



LA ADAPTACIÓN DEL ESPACIO PÚBLICO PARA CONSEGUIR CIUDADES VIVIBLES  
PARA LAS PERSONAS MAYORES Y PROMOVER UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO





---

**Universidad de Valladolid**

**ESCUELA TÉCNICA SUPERIOR DE ARQUITECTURA  
MÁSTER DE INVESTIGACIÓN EN ARQUITECTURA 2015-2016**

**TRABAJO DE FIN DE MÁSTER:  
LA ADAPTACIÓN DEL ESPACIO PÚBLICO PARA CONSEGUIR CIUDADES VIVIBLES  
POR LAS PERSONAS MAYORES Y PROMOVER UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO**

Presentado por:

Sara González Álvarez

Dirigido por:

María Rosario del Caz Enjuto

## Índice

### 1. Introducción y contextualización del estudio

- 1.1 Objetivos y principales aportaciones
- 1.2 Tesis del trabajo y preguntas guía
- 1.3 Metodología y estructura del trabajo
- 1.4 Estado de la cuestión

### 2. El paradigma del envejecimiento activo desde la perspectiva urbanística

- 2.1 Envejecimiento y envejecimiento activo
- 2.2 La gerontología ambiental. Envejecer en el lugar
- 2.3 Estudios sobre el espacio público: Ciudades humanas, saludables y seguras
- 2.4 Traducción del marco del envejecimiento activo en la esfera urbana a la práctica: el Programa Ciudades Amigables con las Personas Mayores
  - 2.4.1 Red Mundial de Ciudades Amigables con las Personas Mayores (OMS)
  - 2.4.2 Programas afiliados de otros organismos internacionales
  - 2.4.3 Programa Español de Ciudades Amigables con las Personas Mayores y planes de acción

### 3. Marco conceptual y espacial

- 3.1 Conceptos clave para conseguir espacios amables para las personas mayores
  - 3.2.1 Autonomía
  - 3.2.2 Relación
  - 3.2.3 Conciliación
  - 3.2.4 Representatividad
  - 3.2.5 Gestión
- 3.2 Categorías de espacios públicos a considerar
  - 3.1.1 Red viaria y el transporte público
  - 3.1.2 Parques y plazas. Espacios estanciales
  - 3.1.3 Equipamientos
  - 3.1.4 Espacios de uso público asociados a la vivienda

## 4. Criterios y recomendaciones para la planificación y el diseño de espacios públicos que mejoren la calidad de vida de las personas mayores a medida que envejecen. Una guía.

### 4.1. Red viaria y el transporte público

#### 4.1.1 Autonomía

- 4.1.1.1 As1. Iluminación vial
- 4.1.1.2 As2. Control visual del entorno
- 4.1.1.3 As3. Plantas bajas con actividad
- 4.1.1.4 As4. Organización de recorridos y señalización
- 4.1.1.5 As5. Cruces peatonales
- 4.1.1.6 As6. Carril bici
- 4.1.1.7 Aa1. Paradas de transporte público
- 4.1.1.8 Aa2. Aceras continuas y sin obstáculos
- 4.1.1.9 Aa3. Ancho de las aceras
- 4.1.1.10 Aa4. Conexiones accesibles
- 4.1.1.11 Aa5. Diseño para la pacificación del tráfico rodado
- 4.1.1.12 Aa6. Semaforización adaptada a los peatones mayores

#### 4.1.2 Relación

- 4.1.2.1 Rv1. Actividades en la calle
- 4.1.2.2 Rv2. Puntos de encuentro cotidianos
- 4.1.2.3 Rc1. Mobiliario urbano/lugares para descansar
- 4.1.2.4 Rc2. Elementos de sombra/ protección contra inclemencias meteorológicas
- 4.1.2.5 Rc3. Vías con elementos de control de temperaturas

#### 4.1.3 Conciliación

- 4.1.3.1 Cp1. Distancias cortas
- 4.1.3.2 Cp2. Recorridos a pie
- 4.1.3.3 Cp3. Potenciación del transporte público y la eco-movilidad
- 4.1.3.4 Cp4. Caminos especializados para colectivos vulnerables
- 4.1.3.5 Cd1. Nuevos ejes de actividad

#### 4.1.4 Representatividad

- 4.1.4.1 Ri1. Memoria histórica colectiva
- 4.1.4.2 Ri2. Nomenclátor
- 4.1.4.3 Rp1. Políticas de participación- mapeo colectivo /caminar juntos
- 4.1.4.4 Rp2. Inclusión de todos los grupos sociales
- 4.1.4.5 Rs1. Lenguaje y señalización no estereotipada

#### 4.1.5 Gestión

- 4.1.5.1 Gr1. Reserva de espacios para conductores /aparcamiento
- 4.1.5.2 Gr2. Fuentes públicas
- 4.1.5.3 Gi1. Medidas de control de vehículos
- 4.1.5.4 Gi2. Previsión de aparcamiento/servicios de ambulancia
- 4.1.5.5 Gs3. Mejora del ciclo del agua en viario
- 4.1.5.6 Gs4. Plantación de árboles en el viario
- 4.1.5.7 Gs5. Cuidado del paisaje urbano

#### 4.1.6 Experiencias prácticas

### 4.2. Parques y plazas

#### 4.2.1 Autonomía

- 4.2.1.1 As1. Espacios de dimensiones acotadas
- 4.2.1.2 As2. Multiplicidad de recorridos
- 4.2.1.3 As3. Control visual del entorno
- 4.2.1.4 As4. Iluminación homogénea
- 4.2.1.5 As5. Mantenimiento y limpieza
- 4.2.1.7 Aa1. Adaptación para todas las personas
- 4.2.1.8 Aa2. Ubicación de los accesos

#### 4.2.2 Relación

- 4.2.2.1 Rv1. Multiplicidad de usos
- 4.2.2.2 Rv2. Diversidad de mobiliario urbano
- 4.2.2.3 Rv3. Relación con las plantas bajas
- 4.2.2.4 Rv4. Espacios abiertos de diferentes tamaños
- 4.2.2.5 Rv5. Puntos de encuentro cotidianos
- 4.2.2.6 Rv6. Espacios intergeneracional e intercultural
- 4.2.2.7 Rc1. Adecuación del pavimento al uso
- 4.2.2.7 Rc2. Mobiliario ergonómico/protección inclemencias climáticas
- 4.2.2.8 Rc3. Diseño inclusivo

#### 4.2.3 Conciliación

- 4.2.3.1 Cp1. Proximidad a las viviendas
- 4.2.3.2 Cp2. Proximidad a los centros de mayores
- 4.2.3.3 Cp3. Facilitación de los recorridos cotidianos
- 4.2.3.5 Cd1. Adecuación de espacios para las personas cuidadoras
- 4.2.3.6 Cd2. Espacios con diferentes usos y funciones

#### 4.2.4 Representatividad

- 4.2.4.1 Ri1. Apropiación espontánea
- 4.2.4.2 Ri2. Patrimonio colectivo
- 4.2.4.3 Ri3. Recuperación de los espacios tradicionales y actividades y juegos tradicionales al aire libre
- 4.2.4.4 Rp1. Mapeo colectivo- como hacerlo visible

#### 4.2.5 Gestión

- 4.2.5.1 Gr1. Baños públicos
- 4.2.5.2 Gr2. Fuentes públicas
- 4.2.5.3 Gr3. Mantenimiento
- 4.2.5.3 Gs1. Reutilización de aguas
- 4.2.5.4 Gs2. Vegetación autóctona
- 4.2.5.5 Gs3. Aparcamiento de bicicletas

#### 4.2.6 Experiencias prácticas

### 4.3. Equipamientos

#### 4.3.1 Autonomía

- 4.3.1.1 As1. Señalización
- 4.3.1.2 As2. Plantas bajas abiertas
- 4.3.1.3 Aa1. Equipamientos adaptados
- 4.3.1.4 Aa2. Equipamientos y servicios móviles
- 4.3.1.5 Aa3. Situación estratégica

#### 4.3.2 Relación

- 4.3.2.1 Rv1. Equipamientos multi-actividades
- 4.3.2.2 Rv2. Solape de equipamientos
- 4.3.2.3 Rv3. Espacios compartidos (intercambios sociales) / comedores amigables
- 4.3.2.4 Rc1. Relación con el entorno
- 4.3.2.5 Rc2. Acceso generoso

#### 4.3.3 Conciliación

- 4.3.3.1 Cp1. Conexión con la red de transporte público
- 4.3.3.2 Cp2. Distribución homogénea /equidistribución
- 4.3.3.3 Cd1. Formación para todas las edades -intergeneracionales
- 4.3.3.4 Cd2. Oferta variada
- 4.3.3.5 Cd3. Equipamientos polifuncionales
- 4.3.3.6 Cd4. Espacios prestados
- 4.3.3.7 Cd6. Adecuación de horarios

#### 4.3.4 Representatividad

- 4.3.4.1 Ri1. Tradición constructiva
- 4.3.4.2 Ri2. Conservación de los edificios con memoria colectiva
- 4.3.4.3 Ri3. Espacios para iniciativas económicas locales
- 4.3.4.4 Ri4. Visualización de historias escondidas
- 4.3.4.5 Rp1. Uso equitativo
- 4.3.4.6 Rp2. Cesión de espacios para entidades de mayores
- 4.3.4.7 Rp3. Participación ciudadana
- 4.5.4.8. Rp4. Red de ayuda entre asociaciones de mayores

#### 4.3.5 Gestión

- 4.3.5.1 Gr1. Aseos interiores públicos
- 4.3.5.2 Gs1. construcción responsable
- 4.3.6 Experiencias prácticas

### 4.4. Espacios asociados a la vivienda

#### 4.4.1 Autonomía

- 4.4.1.1 As1. Espacios de dimensiones acotadas
- 4.4.1.2 As2. Convivencia de tráficos /prioridad peatonal-estancial
- 4.4.1.3 As3. Control visual del entorno e iluminación homogénea
- 4.4.1.4 As4. Cierres (entorno próximo)
- 4.4.1.5 As3. mantenimiento y limpieza
- 4.4.1.5. Aa1. Adaptación para todas las personas (inclusivo)
- 4.4.1.5. Aa2. Adecuación del pavimento al uso (liso y sin obstáculos) y ancho de los accesos

#### 4.4.2 Relación

- 4.4.2.1 Rv1. Espacios intergeneracional e intercultural
- 4.4.2.2 Rv2. Multiplicidad de usos
- 4.4.2.3 Rv3. Espacios abiertos cercanos de diferentes tamaños
- 4.4.2.4 Rc1. Ergonomía de mobiliario urbano
- 4.4.2.5 Rc2. Espacios arbolados en el entorno de las viviendas
- 4.4.2.5. Rc3. Lugares para sentarse/protección climática

#### 4.4.3 Conciliación

- 4.4.3.1 Cp1. Proximidad de espacios estanciales
- 4.4.3.2 Cp2. Conexión con la red de transporte público
- 4.4.3.3 Cp3. red comercial y amigables con las personas mayores
- 4.4.3.4 Cd1. Mezcla de usos/heterogeneidad de tipologías edificatorias
- 4.4.3.5 Cd2. Adecuación de espacios a personas cuidadoras

#### 4.4.4 Representatividad

- 4.4.4.1 Ri1. Espacios para la reunión y el debate de vecinos
- 4.4.4.2 Ri2. Tradición constructiva
- 4.4.4.3 Ri3. Espacios para iniciativas económicas locales
- 4.4.4.4 Ri4. actividades reproductivas
- 4.4.4.5 Ri5. Memoria histórica colectiva
- 4.4.4.6 Ri6. Materiales y técnicas locales
- 4.4.4.7 Rp1. Auditoria conducida por la comunidad
- 4.4.4.8.Rp2. Diseño dirigido por el usuario (co-diseño)

#### 4.4.5 Gestión

- 4.4.5.1 Gr1. Puntos de agua potable y vegetación autóctona
- 4.4.5.2 Gr2. Cesión pública de espacio privado
- 4.4.5.3 Gr3. Cesión temporal para usos comunitarios
- 4.4.5.4 Gs1. Mantenimiento
- 4.4.5.4 Gs2. Biopolíticas de la vejez

#### 4.4.6 Experiencias prácticas

### 4.5. Tabla resumen



# Capítulo 1

Introducción y contextualización del estudio

1.1 Objetivos y principales aportaciones

1.2 Tesis del trabajo y preguntas guía

1.3 Metodología y estructura del trabajo

1.4 Estado de la cuestión





## introducción

El estudio que se presenta aquí como Trabajo Fin de Máster, surge de la evolución en la línea de investigación sobre la “humanización del espacio público urbano” que he venido desarrollando desde que en los años 2011 y 2013 disfrutara de sendas becas de investigación en el Departamento de Urbanismo y Representación de la Arquitectura, tutoradas por la profesora Rosario del Caz. Así, del trabajo centrado en la búsqueda de aquellas aplicaciones del conocimiento de la técnica y teoría de las disciplinas arquitectónica y urbanística que ayudan a conseguir espacios acorde a las sociedades actuales y la diversidad de usuarios, deriva este estudio, enfocado desde la perspectiva de uno de los colectivos desfavorecidos hasta el momento en el diseño y planificación urbanas.

## Contextualización del estudio

El cambio demográfico es una realidad. Según diversos estudios, la población mundial sufre un proceso de envejecimiento irreversible al que se suma una creciente urbanización territorial, característica distintiva de las sociedades en evolución en el presente siglo. Como consecuencia, cada vez hay más personas mayores viviendo y conviviendo en ciudades. Una revolución que demanda inmi-

nentes cambios en nuestra sociedad y nuestro modelo de convivencia. Sin embargo, este hecho no se ve reflejado aún de manera suficiente en la forma en que se piensa y actúa sobre las ciudades y hace que sigan existiendo colectivos sociales desfavorecidos en su posible relación y uso del espacio público (mujeres, niños o personas de mayor edad).

Los cambios asociados al envejecimiento (como etapa de vida), determinan nuevas relaciones de las personas con el espacio y el tiempo, con el entorno que los rodea y, por tanto, con la ciudad. Cambios que son consecuencia de una gradual disminución de habilidades físicas, funcionales y perceptivas; y de una menor capacidad de adaptación a alteraciones y situaciones estresantes. Estas características hacen que las personas mayores sean un tanto más sensibles a la creación de un vínculo afectivo con el espacio urbano y a una relación directa de accesibilidad y confort. Pues por el contrario se alejarán de él, refugiándose en espacios privados y perdiendo las relaciones sociales necesarias para el correcto desarrollo personal. Por otra parte, no es menos importante la evolución en los estilos de vida y las pautas de comportamiento de la denominada tercera edad (Informe 2014, IMSERSO). Hoy en día el colectivo de personas mayores, además de aumentar en número, ha mejorado su salud, su receptivi-

### ¿Qué?

El objetivo principal del trabajo consiste en identificar y caracterizar las claves de la relación entre la configuración del espacio público urbano y el bienestar de las personas mayores desde

### ¿Para qué?

Para obtener una serie de recomendaciones aplicables al diseño y planificación del entorno en el ámbito urbano, tomando como punto de partida las necesidades y expectativas de las personas mayores como usuarios del espacio público.

dad y capacidad de disfrute, su experiencia cultural y el nivel educativo, entre otros. Las personas de edad se mueven, viajan, intercambian experiencias, se implican con la familia de forma diferente, se relacionan más entre sí y con el resto de ciudadanos y llevan a cabo actividades diversas. Parece evidente entonces, que este grupo de personas necesita espacios funcionales que resulten duraderos, atractivos y afectivos que inviten a su uso y disfrute y favorezcan las relaciones y el bienestar de los individuos que lo habiten. En cambio, desde las disciplinas técnicas implicadas en el diseño y la planificación, existe una falta de información generalizada sobre las opiniones y necesidades que esta tipología de usuarios tiene de los espacios urbanos de uso colectivo, produciendo comportamientos desarraigados, poco estimulados y participativos hacia los elementos y espacios comunes.

Por ello todo ello, es el momento de poner de relieve la necesidad de incluir criterios de intervención urbana relacionados con la calidad de vida de las personas mayores y la promoción de un envejecimiento activo. Según diversos expertos, estamos en el comienzo de un nuevo fenómeno que trastoca las estructuras demográficas y que tiene grandes repercusiones en los ámbitos social, económico y cultural. El urbanismo ha de tener entonces,

la responsabilidad de afrontar la planificación urbana desde la perspectiva de la integración generacional, social y cultural de toda la ciudadanía. Y generar así ámbitos estimulantes de la actividad física y mental, consiguiendo un aprovechamiento lo más pleno posible de las aptitudes personales para lograr la calidad de vida de la sociedad en su conjunto y de los adultos mayores en particular. Teniendo en cuenta que promover, a través del diseño y la planificación del espacio público, ciudades más amables con las personas mayores, no difiere de hacer un planeamiento sensible a crear ciudades menos discriminatorias, más inclusivas, sostenibles, confortables y ecológicas para todos.

*El cambio demográfico en cifras*

**22%**  
DE LA POBLACIÓN MUNDIAL SERÁ MAYOR DE 65 AÑOS EN EL 2050

**80>**  
AÑOS TENDRÁ 1/3 DE LA POBLACIÓN ENVEJECIDA EN EL AÑO 2050

**18%**  
DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA A 2014 ES MAYOR DE 65 AÑOS

**13 MILLONES**  
DE ESPAÑOLES TENDRÁN MÁS DE 65 AÑOS EN EL 2050 LO QUE SUPONE MÁS DEL 30% DEL TOTAL DE LA POBLACIÓN

## 1.1 Objetivos y principales aportaciones

El objetivo principal del trabajo consiste en identificar y caracterizar las claves de la relación entre la configuración del espacio público urbano y el bienestar de las personas mayores, para poder generar espacios que promuevan el envejecimiento activo. Se pretende a su vez obtener una serie de recomendaciones aplicables al diseño y planificación del entorno en el ámbito urbano, tomando como punto de partida las necesidades y expectativas de las personas mayores como usuarios del espacio público.

El proceso de envejecer y la vejez, como dice Rocío Fernández-Ballesteros<sup>1</sup>, se ha de considerar no sólo desde una perspectiva biológica, sino bio-psico-social. Pues bien, en el transcurso de la investigación se ha detectado una carencia en trabajos precedentes sobre el tratamiento de aquellos aspectos psico-sociales que condicionan, al igual que los biológicos, la percepción y vivencia del entorno inmediato de las personas de edad. El objetivo que se expone arriba se abordará, por tanto, a través del análisis y estudio de los conceptos sociológico-urbanísticos vinculados de algún modo con el bienestar y el disfrute de la calle (el viario y los espacios libres

públicos) de las personas mayores.

Surgen así algunos objetivos concretos como son:

- Poner sobre la mesa los estudios, programas y proyectos que han surgido en los últimos años sobre el tema que nos ocupa, y ordenarlos de manera clara para que puedan constituir una herramienta a la hora de tener en cuenta las características y condiciones de vida especiales de este grupo poblacional en la planificación y el diseño urbano.
- Extraer ciertas pautas y claves de trabajo tanto del estudio sociológico del envejecimiento y vínculo su entorno físico construido, como de los de las investigaciones en el ámbito de los espacios públicos y la vida urbana.
- Dilucidar cuales son aquellos conceptos clave que repercuten en la forma en que perciben y habitan el espacio público las personas mayores.
- Desarrollar una serie de especificaciones para el diseño de entornos funcionales y vivenciales útiles desde el punto de vista de las personas mayores.
- Generar una matriz (tabla) resumen de

1. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad: Libro Blanco del Envejecimiento Activo, Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad Secretaría General de Política Social y Consumo Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO), Madrid, 2011.p.105

atributos, tipos de espacios públicos y criterios de diseño y planificación.

- Se busca, además, encontrar aquellos puntos menos estudiados y de mayor interés para la disciplina urbanística, para poder obtener de manera más clara y focalizada un objeto de estudio para un posible trabajo de investigación posterior de mayor rango.

## 1.2 Tesis del trabajo y preguntas guía

Diversos estudios en gerontología ambiental y geografía del envejecimiento concluyen que existe una relación entre el espacio público urbano y la mejora de las condiciones psíquico-sociales de las personas mayores que lo habitan. De esta manera se plantea como tesis central del trabajo:

*La posibilidad de conseguir que se den ciertos atributos (acciones) promotores de una mejor calidad de vida de las personas mayores, a través de acciones de diseño y planeamiento urbano con la participación activa de este colectivo en su elaboración.*

Con base en lo anterior, la importancia de la investigación estriba en analizar los retos que en materia de diseño del espacio público plantea el fenómeno del envejecimiento de la población, considerando la premisa de que lo que permite un mejor entendimiento de lo que significa la vejez en el entorno urbano es el conocimiento empírico de la misma<sup>2</sup> y de los factores socio-comportamentales y ambientales que la envuelven<sup>3</sup>.

La hipótesis que plantea el trabajo se desarrolla en torno a las 3 grandes preguntas que exponemos a continuación, surgidas como guía

2. NARVÁEZ-MONTOYA, O.L. Envejecimiento demográfico y equipamiento urbano. El caso de la ciudad de Aguascalientes. Universidad Autónoma de Aguascalientes. 2011. p.17

3. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad: Libro Blanco del Envejecimiento Activo, Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad Secretaría General de Política Social y Consumo Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO), Madrid, 2011.p.108

*Durante el desarrollo de la investigación surgió un tercer nivel de preguntas que se escapan de los objetivos del trabajo, centrándose más en políticas sociales, pero que sin duda tienen relación con la manera de entender el vínculo de las personas mayores con la ciudad y su espacio público. Algunas de estas son:*

*¿Cómo de lejos están las personas mayores (y otros grupos de edad) de reclamar el espacio urbano en sus propios términos?*

*¿Es posible pensar en la relación de las personas mayores con la ciudad y el espacio urbano más allá del simple impacto del medio o de sus condiciones físicas? ¿Más allá de los efectos en el cuerpo de un adulto mayor?*

*¿Hay maneras de pensar sobre la gente mayor como ciudadanos urbanos, como actores sociales activamente comprometidos en la producción y reproducción de las ciudades?*

para dirigir la investigación:

¿Qué se entiende por envejecimiento activo en términos de materia urbanística?

¿Cómo afectan las acciones en planeamiento urbano en la mejora de la calidad de vida y la promoción de un envejecimiento activo?

¿Cómo podemos actuar sobre el espacio público o qué criterios debemos seguir en planificación y diseño para conseguir ciudades más habitables para las personas mayores?

Para estudiarlo, nos cuestionamos además:

¿Cómo se ha abordado este tema hasta el momento y qué resultados se han obtenido (a nivel internacional)?

¿Desde la disciplina urbanística, qué herramientas tenemos para actuar y cómo se han estudiado objetos similares?

¿Cómo estamos respondiendo al cambio demográfico los técnicos y diseñadores del espacio urbano?

## 1.3 Metodología y estructura del trabajo

El trabajo se encuadra conceptualmente en el marco actual de las políticas del “envejecimiento activo” y el “cambio demográfico” de la Organización Mundial de la Salud. Paradigmas en los que se ha presentado la necesidad de integrar cuestiones sociales y de salud en el diseño y la planificación urbana. Por otro lado, como ya hemos comentado en puntos anteriores, la perspectiva desde la que se aborda son la urbanística y del planeamiento, y la sociológica. Así pues, la metodología propiamente dicha para esta investigación consistirá en la revisión de una genealogía de la literatura urbanística y la documentación internacional referente al tema, así como posibles ejemplos de su incursión en el planeamiento urbano.

Dado que la idea de este estudio es generar una herramienta de trabajo “universal” para cualquiera de los agentes que intervienen en el proceso de diseño y planificación del entorno urbano, no se georreferencia o enmarca en un lugar o estudio de caso concreto. Por esta razón la investigación se basa en el análisis de textos y trabajos existentes de las ciencias sociales (psicología ambiental, geografía del envejecimiento, gerontología ambiental, sociología urbana) y de la disciplina

arquitectónica propiamente dicha (estudios sobre el espacio público).

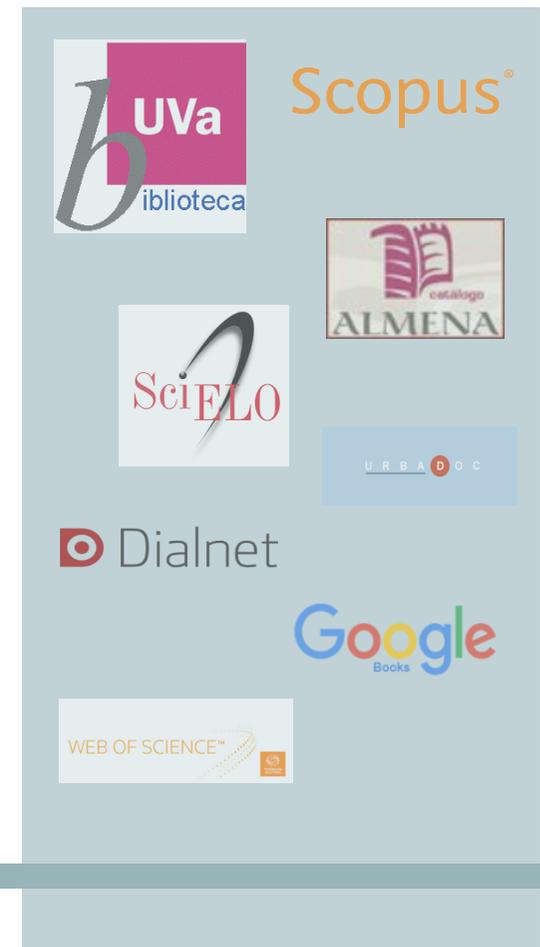
Las fuentes a través de las cuales se han obtenido estos documentos son variadas. Para los libros y revistas de referencia, han sido de especial interés las bibliotecas de los centros de la Universidad de Valladolid, especialmente las de las facultades de Arquitectura y Filosofía y Letras. La gran mayoría de los artículos de investigación científicos consultados se han obtenido a través de la búsqueda en bases de datos bibliográficas online. Bases de acceso restringido a través de la UVA como lo son *Urbadoc*, *Scopus* o *Web of Science* o de libre acceso como *Dialnet*, *Google books* o *SciELO*. Por otra parte, los documentos oficiales como declaraciones, cartas, acuerdos, protocolos o programas, se han extraído directamente de las páginas web asociadas a cada organismo responsable (UNO, OMS, Comisión Europea, IMSERSO, Ayuntamientos, etc.). En cuanto al estudio de los programas y proyectos activos, así como los estudios de caso, han sido consultados a través de sus fuentes de difusión, ya sean publicaciones, directorios web o a través del contacto y diálogo personal.

#### Estructura del trabajo fin de máster

La estructura que seguirá el trabajo parte de un acercamiento general al tema, para después

centrarse en el desarrollo personal de criterios y herramientas de adaptación del espacio público urbano derivados de ciertos conceptos clave que se entienden prioritarios en el bienestar del adulto mayor y la promoción del envejecimiento activo. De esta manera, en una primera parte se hace una revisión del paradigma del envejecimiento activo desde la perspectiva urbanística. En ella se considera tanto literatura relacionada con el estudio de la habitabilidad del espacio público (desde la disciplina urbanística), como aquella que tiene que ver con la relación del bienestar del adulto mayor en función de su entorno físico construido (desde la gerontología ambiental). Además, se hace un breve repaso de los programas, planes y actuaciones a nivel internacional asociadas a la adaptación del espacio público urbano para las personas mayores que existen en la actualidad.

A partir de este repaso general se pretenden obtener las claves de estudio que se considera están más directamente vinculadas con el bienestar y el disfrute de la calle por las personas mayores. Conceptos clave que se desarrollan en la segunda parte del trabajo y que nos permitirán relacionar ciertas actuaciones en el espacio con la consecución de los mismos, para así construir finalmente una guía de criterios de planeamiento y diseño de espacios públicos urbanos que mejoren la calidad



de las personas mayores a medida que envejecen. Consta así de 6 partes:

1. **Introducción y contextualización del estudio:** Se pretende en este punto inicial presentar el tema sobre el que versará el trabajo. Para ello se comienza con la motivación, justificación y contextualización del asunto elegido, para seguir con la exposición del objeto, los objetivos, la hipótesis y las preguntas guía que son la base del estudio. Tras mostrar el marco general, se hará una explicación de la metodología investigativa que se va a seguir para la realización del estudio. Finalmente, se incluye también en este primer punto sobre la introducción al tema, el desarrollo de un breve estado de la cuestión. Esto se hace aquí y no como un capítulo exento, debido a que el siguiente capítulo del trabajo es, de manera indirecta, un estado de la cuestión más desarrollado, y sería redundante hacer demasiado hincapié en este punto.

2. **El paradigma del envejecimiento activo desde la perspectiva urbanística:** En este segundo apartado se busca explicar el paradigma del envejecimiento activo y sus connotaciones dentro de la disciplina urbanística, especialmente en lo concerniente al espacio público. La finalidad será encontrar aquellos conceptos psíquico-sociales principales que promueven el bienestar del adulto mayor, así

como estrategias de intervención y atributos espaciales que mejoran la habitabilidad de los espacios públicos, para desarrollarlas en los capítulos siguientes. Para esto, se presenta en primer lugar la definición del concepto de envejecimiento activo y los objetivos que promueve, seguido de los estudios sobre la mejora de los espacios públicos y la revisión de literatura sobre los efectos que los ambientes urbanos construidos tienen en el desempeño del adulto mayor.

También en este capítulo se presentan los programas y proyectos a los que esta preocupación ha dado lugar. Desarrollando en mayor medida el programa de Ciudades Amigables con las Personas Mayores promovido por la OMS, para ver su metodología de trabajo y los resultados de distintas experiencias que se han ido implantando hasta el momento.

Una vez expuesto y ordenado toda esta serie de acercamientos a la cuestión y extraídas las características clave que a juicio personal están vinculadas de algún modo con el bienestar y el disfrute de la calle por los adultos mayores, se comenzará con la presentación de la guía de criterios.

3. **Marco conceptual y espacial:** Este punto es el puente de unión entre la contextualización

*LA ESTRUCTURA PRINCIPAL DEL TRABAJO SE PUEDE DIVIDIR EN 3 PARTES:*

*PARTE I: INTRODUCCIÓN Y COTEXTUALIZACIÓN DEL ESTUDIO*

*PARTE II: DEFINICIÓN DE CONCEPTOS CLAVE PARA EL BIENESTER DEL ADULTO MAYOR EN EL ESPACIO PÚBLICO*

*PARTE III: DESARROLLO DE LA GUÍA DE RECOMENDACIONES Y CRITERIOS PARA LA PLANIFICACIÓN Y EL DISEÑO DEL ESPACIO PÚBLICO ADAPTADO A LOS MAYORES*

general del trabajo y el resultado en forma de guía. En él se comienza haciendo una división en categorías de espacios públicos a considerar, para después definir y explicar aquellos conceptos clave que se consideran son de gran influencia para la percepción y relación activa de los adultos mayores con el entorno construido inmediato en el que desarrollan su vida.

4. Criterios y recomendaciones para la planificación y el diseño de espacios públicos que mejoren la calidad de vida de las personas mayores a medida que envejecen. Una guía: Como principal parte del trabajo, y derivado de las conclusiones sobre el capítulo anterior, se pretende realizar de manera original una guía de criterios y recomendaciones para la planificación y diseño de estos espacios. Se presentan las recomendaciones y criterios que encajarían en cada categoría de espacio en función del concepto perseguido. Teniendo en cuenta que hay múltiples interrelaciones y temas transversales a todos ellos. Además, se ejemplificarán las acciones propuestas con el análisis de algún estudio de caso, para que la guía y el trabajo en general no se quede exclusivamente en un marco teórico. Se tratará de encontrar en qué medida cumplen los criterios propuestos para conocer su grado de adaptación-innovación en este sentido y poder proponer mejoras.

5. Conclusiones: Como todo trabajo de investigación, en la parte última de su exposición, aparecerán las reflexiones y resultados a que este estudio ha dado lugar. Así como las principales aportaciones y las futuras líneas de investigación hacia donde se dirigirían trabajos ulteriores.

6. Bibliografía y fuentes: Relación del listado completo y detallado de todas las fuentes bibliográficas y de otro tipo que se han consultado y utilizado de algún modo para la realización del trabajo.

## 1.4 Estado de la cuestión

Se busca aquí un acercamiento al estado de las investigaciones sobre el tema que nos ocupa, enumerando y articulando jerárquicamente a los autores más destacados y las experiencias en el ámbito internacional que han posibilitado el desarrollo de su conocimiento hasta la fecha.

El tema que pretendemos abordar en este trabajo de investigación es un asunto de relativo interés reciente, pues es en las últimas décadas del siglo XX y primeras del XXI cuando el desarrollo social, humano y tecnológico ha permitido que la esperanza de vida de la población mundial se prolongue y, por tanto, que el envejecimiento o cambio demográfico sea una realidad presente a nivel mundial a la que se ha de prestar atención.

Además de esto, por su naturaleza social, al afectar directamente a un colectivo generacional de la población, han sido disciplinas más vinculadas a las áreas de conocimiento sociológico o humanístico las que en un primer momento comenzaron a relacionar las características del medio físico-social con la persona que envejece. Sin embargo, ya en los propios escritos que comienzan a apare-

cer sobre el tema se menciona que se trata de un asunto que debe ser abordado desde un enfoque interdisciplinar en el que entran en juego especialidades más técnicas como la arquitectura, el urbanismo o el diseño accesible.

La gerontología ambiental o la geografía del envejecimiento surgen a partir de investigaciones que se realizan en países desarrollados en los años 1970-80, como áreas o campos de conocimiento específicos dentro de sus disciplinas globales. Se encargan de analizar las implicaciones socioespaciales del envejecimiento de la población a partir del entendimiento de la relación del entorno físico-social y las personas mayores a diferentes escalas. Dentro de los investigadores en estas disciplinas destacan autores como el psicólogo y gerontólogo Mortimer Powell Lawton, que se interesó por las implicaciones del entorno físico-social en la calidad de vida de las personas mayores, en especial, por impulsar entornos para las personas mayores que sufren demencia, lo que muestra en la publicación *The elderly in context: Perspectives from environmental psychology and gerontology* (1985); o el arquitecto y gerontólogo Paul Gordon Winley quien demostró, a través de su tesis doctoral (*Environmental Dispositions of older people*, 1972) y de la participación en otras obras sobre el envejecimiento y el

*Derivados de un creciente interés por el cambio demográfico mundial han aparecido en un corto periodo de tiempo una gran cantidad de publicaciones y actuaciones asociadas a la cuestión de la calidad de vida en la vejez y de su relación con la interacción entre individuo y su entorno inmediato, que provienen de organismos y disciplinas muy variadas. Desde la preocupación de organizaciones mundiales, fundaciones privadas, entes públicos de investigación y trabajo, hasta planes de futuro a nivel mundial, europeo o nacional, que incluyen temas de política social, sociología, gerontología ambiental, geografía del envejecimiento, psicología, urbanismo y arquitectura, accesibilidad física, tecnológica y de las comunicaciones, etc.*

entorno inmediato del individuo, que un buen diseño arquitectónico puede promover la independencia y la capacidad de las personas mayores con su entorno, como se ve reflejado en la publicación *Physical environments and aging* (2003).

También, en el ámbito de la arquitectura destacan otros expertos como Leon A. Pastalan y Benyamin Schwarz, centrados en el estudio del diseño de entornos residenciales y espacios públicos para favorecer el envejecimiento en el lugar, algunos ejemplos son: *Aging in place. The role of housing and social support* (1990), *The role of the outdoors in residential environments for aging* (2006) o *Environmental gerontology, what now?* (2013). En cuanto a geógrafos del envejecimiento destacan las contribuciones de Graham D. Rowles, S. Harper o G. Laws que se interesan por las relaciones cambiantes entre los ancianos y la variedad de entornos residenciales e institucionales en que se encuentran, y la comprensión de los aspectos ambientales de la gerontología en países desarrollados y en desarrollo. Esto lo muestran en algunos títulos como: *Prisoners of space? Exploring the geographical experience of older people* (1978); *Aging, contested meanings, and the built environment* (1994); o *Environmental gerontology. Making meaningful places in old age* (2012).

En los países hispanohablantes, diferentes investigadores han estudiado asimismo la influencia del medio ambiente construido y la calidad de vida de las personas mayores, su identidad con el lugar y la vulnerabilidad a la que las personas mayores pueden estar expuestas según las presiones y transformaciones ambientales constantes. Hablamos aquí del geógrafo Diego Sánchez-González, profesor investigador titular de la Facultad de Arquitectura de la Universidad Autónoma de Nuevo León (México) y que presenta una prolija lista de artículos y publicaciones sobre la identidad en el lugar y el envejecimiento, subrayando la necesidad de abordar la investigación sobre las implicaciones existentes entre la experiencia espacial y el proceso de envejecimiento saludable en el lugar. Algunos ejemplos son: *La situación de las personas mayores en la ciudad de Granada. Estudio Geográfico* (2005); *Identidad y espacio público. Ampliando ámbitos y prácticas* (2014); *Environmental Gerontology in Europe and Latin America. Policies and perspectives on environment and aging* (2015). Otra importante contribución al estudio del tema es la del urbanista Oscar Luis Narváez Montoya, quién escribió un libro llamado *Urbanismo gerontológico: Envejecimiento demográfico y equipamiento urbano. El caso de la ciudad de Aguascalientes* (2011), o a nivel nacional la tesis de Juan J. López Jiménez centrada en el caso de



PUYUELO, M; GUAL, J; GALBIS, M. *Espacios abiertos urbanos y personas mayores*. Universidad Jaume I. Castellón de la Plana. 2005

*Este libro recoge la voz del usuario mayor respecto al diseño y los elementos de uso que presentan los parques como espacios públicos urbanos. A través de la observación directa, el desarrollo de un cuestionario específico y la diagramación de las zonas de estancia preferentes, se obtienen una interesante documentación que relaciona la experiencia de este colectivo en el contexto, con pautas de diseño y nuevos productos para estos entornos.*

*Así, se expone que los parques representan los espacios de reunión y ocio de los ciudadanos y aquellos más valorados y utilizados por las personas mayores dentro de la ciudad. Los individuos que utilizan estos espacios experimentan sentimientos de bienestar y libertad asociados directamente a su estancia en el parque y, por tanto, son proveedores de una mejor calidad de vida. Pero para que estas condiciones se den realmente, es necesario una cantidad, calidad y accesibilidad de los espacios verdes adecuada a todos los habitantes de la ciudad. Además se concluye que los estudios de la relación entre los ancianos y las zonas verdes urbanas y sus propuestas de mejora, deben de ir asociados a una observación directa y participante de las instalaciones, de los elementos que componen el mobiliario urbano, de las limitaciones del entorno, del uso que se realiza en cada zona según franjas horarias y de las actividades diarias más comunes y sus objetivos (ejercicio, relajación, observación de la naturaleza, reunión, ocio,...), teniendo siempre presente que la solución o mejora ha de ser planteada desde la perspectiva del usuario.*



NARVÁEZ-MONTOYA, O.L.  
*Urbanismo gerontológico. Envejecimiento demográfico y equipamiento urbano. El caso de la ciudad de Aguascalientes.* Universidad Autónoma de Aguascalientes. 2011

*Este es otro de los títulos que conviene destacar por estar dedicado al estudio del envejecimiento demográfico desde la disciplina urbanística propiamente dicha y, en este caso, inscrito en el ámbito del planeamiento.*

*El libro está dividido en cinco grandes apartados, donde se desarrollan, por un lado la conceptualización y la caracterización de las dos grandes variables de la investigación: el envejecimiento y los equipamientos urbanos, y por otro la experiencia de las personas mayores en el caso de estudio (la ciudad de Aguascalientes), recogida de manera cuantitativa y cualitativa. Por último termina con unas conclusiones generales y unas recomendaciones obtenidas a partir de los resultados del trabajo.*

*Las principales aportaciones de este texto en el estudio del tema que nos ocupa son tres. La visualización de forma clara y concreta de los cambios en los requerimientos de equipamientos urbanos derivados del envejecimiento demográfico, la presentación de un método no complejo susceptible de ser aplicado en otras ciudades y que los resultados ofrecen elementos para anticipar medidas a este nuevo desafío de las ciudades.*

Madrid: *El proceso de envejecimiento urbano y sus implicaciones en el municipio de Madrid* (1993) o la más reciente investigación sobre *Espacios abiertos urbanos y personas mayores* (2005) llevada a cabo por Marina Puyuelo, Jaume Gual y Miguel Galbis en la ciudad de Castellón.

Junto a todas estas aportaciones, aparecen un amplio conjunto de artículos de investigación que estudian también interesantes cuestiones en relación directa o tangencial con el tema, y que por lo general se centran en algún ámbito más concreto, desarrollándolo en mayor profundidad, pero siempre con el trasfondo de la vida en la ciudad.

De esta manera, podríamos clasificar algunos de estos escritos según se aproximen más a factores psicosociales; donde volvemos a encontrar autores como Sanchez-González o Eva Kahana, hablando sobre la integración social de los adultos mayores a través de espacios verdes o la creación de lugares significativos en el ámbito urbano según la importancia de la identidad en el lugar que tienen espacios como barrios o vecindarios. Otros documentos hacen referencia a la capacidad que tiene la configuración del espacio urbano para fomentar un envejecimiento saludable, como comentan Oriol Marquet o Carmen Miralles para el caso de Barcelona. Aparecen

también artículos relacionados con el impacto del envejecimiento en la sociedad y cuestiones de género asociadas, determinante muy importante para la planificación urbana en términos de igualdad. Y otros con referencia a temas específicos de movilidad como los presentados por Sandra Webber o Antonio Abellán y María Dolores Puga centrándose en la ciudad de Madrid. Por último, existe algún escrito con un carácter más general en el que se habla de las interacciones entre el espacio público y las personas mayores y que tienen gran interés como los artículos de Juan Manuel Escudero o de Eduardo Schmunis.

El grueso de estos artículos son de reciente publicación y muestran hacia dónde está avanzando la investigación en este campo y qué aspectos son los más estudiados y aquellos en los que es necesaria una mayor profundización. Todas estas contribuciones forman un cuerpo teórico base para la aproximación y comprensión del tema desde la perspectiva psicosocial y gerontológica que, en mayor medida, ha sido la primera en preocuparse por la adaptación del medio a las características propias del colectivo de personas mayores. Concluyen que el espacio físico construido donde desarrollan la vida cotidiana estas personas influyen decididamente en la satisfacción de la propia experiencia vital y en la calidad de vida de las mismas. Por ello, desde

la disciplina arquitectónico-urbanística debemos estudiar ampliamente esta literatura a la hora de abordar la investigación.

Por otra parte, desde el punto de vista urbanístico, y en relación con aquel que aboga por una ciudad más humana, surge una corriente de estudio de donde parte la idea de crear un espacio más amable para este colectivo en concreto. No podemos dejar de nombrar a autores como Kevin Lynch a través de *La imagen de la ciudad* (1960), Jane Jacobs y *su Muerte y vida de las grandes ciudades* (1961) o Christopher Alexander con su *Language of patterns* (1977), así como autores más recientes; Jan Gehl y *La humanización del espacio urbano* (2003), o a nivel nacional Zaida Muxí y Jordi Borja con su libro *El espacio público: ciudad y ciudadanía* (2003).

Pero será a finales de los 90 cuándo la Organización Mundial de la Salud adopte el término de "envejecimiento activo", ampliando el concepto de envejecimiento saludable y enumerando los factores que intervienen en la forma en que envejecemos los individuos y los grupos de población. Dentro de esta definición, que nos interesa especialmente en el trabajo que aquí presentamos, aparecen los determinantes relacionados con el medio físico. Y es a partir de este momento cuándo comienzan a aparecer documentos relacio-



Fig. 1.1. Esquema general del marco teórico en la línea de investigación que estudia la relación entre el espacio público urbano y la calidad de vida de las personas mayores en la ciudad. Elaboración propia.



nados tanto con los planes de acción, como con las campañas o asambleas de la organización, en los cuales se trata la problemática del cambio demográfico y del envejecimiento desde el punto de vista de la prevención.

Hasta que, en 2007, también como iniciativa de la Organización Mundial de la Salud se cree la Red de Ciudades Amigables con las Personas Mayores con sus guías y protocolos (*World Health Organization. Age-friendly Cities Project Methodology, Vancouver Protocol. Geneva. 2007; World Health Organization. Ciudades amigables con las personas mayores. Una guía. Ginebra. 2007*), y de la que derivan numerosos planes de acción asociados a las ciudades que se han adherido a la Red (algunos ejemplos españoles son San Sebastián, Zaragoza, Barcelona o Bilbao). En todos estos programas aparece el tratamiento de los espacios libres y edificios como uno de los ocho factores determinantes en la adaptación del medio urbano a las personas de edad.

Por otra parte, aparecen también documento a nivel europeo, como son *The Dublin declaration on Age-friendly cities and communities in Europe 2013*, AFEE-INNOVENT. *Towards an age-friendly Europe* o *El Plan de Acción en Innovation for Age-friendly buildings, cities and environments* expuesto en la conferencia

europea de Bruselas en noviembre de 2012. En el ámbito nacional existen también actuaciones y proyectos llevados a cabo por entes públicos y privados y gestionados en su mayoría por el IMSERSO, que también ha sacado publicaciones referentes a estos temas como *El libro blanco del envejecimiento activo* o los informes periódicos sobre personas mayores en España. Del mismo modo, La Universidad de Sevilla sigue una línea de investigación centrada en la rehabilitación de barrios obreros teniendo en cuenta la situación y las necesidades de las personas mayores ya través del proyecto "Re-programa". Por otra parte la Universidad de Barcelona (UAB), también ha realizado comparativas en los campos de la movilidad, accesibilidad y salud de la persona mayor en el espacio público urbano.

Es importante hacer notar que se están publicando en la actualidad numerosos artículos de investigación científica y de difusión de temas relativos a las cuestiones que se abordan en este trabajo, lo que ponen de manifiesto el interés que despierta y la necesidad de revisión constante de las fuentes.

# Capítulo 2

El paradigma del envejecimiento activo desde la perspectiva urbanística

2.1 Qué es el envejecimiento activo

2.2 La gerontología ambiental. Envejecer en el lugar

2.3 Estudios sobre el espacio público: Ciudades humanas, saludables y seguras

2.4 Traduciendo el marco del envejecimiento activo en la esfera urbana a la práctica: el Programa Ciudades Amigables con las Personas Mayores

2.4.1 Red Mundial de Ciudades Amigables con las Personas Mayores (OMS)

2.4.2 Programas afiliados de otros organismos internacionales

2.4.3 Programa Español de Ciudades Amigables con las Personas Mayores y planes de acción





## 2.1 La vejez y el envejecimiento activo

Para comenzar a hablar de envejecimiento es importante, en primer lugar, diferenciar el *envejecimiento como proceso* del *proceso de envejecimiento*<sup>4</sup>. El primero -envejecimiento normal- hace referencia a los cambios biológicos universales propios del ciclo vital de la persona; el segundo, es un largo proceso que ocurre, en una amplia perspectiva, desde el nacimiento hasta la muerte, y que está influenciado por los estilos de vida, el contexto socio-histórico y las experiencias vitales únicas e irrepetibles de cada persona.

Así pues, sin dejar de lado que la biología es un factor importante asociado al envejecimiento, la persona es además un ser cultural que vive en interacción con un entorno determinado por múltiples factores. Y a pesar de la evidencia de los cambios acelerados a los que estamos sometidos, seguimos manteniendo estereotipos y categorizaciones cronológicas sobre las personas de edad. Asimilamos la fase adulta y la ancianidad con decadencia física e intelectual y a las personas mayores como objeto de atención. Pero estas afirmaciones contrastan con las realidades sobre el aumento de la esperanza de vida, el alargamiento de los ciclos vitales e intelectuales o la

constante presencia de las personas adultas y mayores que forman parte de todo tipo de actividades y procesos. Siendo las mismas personas mayores las que quieren participar activamente y de forma integral en la sociedad.

Teniendo en cuenta lo anterior, sería la Organización Mundial de la Salud quién adoptaría a finales de los años 90 el término de “envejecimiento activo” como el proceso por el que se consigue que una vida más larga esté acompañada de continuas oportunidades de salud, participación y seguridad. Considerando el envejecimiento como una experiencia positiva y reconociendo otros factores que afectan en la forma en que envejecen los individuos además de la salud.

La Organización Mundial de la Salud definiría finalmente el envejecimiento activo en el año 2002 (II Asamblea Mundial del Envejecimiento) como: “el proceso de optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad a fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen”<sup>5</sup>.

El término “activo” hace referencia a una participación continua en lo cultural, político, económico, social y cívico, más allá de estar físicamente dinámico y productivo. Se vuelve a repensar el rol de este colectivo poblacional

4. AIMAR, A; DE DOMINICI, C; STESENS, M.L; TORRE, M.I; VIDELA, N.E. Desmitificando la vejez...Hacia una libertad situada. Una mirada crítica sobre la realidad del adulto mayor. Villa María: Eduvim. Córdoba. 2009. P. 17

5. Active Ageing: A Policy Framework. Geneva, OMS, 2002

fomentando capacidades para la autoestima, la toma de decisiones, el control y la confianza en sí mismos, dignificando así la vida cotidiana. A su vez, se parte de un respeto a sus derechos, autonomía y libertad para elegir e intervenir sobre los recursos y decisiones que lo afectan, en lo individual y en lo colectivo.

Alcanzar este objetivo pues, permite a las personas hacer que su potencial bienestar físico, social y mental se desarrolle completamente a lo largo de la vida y que puedan participar en la sociedad según sus necesidades, anhelos y posibilidades. Además, las políticas que se enmarcan dentro de este paradigma han de proporcionar protección, seguridad y cuidados en el momento que estas personas requieran asistencia.

Por otra parte, el envejecimiento activo depende de una variedad de factores determinantes que rodean a los individuos, cuya interacción condiciona la calidad del envejecimiento según el individuo. Estos incluyen condiciones materiales, así como también factores sociales que afectan a los tipos de conducta y sentimientos individuales. Se consideran 8 grupos de determinantes empezando por la Cultura y el Género que son transversales ya que influyen en todos los demás. La cultura, es un elemento envolvente para las poblaciones y conforma la manera en la que desarrollamos

nuestra vida, y por tanto, en el proceso de envejecimiento. Los valores culturales y tradicionales determinan fuertemente la manera en la que una sociedad considera a las personas mayores y al propio envejecimiento. Por su parte, el género es siempre un filtro a través del cual considerar la validez de las políticas instauradas según el bienestar de hombres y mujeres. En muchas sociedades, las niñas y mujeres tienen un estatus social inferior y menor acceso a una buena nutrición, educación, trabajo satisfactorio y buenos salarios. Además, el rol tradicional como prestadora de cuidados puede contribuir a una mayor pobreza y mala salud en la última etapa de la vida. (Fig.2.1)

En cuanto a los determinantes directamente relacionados con el medio físico, la Organización Mundial de la Salud se expresa en términos de un alojamiento (vivienda y vecindario) adecuado y seguro en función de la ubicación, los servicios, el transporte, la accesibilidad y el diseño adaptado, de agua limpia y atmósfera no contaminada. Menciona también todo un rango de aspectos que pueden garantizar un medio seguro, limpio y que carezca de barreras asociadas con niveles más altos de capacidad funcional y menor riesgo de caídas.

Otro concepto importante dentro del paradigma del envejecimiento activo, es el del ciclo



Fig. 2.1. Determinantes del envejecimiento activo. Gráfico reelaborado a partir de *Active ageing. A policy framework* (2002). OMS.

vital. Se ha demostrado que la tasa de disminución de la capacidad funcional, que es creciente durante la niñez y alcanza un pico en la edad adulta temprana, queda determinada en gran medida por factores sociales, económicos, ambientales externos y aquellos relacionados con el estilo de vida a lo largo de todo el proceso de desarrollo personal de la persona. Se pretende así reconocer que las personas mayores no constituyen un grupo homogéneo y que, por el contrario, la diversidad aumenta con la edad. Todos estos factores han de ser considerados desde la perspectiva del ciclo vital. ( Fig. 2.2)

Desde el plano urbanístico y teniendo en cuenta lo anterior, es importante hacer notar que actuar sobre el entorno urbano para hacerlo más amable con las personas de edad puede influir sobre la velocidad de esta declinación e incluso llegar a revertirla. Además, dado que el envejecimiento activo es un proceso que dura toda la vida, una ciudad adaptada a las necesidades de los mayores no sólo lo es con este grupo de edad, sino que será beneficioso para toda la comunidad.

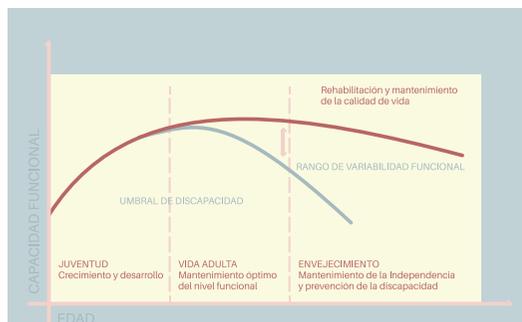


Fig. 2.2. Mantenimiento de la capacidad funcional a lo largo del ciclo vital. Gráfico reelaborado a partir de *Active ageing. A policy framework (2002)*. OMS.

## 2.2 La gerontología ambiental. Envejecer en el lugar

La gerontología ambiental está centrada en el conocimiento, la descripción, el análisis, la modificación y la optimización de la relación entre las personas que envejecen y su entorno socio-espacial, desde perspectivas y enfoques interdisciplinarios entre los que se encuentran el urbanismo, la arquitectura o el diseño.

El desarrollo de esta disciplina ha confirmado la importancia del entorno físico-social (objetivo y subjetivo) en la comprensión del envejecimiento de la población y en la posibilidad de mejorar la calidad de vida en la vejez. Se concluye que a través de actuaciones en el entorno construido (viviendas, residencias, hospitales, espacios urbanos), se pueden implementar estrategias de prevención en las políticas de salud asociadas al envejecimiento. Estrategias relacionadas tanto con enfermedades crónicas (problemas cardiorrespiratorios, diabetes, obesidad), como psicosociales (depresión, ansiedad) y neurodegenerativas (alzhéimer, párkinson). El análisis se hace siempre a diferentes escalas, la escala micro (vivienda y espacio personal), la escala meso (barrio) y la escala macro (ciudad, región) para posibilitar políticas sociales y ambientales que garanticen un envejecimiento exitoso.

Gracias a estas aportaciones estamos comenzando a entender las experiencias positivas y negativas de las personas mayores en relación con su entorno cotidiano (urbano y rural), analizando la habitabilidad y las desigualdades ambientales. A través de estos estudios podemos conocer cuestiones principales de las implicaciones socioespaciales del envejecimiento, como son el significado de lugar y el sentido de pertenencia que deberán guiar nuestros diseños de los entornos públicos y privados. Como dice (Sanchez-Gonzalez, 2009):

“la importancia de la experiencia espacial vincula al espacio simbólico de la vida cotidiana, el apego e identidad del lugar en el envejecimiento, donde la vivienda y el vecindario (urbano y rural), como espacios de la esfera privada y pública, adquieren gran relevancia en el bienestar físico-psicológico, por sus conexiones con la espiritualidad y el sentido de la historia del adulto mayor”<sup>6</sup>.

Hoy sabemos también, que la curiosidad y el comportamiento exploratorio disminuye con la edad, lo que favorece una disminución de los patrones de movilidad y una mayor regularidad de las actividades de la vida cotidiana fuera del hogar (escala barrio). Por ello es importante destacar la importancia de actuar en los entornos cotidianos (barrio, vivienda) donde la salud y el bienestar están vinculados con la identidad y las interacciones con las cosas que hacemos.

Además del poder mantener y fomentar el significado del lugar, algunas de las premisas que se obtienen de la gerontología ambiental en cuanto al diseño de viviendas, son la configuración de edificios sin barreras donde las personas mayores puedan permanecer independientes durante el mayor tiempo posible, manteniendo su integridad e identidad, teniendo en cuenta siempre la heterogeneidad de los colectivos de personas mayores. Según edad y género, a partir de las diferencias geográficas, socioeconómicas y culturales de los heterogéneos colectivos sociales (inmigrantes, indígenas, discapacitados).

En cuanto a los espacios públicos y al aire libre que favorecen la calidad de vida del adulto mayor, se enfatiza su relevancia para potenciar los estilos de vida saludables, la recreación y las conexiones sociales locales (relaciones sociales), que posibilitan la cohesión de las comunidades que envejecen. Al respecto, se ha de favorecer la atención y acceso a los espacios públicos (parques, áreas verdes, plazas, lugares estanciales, calles), propiciar las actividades al aire libre, las relaciones sociales y el envejecimiento saludable en el lugar. Se explora también la noción de “usabilidad” del ambiente y se destacan la importancia de la naturaleza, el caminar y la participación social en el comportamiento adaptativo y continuado, así como en la vida

6. SÁNCHEZ-GONZÁLEZ, D, “Gerontología ambiental: haciendo lugares significativos en la vejez”, en *Revista de estudios sociales*, N50, 2014, p.190

cotidiana de los adultos mayores. Se defiende la participación activa de los usuarios de edad en la planificación de los espacios públicos y se destaca el papel de ésta en la creación de atributos y funciones ambientales que facilitan el apego e identidad del lugar. Se subraya también la importancia del atractivo, la accesibilidad y movilidad del espacio urbano, además de las formas de espacios públicos inclusivos que fomentan las relaciones intergeneracionales. Como destacan Leng Thang y Matthew S. Kaplan en *Environmental Gerontology: Making Meaningful Places in Old Age*, 2013: “no es suficiente diseñar espacios públicos accesibles, sino, sobre todo, éstos deben contribuir al sentido de pertenencia, a la participación y la cooperación entre los grupos de población.”

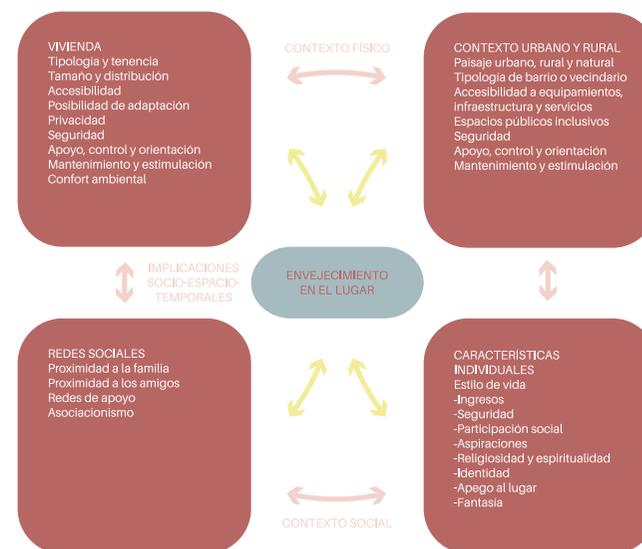


Fig. 2.3. Análisis de la experiencia socio-espacio-temporal de envejecer en el lugar. Gráfico reelaborado a partir de SÁNCHEZ-GONZÁLEZ, D, “Gerontología ambiental: haciendo lugares significativos en la vejez”, en *Revista de estudios sociales*, N50, 2014, p.190

Al respecto de los atributos y funciones del contexto ambiental (lugar) y su influencia en el ser humano. Se definen los atributos como todo lo objetivo del ambiente que se encuentra fuera de la piel, que es inanimado, mesurable a partir de unidades del sistema métrico decimal (centímetros, gramos, segundos, grados), y que caracteriza al medio ambiente. A su vez, los atributos pueden ser medidos por su funcionalidad (calidad ambiental, proximidad y movilidad) y su usabilidad (áreas verdes, equipamientos, legibilidad). Asimismo, las funciones se refieren a todo lo subjetivo

Entre las principales aportaciones de la disciplina se encuentran las contribuciones al envejecimiento en el hogar (*Aging in place*), ya que, las personas mayores prefieren envejecer en su entorno próximo (la vivienda), donde aspectos como la experiencia espacial y el apego al lugar son importantes para comprender dicho proceso.

Teniendo en cuenta lo anterior, es momento de ver y reconocer los factores, los atributos y funciones del entorno inmediato que influyen en el ser humano y en su proceso de envejecimiento. Pues bien, con el objetivo de desentrañar los interrogantes asociados a los elementos que moldean el carácter y la experiencia del lugar, la gerontología ambiental nos propone un análisis de las implicaciones socio-espacio-temporales del contexto urbano, las relaciones sociales y las características individuales, en términos de distancia física y temporal. (Fig.2.3)

del ambiente vinculado a los lazos afectivos y cognitivos que el adulto mayor construye con su entorno (lugar), es decir, las diferentes funciones del ambiente que pueden ser de utilidad para una persona que envejece. Dichas funciones pueden ser medidas por su funcionalidad (identidad, autonomía, familiaridad, agradabilidad e interacción social) y usabilidad (bienestar, seguridad, versatilidad, apego al lugar). Además, los atributos y funciones deben favorecer la comprensión del ambiente físico-social en el envejecimiento, asociado al acceso y vínculos, los usos y actividades, el confort e imagen, y la sociabilidad. (Fig.2.4)

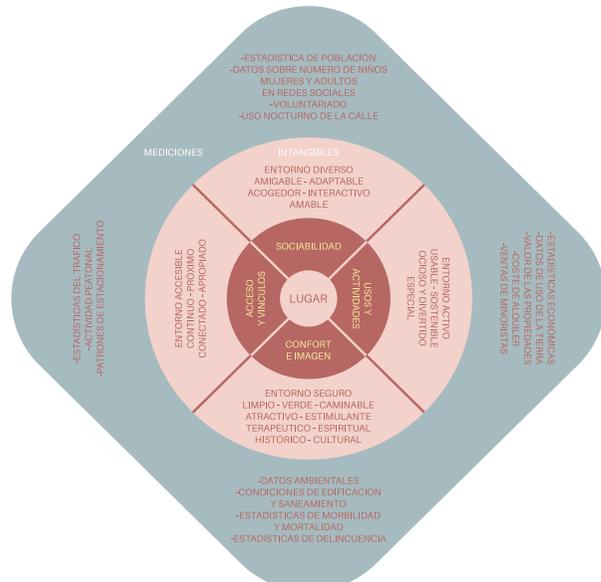


Fig. 2.4. Atributos y funciones e el lugar del envejecimiento. Gráfico reelaborado a partir de SÁNCHEZ-GONZÁLEZ, D, "Gerontología ambiental: haciendo lugares significativos en la vejez", en *Revista de estudios sociales*, N50, 2014, p.190

De todo lo comentado hasta ahora se extrae la idea de que existe una necesidad de conceptualizar las principales dimensiones del entorno físico-social del envejecimiento, a través de identificar cuándo, dónde y para quién ciertos atributos y funciones ambientales son más determinantes en el envejecimiento en el lugar.

Todas estas aportaciones de la gerontología ambiental y la geografía del envejecimiento, están posibilitando la comprensión del envejecimiento saludable en el lugar a través de su relación con los ambientes físico-construidos seguros, proactivos, estimulantes y simbólicos, que potencian las actividades saludables de la vida cotidiana y el apego e identidad de lugar; y con los entornos sociales, que fomentan las relaciones sociales, la participación e integración social, así como facilitan la ayuda mutua. Por lo que se ha de impulsar la construcción de ambientes seguros, atractivos y terapéuticos que despierten la curiosidad y favorezcan el envejecimiento activo. Como dice Sánchez-González (2014):

"no debemos olvidar que las soluciones a esta cuestión central del envejecimiento y su entorno, vendrá no solo a través del avance científico (entornos inteligentes, nuevas propuestas de movilidad y productos tecnológicos), sino, sobre todo, de la toma de conciencia sobre el fenómeno del envejecimiento y la importancia de construir entornos amigables que refuercen nuestros lazos afectivos"<sup>7</sup>.

7. SANCHEZ-GONZALEZ, D, "Gerontología ambiental: haciendo lugares significativos en la vejez" en *Revista de Estudios Sociales* No. 50, 2014, p.190

## 2.3 Estudios sobre el espacio público: Ciudades humanas, saludables y seguras

Después de haber presentado las premisas y consideraciones de los estudios sociales que hacen referencia a la relación de los entornos físico-construidos inmediatos con la calidad de vida de las personas mayores en la ciudad, pasaremos a hacer un breve recorrido por aquellos trabajos que desde la esfera urbanística se han preocupado por el análisis y estudio de los espacios públicos para hacerlos más habitables y acordes a las necesidades de los usuarios.

Podríamos decir que los primeros acercamientos a la consideración del espacio público como objeto de atención en la planificación de las ciudades aparecen los años sesenta del siglo pasado, como reacción al crecimiento de las ciudades siguiendo los presupuestos del movimiento moderno y sus perjudiciales consecuencias para la vida en los espacios públicos.

El rápido avance del movimiento moderno como modelo de crecimiento de las urbes en el período de entre guerras, en el que se perseguía la especialización y racionalización de los elementos que componían la ciudad, hizo que se mitigara la preocupación por el es-

pacio público (el espacio existente entre los edificios) y la vida pública. El espacio público tradicional bien definido con funciones sociales urbanas, fue reemplazado por grandes, abiertos y a menudo abstractos espacios en los que era difícil imaginarse la vida cotidiana individual. Por lo general, en el planeamiento urbano del movimiento moderno no se prestó atención a las interconexiones, separando los lugares y construcciones de la comprensión intuitiva de la vida pública. Además, las ciudades crecieron significativamente a mediados del siglo XX gracias al rápido desarrollo económico conduciendo a explosivas expansiones urbanas y tráfico vehicular, rompiendo con la densa estructura de la ciudad heredada. Se creaban grandes marcos físicos para viviendas, espacios de trabajo y recreo, junto con nuevas oportunidades para desplazarse en coche. Estas transformaciones hicieron que las ciudades comenzaran a extenderse más allá de sus límites creando las nuevas áreas suburbanas.

A pesar de las buenas intenciones del movimiento moderno (luz, aire, higiene, nuevas técnicas y materiales), los planes que éste originó fueron rápidamente criticados por haber sido construidos fuera de la escala humana, sin las cualidades que tenían los ambientes urbanos antiguos. Nombres como los de Jane Jacobs, William H. White, Christofer

Alexander y Jan Gehl comenzarán a alzar la voz sobre la necesidad de incluir la vida en el proceso de planificación y, por tanto, de repensar todo desde el principio. Se empieza entonces a estudiar la vida en las ciudades y a desarrollar métodos de investigación de la interacción entre la vida y el espacio público. Estos trabajos de investigación que se empiezan a hacer desde una lógica interdisciplinar, fijan su atención en aquello que hace de ciertos lugares de la ciudad (calles, plazas, barrios), zonas llenas de vida pública, donde se produce el encuentro e intercambio social, frente a otros espacios que han perdido la capacidad de generar ambientes habitables. La manera de enfrentar estos análisis es a través de la observación directa y la toma de datos sobre aquello que se sucede a lo largo del tiempo en un determinado lugar, para poder dilucidar qué características de los espacios son promotoras de cualquier tipo de actividad y realizar comparativas y descripciones. Se mapea no sólo cómo los lugares funcionan en términos generales, sino también numerosos detalles específicos, como dónde y de qué manera se encuentran las personas en el espacio en un momento determinado de tiempo. El enfoque de estos análisis ha de ser holístico, considerando parámetros como los sociales, económicos, medio ambientales, físicos y de diseño. Todos estos estudios coinciden en ciertos valores físicos que favorecen

la vida en el espacio público como son la densidad, la mezcla de usos y tipologías, la pacificación del tráfico o la búsqueda de una escala humana, así como otros de dimensiones sociales como la diversidad, la autenticidad o la identidad asociada a los entornos urbanos, según los tipos de actividades que se realizan en el exterior (actividades necesarias, opcionales o sociales)<sup>8</sup>.

En las últimas décadas del siglo XX, después del primer desarrollo de los estudios sobre el espacio público como disciplina diferenciada, varias ciudades comenzaron a estar ciertamente interesadas en hacer visible la vida de la ciudad. Las ciudades necesitaban ser lugares atractivos donde las personas quisieran vivir, trabajar y visitar. Este desarrollo junto con un aumento de la conciencia sobre la sostenibilidad y la responsabilidad social, destacaron las ventajas de estudiar y documentar las condiciones del espacio público para seguir desarrollos a lo largo del tiempo y medir los efectos de las iniciativas tomadas para hacer las ciudades más atractivas. A partir de entonces el énfasis pasó a estar del lado del estudio de las estrategias para la reconquista del espacio público por parte de los peatones y la participación activa de los ciudadanos en el proceso de transformación urbana.

#### *Proyecto de Ciudades Saludables (OMS)*

*A finales de los años 80 del siglo pasado, la Organización Mundial de la Salud decide promover este programa de coordinación de políticas de salud pública y medioambiental en la ciudad. El entorno urbano y físico marcan unas pautas que habilitan un modo de vida y de utilización del tiempo (ocio, trabajo, obligaciones, necesidades) que no siempre favorecen el mayor bienestar y equilibrio del individuo, tanto por las dificultades de relación como por la degradación medioambiental que el desarrollo incontrolado provoca. Así, la promoción de la salud debe incidir en dos campos de actuación:*

*Social y colectivo, creando un medio ambiente y entornos favorables al desarrollo del ser humano.*

*Individual, desarrollando las aptitudes personales en el camino de adoptar estilos de vida saludables.*

8. GEHL, Jan. *La humanización del espacio urbano*. Ediciones Reverté. Barcelona. 2006

Por último, ya en el siglo XXI, y en concordancia con el tema de estudio que nos concierne, la expansión del término de sostenibilidad a las esferas social, económica y cultural, ha trasladado el interés a cuestiones como la seguridad, la salud, la habitabilidad o la accesibilidad universal de las ciudades. Surgen así conceptos como el de ciudad saludable, en el que el papel del entorno físico de la vida cotidiana juega un papel importante en el ejercicio diario. Se pretenden reducir enfermedades crecientes relacionadas con el estilo de vida como la obesidad, la diabetes o los trastornos cardíacos, a través del diseño del ambiente físico construido. Se delibera cómo conseguir que los habitantes se muevan más diariamente cambiando el diseño de las ciudades, pues caminar y trasladarse en bici en el espacio urbano es más que una medida de sostenibilidad medioambiental, ya que también ayuda a promover la seguridad y la salud.

En un último punto de este pequeño repaso por los estudios urbanos de la humanización del espacio público, nos quedaría comentar cómo las nuevas tecnologías surgidas en los últimos años han estimulado un gran desarrollo de los métodos de trabajo. El progreso tecnológico ha hecho dar un salto cualitativo en cuanto a la colección de datos y la difusión. Las nuevas oportunidades tecnológicas pro-

porcionan una amplia selección de formas en las que estudiar la vida en la ciudad, haciendo los nuevos métodos más accesibles y fáciles de usar.

Veremos ahora algunas de las herramientas utilizadas para el análisis del comportamiento de las personas en el espacio público. Serán éstas, nuestros instrumentos para el estudio posterior del espacio público en relación a las personas mayores, teniendo en cuenta que siempre se han de adaptar a los propósitos de las situaciones particulares<sup>9</sup>:

- Identificar los lugares preferidos para estar en un espacio público. La división de las actividades en el espacio público puede ser principalmente dos: aquellas que son transitorias y las que son estacionarias. Las personas que están paradas en el espacio generalmente eligen cuidadosamente el lugar donde lo hacen, dando importancia a los ejes de transición o los límites del espacio, así como la confortabilidad del sitio (condiciones climáticas, seguridad, amplitud de visión, mobiliario urbano, espacio verdes).

- Analizar la velocidad del tránsito peatonal, según las categorías de personas y las estaciones climáticas. La velocidad del paso influye en la percepción que tenemos del espacio y la vida urbana, y frente al mismo

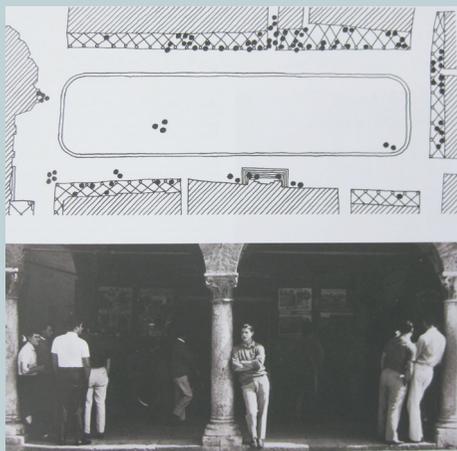


Fig. 2.5. Lugares para estar en el espacio público. Extraída de GEHL, J; SVARRE, B: *How to study public life*, Island Press, Copenhagen, 2013

9. GEHL, J; SVARRE, B: *How to study public life*, Island Press, Copenhagen, 2013

número de personas, cuando se camina más despacio se está durante más tiempo en el campo de visión del espectador, por lo que el ambiente parece más animado. Es bueno hacer un cálculo de la velocidad media de tránsito por un determinado lugar, así como variaciones a lo largo del día, semana año o tipo de ciudadano.

- Estudiar los patrones de movimiento. Es decir, observar qué rutas utilizan los peatones preferentemente para cruzar un espacio abierto, y por qué (dependiendo de distancias, iluminación, uso de elementos rodados, etc.).

- Caracterizar los tipos de actividades y excusas para estar en el espacio público. Las personas no siempre tienen una razón práctica objetiva para estar en la calle. La mayoría de buenas razones dadas para estar en el espacio público responden a explicaciones racionales para patrones de actividades que entrelazan obligaciones y acciones voluntarias. En este contexto, explicaciones racionales del comportamiento incluyen estar en el espacio público con el propósito de observar a la gente y la vida pública en general (para ver y ser visto). Estas observaciones subrayarán la importancia de asegurar que el espacio público tenga algo que ofrecer, y este "algo" puede ser suficiente a través de la existencia de un

banco para sentarse, una fuente o un espacio verde, pero el elemento más importante son otras personas.

- Capturar detalles y matices. Hacer un registro completo de todo lo que sucede en un determinado espacio público durante un tiempo. Anotando cada vez que una persona se encuentra en él, el género, la edad, el tipo de actividad en el que la persona está envuelta, dónde se está produciendo, si esa actividad es social (conversación, saludo, juego de niños, ...). Y uno de los elementos más importantes es cuánto tiempo las personas invierten en cada actividad, pues la mayoría de las actividades que se producen en un espacio concreto a lo largo del día son las cortas y espontáneas, pero en combinación con las largas forman el complejo entramado de la vida diaria.

- Encontrar la conexión entre el diseño de las calles y el carácter de las actividades (tipologías arquitectónicas, espacios compartidos, tráfico, bajos abiertos). Se trata de observar y registrar la influencia de las condiciones físicas en la extensión y carácter de las actividades. Se ha demostrado a través de estos análisis que la existencia de tipologías de vivienda de baja altura con un espacio semi-privado entre el edificio y la calle propiamente dicha, ayuda a generar estancias cortas y en-

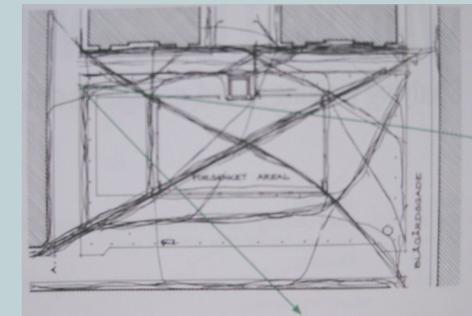


Fig. 2.6. Estudiar el trazado libre de los patrones de movimiento de los peatones en el espacio urbano. Extraída de GEHL, J; SVARRE, B: *How to study public life*, Island Press, Copenhagen, 2013

cuentros que tienen consecuencias positivas para el uso y disfrute del espacio compartido. Además, como ya hemos comentado, la presencia de actividades de larga duración puede ser un factor decisivo en cómo de animada una escena de calle parece, así que debemos de potenciar este tipo de estancias en el espacio exterior.

Otro punto a tener en cuenta es la cantidad de tráfico y la velocidad a la que este se mueve por la calle, que condicionará la manera en que los peatones la disfrutan. Se observa que las calles libres de tráfico proporcionan oportunidades para más, y más variadas actividades para todos los grupos de edad. En estas calles los peatones se sienten seguros, especialmente los niños, quienes aparentemente tienen diferentes oportunidades de desplazarse libremente en las calles. En cambio, las calles de tráfico rodado o limitado, funcionan como una barrera a la creación de actividades y son mucho más violentas para los peatones que han de tener precauciones de seguridad, además de estar saturadas, ser ruidosas y nocivas.

Del mismo modo, es importante considerar el carácter de la edificación a nivel de calle, pues el ojo humano está principalmente desarrollado para la visión horizontal. La mayor parte de nuestro campo visual está al nivel

de los ojos, a la altura de la planta baja de los edificios. La comparación entre aceras yuxtapuestas a edificios con bajos abiertos y variados frente a aquellos que son cerrados y monótonos, concluye que existe un considerable mayor número de actividades frente a fachadas abiertas bajo las mismas condiciones climáticas, temporales o estacionales. Las personas caminan más despacio, giran sus cabezas más a menudo para mirar los interiores y se detienen con mayor frecuencia, independientemente de que su actividad tenga que ver con la que estén realizando en el interior del local. Por ejemplo, las personas se detienen a atarse los zapatos, atender llamadas telefónicas, colocar sus bolsas de la compra, etc. Como Jane Jacobs escribió: “la visión de gente atrae todavía a más gente”

- Experimentar el sentido de la escala humana. Para adaptar la ciudad a una escala en concordancia con las personas, debemos de aprender más sobre los sentidos del cuerpo humano y su percepción del ambiente físico construido. Así, la distancia es un aspecto significativo del trabajo de los sentidos humanos en relación con el espacio público. A menudo la escala de los espacios de la ciudad es mucho más grande en relación con los movimientos y los sentidos humanos, determinando como gestionamos nuestros entornos. Nuestra visión permite detectar

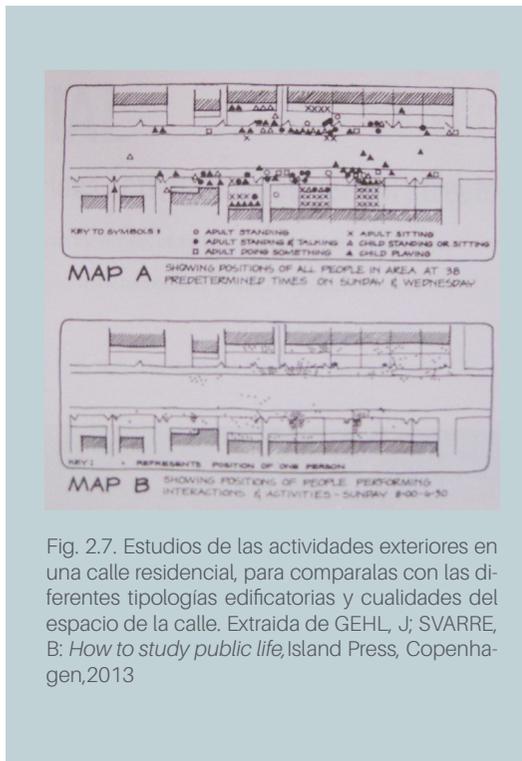


Fig. 2.7. Estudios de las actividades exteriores en una calle residencial, para comparalas con las diferentes tipologías edificatorias y cualidades del espacio de la calle. Extraída de GEHL, J; SVARRE, B: *How to study public life*, Island Press, Copenhagen, 2013

movimientos humanos a una distancia de 100 metros, pero no interactuamos socialmente o somos capaces de detectar los detalles hasta una distancia mucho más corta. Por eso es importante pensar en los tamaños de los espacios como punto de partida para el diseño de ciudades.

- Poner la atención en los lugares para sentarse. “La gente tiende a sentarse más donde hay lugares para sentarse” William H. Whyte in *The social life of small urban spaces*. Además de esta relación directa que ya ha sido comprobada, se ha encontrado que factores como la confortabilidad social o la capacidad de movimiento y adaptación del mobiliario urbano es más importante que su comodidad desde el punto de vista físico.

Después de enumerar algunas de las herramientas principales que se han venido desarrollando en los estudios del espacio público, pasaremos a ver la “Lista de verificación para evaluar las cualidades del espacio público” (Jan Gehl et al. 1974). Durante varias décadas han sido clasificados y categorizados numerosos criterios de evaluación de los espacios públicos como lugares placenteros para estar o para ser usados. La lista actual recoge 12 criterios básicos que responden al conocimiento sobre los sentidos y necesidades humanas,

así como a qué hace a las personas sentirse cómodas y permanecer en el entorno urbano. Esta herramienta, en forma de lista de verificación para simplificarla y hacerla fácilmente entendible y manejable, se usa hoy en día como punto de partida para el diálogo sobre las actuaciones en el espacio construido. Por eso, se ha decidido tomar la primera lista con todas las categorías (43 en total) e intentar remarcar aquellas que afectarían de manera más decidida a las personas mayores, en un primer acercamiento a la adaptación del espacio público para este colectivo siguiendo las enseñanzas de los estudios urbanos sobre el entorno inmediato de la ciudad. (Fig. 2.9)



Fig. 2.8. Un proyecto en Oslo demuestra que un mayor número de posibilidades de asiento más gente se sienta. Extraída de GEHL, J; SVARRE, B: *How to study public life*, Island Press, Copenhagen, 2013

## A ANALISIS DEL PROYECTO

<b>ANALISIS DEL PROYECTO</b> - tipo de proyecto - principales objetivos - beneficiarios - participación del usuario en el diagnóstico del proyecto	TOMA DE DECISIONES	PROGRAMA BÁSICO / CRECIMIENTOS Y CAMBIOS
--	--------------------	--

## B PROGRAMA

1 - POLÍTICAS DE LA ESTRUCTURA SOCIAL	2 - POLÍTICAS DE LA TOMA DE DECISIONES	3 - POLÍTICAS DE INTEGRACION/SEGREGACION - habitabilidad/manufactura/-servicio - diferentes grupos de edad - clases sociales - espacios publico-privados	4 - POLÍTICAS DE LOS ESPACIOS PUBLICOS
<b>SERVICIOS Y COMUNICACIÓN</b>			
1 - SERVICIOS - conocer cuales son los servicios o equipamientos necesarios - donde deben ser localizados en la estructura social - en qué lugares de la trama urbana deben ser colocados	2 - COMUNICACIONES INTERNAS	3 - RELACIONES ENTRE COMUNICACIONES INTERNAS Y EXTERNAS	4 - COMUNICACIONES EXTERNAS - tipo de tráfico de conexión - distancias - velocidad/frecuencia - variedad de direcciones

## C DISEÑO

1 - NÚMERO DE DIRECCIONES (LONGITUD DE RECORRIDO)	2 - NÚMERO DE RUTAS ALTERNATIVAS	3 - NÚMERO DE SISTEMAS DE TRANSPORTE ALTERNATIVO	4 - ESTRUCTURA CLARA - lógica estructural en los recorridos - usando la topografía - usando la señalización
1 - DISTANCIA ENTRE VIVIENDA Y LUGAR DE TRABAJO	2 - NÚMERO DE PISOS Y ALTURAS - para mejorar la interacción con la calle mejor bajas alturas	3 - ORIENTACION DE VIVIENDAS Y LUGARES DE TRABAJO	4 - RELACION ENTRE ACTIVIDADES PEATONALES MOVILES Y ESTÁTICAS
1 - DIMENSIONES (LONGITUD, ANCHO, AREA) - diseñar en función de la percepción sensorial de la escala humana - dimensiones acotadas	2 - ESTRUCTURA / FORMA	1 - INTERRELACION ENTRE ESPACIOS PUBLICOS Y PRIVADOS - bordes suaves - frentes semipublicos - accesibilidad física - transparencia en los cerramientos de planta baja	2 - GRADO DE TRANSPARENCIA ENTRE LO PUBLICO Y LO PRIVADO

1 - PROTECCION FRENTE AL TRÁFICO Y LOS ACCIDENTES - velocidad de tráfico - miedo al tráfico - otros accidentes	2 - PROTECCION FRENTE AL CRIMEN Y LA VIOLENCIA - vida en la calle - espacio con usos definidos - ojos en la calle - estructura social e identidad - cohesión en el espacio y el tiempo - iluminación	3 - PROTECCION FRENTE A LOS CLIMAS DESAGRADABLES - viento - lluvia/nieve - frío/calor - sol	4 - PROTECCION FRENTE A LAS EXPERIENCIAS SENSORIALES DESAGRADABLES - ruido - contaminación - malos olores - suciedad
5 - POSIBILIDADES PARA CAMINAR - dimensiones del espacio para caminar - organización de recorridos - distancias a recorrer - materiales de superficies - cambios de nivel, etc	6 - POSIBILIDADES PARA ESTAR DE PIE	7 - POSIBILIDADES PARA SENTARSE - maximizar las opciones para sentarse; posibilidades primarias y secundarias - Bancos para descansar	8 - POSIBILIDADES DE VISIBILIDAD - distancias de las líneas de vision (no obstruidas) - vistas agradables - iluminación suficiente
9 - POSIBILIDADES PARA ESCUCHAR Y HABLAR - nivel de ruido ambiental - distancias para hablar - características de los bancos	10 - POSIBILIDADES PARA JUGAR / DIVERSIDAD USOS - juego - baile/música - teatro - lugares de encuentro (intergeneracional e intercultural)	11 - POSIBILIDADES PARA MULTITUD DE OTRAS ACTIVIDADES	12 - POSIBILIDADES PARA LA PAZ / AISLAMIENTO / INACTIVIDAD
13 - NECESIDADES FISIOLÓGICAS - comer/ beber - descansar - correr/saltar/jugar/ejercicio físico - aseos públicos	14 - SERVICIOS A PEQUEÑA ESCALA (PEQUEÑOS GESTOS) - señalización - mapas de la ciudad - tabloneros de anuncios - papeleras de reciclaje - elementos para apoyar carritos	15 - DISEÑO PARA DISFRUTAR ELEMENTOS CLIMÁTICOS FAVORABLES - sol - calidez/frescura - brisa/ventilación	16 - DISEÑO PARA EXPERIENCIAS SENSORIALES POSITIVAS - cualidades estéticas - vistas - naturaleza, plantas, árboles, flores

## D MANTENIMIENTO / CAMBIOS

1 - MANTENIMIENTO DIARIO/LIMPIEZA - construir conciencia para la limpieza - la reparación - el mantenimiento	2 - REPARACIONES / MANTENIMIENTO	3 - CONSTRUCCION TEMPORAL Y FLEXIBILIDAD - elementos temporales - móviles - desmontables - provisionales, en periodo de prueba	4 - POLÍTICA PARA LA TOMA DE DECISION PUBLICA SOBRE CAMBIOS
---	----------------------------------	--	---

Fig. 2.9. Lista de comprobación para evaluar las cuidades del espacio público desarrollada por Jan Gehl a lo largo de sus años de estudio. Se muestra una reelaboración propia donde se identifican aquellos factores que se cree influyen en mayor medida en la experiencia de los adultos mayores como usuarios del espacio público. Extraída de GEHL, J; SVARRE, B: *How to study public life*, Island Press, Copenhagen, 2013

## 2.4 Traduciendo el marco del envejecimiento activo en la esfera urbana a la práctica: el Programa Ciudades Amigables con las Personas Mayores

### 2.4.1. Programa Ciudades Amigables con las Personas Mayores (OMS)

Como ya hemos dicho, además de por una población que envejece, el siglo XXI se caracterizará por otra tendencia global fundamental: la urbanización. Ambas tendencias son el resultado de un desarrollo humano exitoso, pero presentan nuevos retos fundamentales tanto para países en desarrollo como desarrollados. Por ello se han empezado a poner en práctica en las ciudades, políticas que garanticen que sus ciudadanos mayores estén incluidos en todos los aspectos de la vida urbana y tengan acceso pleno a los espacios urbanos, las estructuras y servicios. (Plan Internacional de Madrid sobre Envejecimiento 2002).

De esta manera, para facilitar que las ciudades tengan presente el envejecimiento como parte de la planificación urbana, surgió el proyecto global de la Organización Mundial de la Salud: "Ciudades Amigables". Este proyecto está destinado a crear entornos y servicios que promuevan y faciliten un envejecimiento activo y saludable. Para ello la OMS esta-

blece un marco para evaluar la adaptación de ciudades y pueblos a las necesidades de la población de mayor edad, y propone una metodología basada en la participación de las personas mayores a lo largo de todo el proceso. Teniendo en cuenta sus necesidades, percepciones y opiniones en el análisis y mejora de los entornos. Además de esto, el proyecto trata también de tener el punto de vista de los proveedores de servicios y prestadores de cuidados que interactúan con las personas de la comunidad.

El movimiento de ciudades o comunidades amigables con los mayores ha surgido a partir de varias iniciativas interrelacionadas, incorporando desde el principio los conceptos y perspectivas propias del Marco de Política sobre Envejecimiento Activo de la OMS. Por lo tanto, el motivo director del programa de Ciudades Amigables, consiste en el desarrollo de un modelo mediante el cual las ciudades atienden las necesidades de las personas mayores en relación con la salud (salud y servicios sanitarios accesibles, oportunidades para continuar activo); participación (servicios de información, programas recreativos, relaciones sociales, oportunidades de voluntariado, lugares de culto, ser valorado y respetado); y seguridad (seguridad en el hogar y en la comunidad, transporte seguro, seguridad financiera, vivienda y servicios accesibles)<sup>10</sup>.

10. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad: *Libro Blanco del Envejecimiento Activo*, Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad Secretaría General de Política Social y Consumo Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO), Madrid, 2011.p.507

Además, una ciudad amigable reconoce la diversidad entre las personas mayores, promueve su inclusión e influye en todas las áreas de la vida en la comunidad.

En el 2005 se lanza públicamente el proyecto en el Congreso Internacional de Gerontología y Geriatria celebrado en Río de Janeiro con muy buena acogida por parte de varias ciudades y se muestran los objetivos del mismo:<sup>11</sup>

- Generar procesos de participación comunitaria, centrados en la participación de las personas mayores.
- Facilitar la introducción de cambios en las diferentes áreas competenciales del municipio para mejorar la calidad de vida de las personas, tanto mayores como ciudadanía en general.
- Mejorar los entornos y facilitar su acceso mediante actuaciones en el entorno construido y optimizando los transportes colectivos.
- Primar la autonomía y generar seguridad a través de programas de atención socio sanitaria y concienciación.
- Aprovechar el potencial que representan las personas mayores en la vida ciudadana.

- Generar una red de iniciativas de amigabilidad en la ciudad.

- Aglutinar proyectos y actividades que tienen como objetivo general mejorar la amigabilidad de la ciudad y, con ello, mejorar la calidad de vida de las personas mayores y, por extensión, de toda la sociedad del municipio respectivo.

Posteriormente aquellas ciudades interesadas en la Cumbre de Río, acordarían la metodología del proyecto en una reunión celebrada en Vancouver en 2006. De este encuentro surgió el "Protocolo de Vancouver", un método estándar para evaluar el distinto grado de amigabilidad con la edad de cada ciudad e identificar medidas de corrección, el cual fue aplicado en 35 ciudades piloto, tanto de países desarrollados como en desarrollo.

La metodología del proyecto es de abajo hacia arriba, lo que implica llevar a cabo un enfoque participativo desde la base y en todas las fases de desarrollo del proyecto (Fig.2.6). Por ello responde a una investigación cualitativa en la que a través de grupos focales (compuestos por personas mayores, cuidadores, proveedores de servicios, asociaciones y profesionales), responden desde su punto de vista y experiencia a cuestiones en torno a ocho áreas de la vida urbana: 1. Es-



Fig. 2.10. Enfoque metodológico participativo de abajo-arriba. Ciudades Amigables con las Personas Mayores. Reelaboración propia a partir de <http://euskadilagunkoia.net/>

11. PÉREZ-CASTILLA, L, "Módulo 1.4 ¿En qué consiste el proyecto?" en curso *¿Cómo ser una ciudad amigable con las personas mayores?*, IMSERSO, 2015

pacios al aire libre y edificios; 2. Transporte; 3. Vivienda; 4. Participación Social; 5. Respeto e inclusión social; 6. Trabajo y participación ciudadana; 7. Comunicación e información; 8. Apoyo de la Comunidad y servicios sociales y de salud. Esta metodología se implementó en las 35 ciudades participantes, produciendo informes, que una vez analizados por el equipo coordinador de la OMS se materializarían en “La Guía de Ciudades Amigables con la Edad”. Esta guía contiene un conjunto de características básicas sobre las ciudades amigables en forma de listado de verificación o control para ser usado como instrumento simple en la planificación política, teniendo en cuenta un proceso simultáneo de arriba abajo (contando con líderes y responsables políticos desde el principio). (Fig. 2.7)

Los tres primeros temas se refirieron a espacios al aire libre y edificios, transporte y vivienda. Como características clave del entorno físico de una ciudad, éstos influyen fuertemente sobre la movilidad personal, la seguridad contra lesiones y contra el crimen, la conducta hacia la salud y la participación social.

La vivienda es un factor esencial en la vejez, por lo que debe de ser estudiada en relación a su coste, mantenimiento, servicios, diseño (accesibilidad, adaptación, usabilidad), experiencias espaciales (apego al lugar), opciones

de movilidad residencial (necesidades cambiantes de las personas mayores, casas más pequeñas) y características del entorno de la vivienda (equipamientos, servicios, seguridad del barrio ante riesgos sociales y naturales). La vivienda ha de ser considerada como un lugar doméstico que facilite la independencia para preservar la intimidad y favorecer las relaciones con el entorno urbano próximo. Es necesario profundizar en el conocimiento de los factores (objetivos y subjetivos) que determinan la satisfacción residencial de las personas mayores como los estructurales (ausencia de fallos técnicos constructivos que dan lugar malas condiciones de habitabilidad), la accesibilidad (ausencia de barreras arquitectónicas, ascensores, rampas) y equipamientos del hogar (electrodomésticos, sistemas de climatización, etc.).

Por su parte, los transportes públicos deben ser estudiados en relación a su accesibilidad desde factores físicos y socioeconómicos. Éstos son un factor esencial para favorecer el mantenimiento de las relaciones familiares y sociales de las personas mayores, así como su acceso a servicios básicos y espacios públicos.

En relación a la atención de los espacios al aire libre y edificios públicos, destaca la importancia que tiene el entorno exterior en la

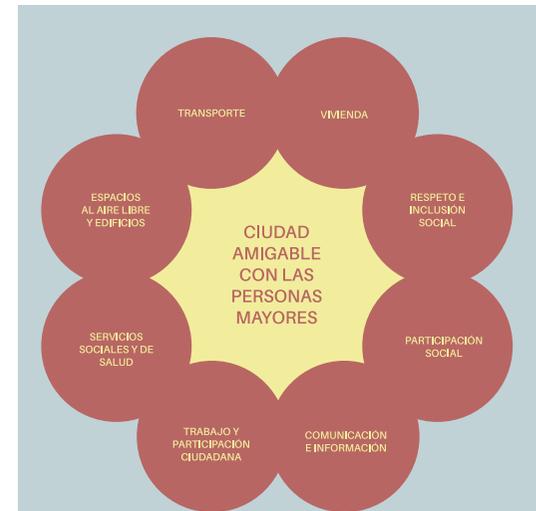


Fig. 2.11. Ocho áreas de investigación-acción de las Ciudades amigables con las Personas Mayores. Reelaborado a partir de Ciudades amigables con las personas mayores. Una guía (Ginebra, 2007)

*Al igual que con los determinantes del envejecimiento activo, estos ocho aspectos de la vida en la ciudad se superponen e interactúan entre sí. El respeto y la inclusión social se ven reflejados en la accesibilidad de los edificios y espacios, y en la gama de oportunidades de participación social, entretenimiento o empleo que ofrece la ciudad a las personas mayores. La participación social, a su vez, influye sobre la inclusión social y el acceso a la información. La vivienda afecta la necesidad de servicios de apoyo comunitario, mientras que la participación social, cívica y económica depende en parte de la accesibilidad y la seguridad de los espacios al aire libre y los edificios públicos. El transporte y la comunicación e información interactúan de manera particular con las otras áreas: sin transporte o medios adecuados para obtener información que permita el encuentro y la conexión de las personas, se tornan inaccesibles otros servicios e instalaciones urbanas que podrían sustentar el envejecimiento activo.*

independencia, movilidad, y calidad de vida de las personas mayores, condicionando su capacidad para envejecer en casa. Las características que destacan como importantes del espacio público siguiendo estas premisas son: un entorno accesible, seguro, agradable y limpio, favorecido por la eliminación de barreras arquitectónicas y la existencia de carriles bici, plazas, parques públicos y áreas verdes, propicios para practicar deporte, relacionarse, descansar y recrearse que potencien estilos de vida saludables en la vejez.

Las recomendaciones de la lista de control que recoge la guía en referencia a los espacios al aire libre y edificios son<sup>12</sup>:

#### Entorno

- *La ciudad está limpia y posee normas obligatorias que limitan los niveles de ruido y los olores perniciosos o desagradables en espacios públicos.*

#### Espacios verdes y caminos peatonales

- *Existen espacios verdes correctamente mantenidos y seguros, con refugio adecuado, baños y asientos de fácil acceso.*
- *Los caminos amigables para los peatones están libres de obstrucciones, presentan una superficie lisa, cuentan con baños públicos y son de fácil acceso. Asientos al aire libre*
- *Existen asientos al aire libre dispuestos a inter-*

*valos regulares, en especial en los parques, las paradas de transporte y los espacios públicos. Los asientos presentan un correcto estado de conservación y son patrullados para asegurar acceso seguro para todos.*

#### Aceras

- *Las aceras presentan un estado correcto de mantenimiento, son lisas y están niveladas, son anti-deslizantes y lo suficientemente anchas para permitir el tránsito de sillas de ruedas, presentan cordones en declive hasta la calle.*
- *Las aceras están libres de obstrucciones (por ejemplo: vendedores callejeros, vehículos estacionados, árboles, heces de perros, nieve) y los peatones tienen prioridad de uso.*

#### Calles

- *Las calles tienen cruces peatonales adecuados, anti-deslizantes, a intervalos regulares, asegurando el cruce seguro de los peatones.*
- *Las calles poseen estructuras físicas correctamente diseñadas y ubicadas estratégicamente, como islas para tránsito, pasos sobre nivel y bajo nivel, para ayudar a los peatones a cruzar calles muy transitadas.*
- *Los semáforos para cruce peatonal permiten el tiempo suficiente para que las personas mayores crucen la calle, y presentan señales visuales y auditivas.*

#### Tránsito

- *Las normas y reglas de tránsito se hacen cumplir en forma estricta, y los conductores ceden el paso a los peatones.*

12. WHO. *Ciudades amigables con las personas mayores. Una guía.* Ginebra. 2007

### Bicisendas

- Existen bicisendas separadas para ciclistas.

### Seguridad

- La seguridad pública en todos los espacios abiertos y edificios es una prioridad y es promovida, por ejemplo: a través de medidas para reducir el riesgo de desastres naturales, buena iluminación en las calles, patrullas policiales, aplicación de reglamentos, y apoyo para iniciativas de seguridad comunitaria y personal.

### Servicios

- Los servicios están agrupados y situados cerca de los lugares donde habitan las personas mayores y son de fácil acceso (ejemplo: ubicados en la planta baja de edificios).
- Existen servicios para el cliente, especiales para las personas mayores, como colas o mostradores de servicio separados para ellas.

### Edificios

- Los edificios son accesibles y presentan las siguientes características:

- ascensores
- rampas
- señalización adecuada
- barandas en las escaleras
- escaleras que no son demasiado altas ni empinadas
- pisos anti-deslizantes
- zonas de descanso con asientos cómodos
- cantidad suficiente de baños públicos.

### Baños públicos

- Los baños públicos están limpios, presentan un buen estado de conservación, son de fácil acceso para personas con distintos niveles de capacidad, están correctamente señalizados y situados estratégicamente.

A lo largo de todo este proceso de desarrollo del proyecto de la OMS ha surgido una red global más extensa de comunidades amigables, La Red Mundial de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores o WHO Global Network of Age-friendly Cities and Communities, para ofrecer intercambio de información colaborando con organizaciones internacionales no gubernamentales, gobiernos nacionales y municipales e instituciones académicas. Esta red de apoyo y asesoramiento creada por la OMS establece además relaciones entre las ciudades participantes y entre ellas y la Organización Mundial de la Salud; facilita, como ya hemos dicho, el intercambio de información y las buenas prácticas; fomenta intervenciones apropiadas, sostenibles y efectivas a nivel de costes para mejorar la vida de las personas mayores y proporciona apoyo técnico y capacitación. Numerosas ciudades y pueblos de todas partes del mundo se han unido a esta Red; municipios que han decidido optimizar las condiciones de vida de las personas mayores, potenciando políticas de envejecimiento activo como forma más eficiente de mantener y mejorar la calidad de vida de las y los mayores.

### Integrantes de la Red Mundial (\*datos octubre 2015)

287 Ciudades y Comunidades  
 12 Programas afiliados (son programas nacionales, entre ellos está el español)  
 33 Países  
 113 Millones de personas



Fig. 2.12. Ciudades participantes en el proyecto piloto de la Red Mundial de Ciudades Amigables. Extraído de <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/>

### 2.4.2 Programas afiliados de otros organismos internacionales

Hablamos aquí de los organismos y programas paralelos de carácter nacional, comunitario o internacional que han surgido con el objetivo de hacer comunidades amigables con la edad. Algunos de estos programas ya se han afiliado con la Red Mundial de Ciudades Amigables para compartir experiencias y conocimientos y hacer un ejercicio de retroalimentación de información contante.

Destacaremos aquellos programas de mayor actividad e influencia:

- *IFA -International Federation on Ageing- (International)*: La Federación Internacional sobre el Envejecimiento (IFA) supone un punto de conexión global de expertos y conocedores del campo del envejecimiento. Logra esto mediante el desarrollo de plataformas de información nacionales, regionales e internacionales que ayudan a influir y dar forma a una política eficaz relacionada con la edad. IFA fue un miembro destacado del movimiento de la sociedad civil que defendió los Principios de las Naciones Unidas para las Personas de Edad en 1999 y sustenta muchos planes estratégicos nacionales y regionales presidiendo actualmente la Alianza Global por los Derechos de las Personas de

Edad. A través de su creciente alcance global y su red gubernamental, la IFA tiene una posición privilegiada para ver las consecuencias sociales y económicas del envejecimiento de la población en el contexto de sus oportunidades y desafíos, incluyendo la protección financiera, el envejecimiento saludable, las ciudades amigas de los mayores, la salud y el cambio de sistema social, las fuerzas del mercado de trabajo y la continuidad asistencial.

Este organismo ha trabajado principalmente en la organización de consultorías, conferencias y seminarios educativo como son:

- Age-Friendly Dublin City University in 2012.
- National strategic plan for the elderly in I.R. Iran, 2014
- 13th Global Conference on Ageing, Brisbane, 2016
- 14th Global Conference on Ageing, Toronto, 2018
- Webinar 101: The Political Environment of Age-Friendliness, 2014
- Webinar 102: Longevity is Power – Economic Power, 2014
- Webinar 201: How to engage with decision-makers for a more sustainable Age-friendly City and Community (AFCC), 2015
- Webinar 202: Walking the Age-friendly Talk – Case Studies, 2015
- Webinar 203: AFCC Program Strategies and Implementation – A Government Perspective, 2015
- Webinar 301: The Evidence Behind Effective Age-friendly Change, 2016

Toda la documentación referente a sus trabajos y publicaciones se puede encontrar en: <http://www.ifa-fiv.org/project/age-friendly-environments/>

- *Réseau Francophone des Villes-amies des Aînés (International)*: Los inicios de esta red surgieron en Dijon en enero de 2012, en la conferencia internacional sobre “El derecho a la edad, la nacionalidad, la integración social y la participación política de las personas mayores”. A partir de entonces, la “Red de Ciudades amigas de la tercera edad de habla francesa” apoya plenamente los quebequeses, belgas, suizos y pronto al norte de África, que comparten el mismo deseo ideal de avanzar juntos. Algunos de los muchos objetivos de la red son: Desarrollar a nivel nacional el Programa Internacional de Ciudades Amigas para la tercera edad; promover el intercambio de información y mejores prácticas entre los miembros; crear las condiciones para una mejor adaptación de la ciudad a las necesidades de las personas mayores; informar a los profesionales que desean entrar a formar parte del proyecto; organizar y participar en eventos destacando el programa Ciudades Amigas de la tercera edad.

Esta organización ha realizado seminarios, concursos o conferencias, además de tener un repositorio web de intercambio de experiencias concretas de los miembros adheridos a la red de ciudades amigables en <http://www.villesamiesdesaines-rf.fr/evenements> concursos o conferencias, además de tener un repositorio web de intercambio de experiencias concretas de los miembros adheridos a la red de ciudades amigables en <http://www.villesamiesdesaines-rf.fr/evenements>

- *Helpage International-Ageing cities*: Cinco organizaciones de Canadá, Colombia, Kenia, India y el Reino Unido establecieron HelpAge International en 1983 para formar una red de apoyo a las personas mayores en todo el mundo. Desde entonces la red de HelpAge International ha crecido constantemente en tamaño e influencia. Ahora tienen más de 100 afiliados y muchos más socios en 65 países de todo el mundo. La población mundial se está envejeciendo y urbanizando a tasas sin precedentes históricos, especialmente en los países de bajos y medianos ingresos. Helpage defiende que, a menudo, las ciudades no protegen ni promueven nuestros derechos y discriminan activamente social, económica y espacialmente a las personas de edad. Gran parte de su trabajo se centra en países en desarrollo y áreas en conflicto.

Helpage International ha contribuido en publicaciones e informes a nivel internacional. Algunos de sus últimos trabajos son:

- Responding to an ageing and urbanising world, 2016
- Comments on the New Urban Agenda Revised Zero Draft by the Older Persons Partner Constituent Group, Habitat III General Assembly of Partners, 2016
- Shaping Ageing Cities – Un estudio comparativo de 10 ciudades europeas basado en datos sobre envejecimiento, 2015
- Life for older people in Mexico city, we speak to women living in the district iztapanapa., 2016

Esta documentación se puede encontrar en <http://www.helpage.org/what-we-do/ageing-cities/>

- *AGE Platform Europe (Europe)*: La promoción del envejecimiento activo y saludable ha sido una prioridad clave para la Plataforma AGE Europa desde que la organización fue establecida en 2001. En 2008, para apoyar este objetivo, firmó un acuerdo con la OMS y desde entonces ha promovido activamente el enfoque holístico que busca apoyar vidas más largas y saludables a través de la promoción de entornos amigables con los mayores entre las instituciones de la UE. AGE se ha comprometido a establecer una red temática sobre entornos amigables con los mayores y conseguir apoyo para un Pacto Europeo sobre el cambio demográfico en toda la Unión Europea. Desde febrero de 2014, AGE está coordinando un gran consorcio de 29 grupos de interés integrados por autoridades locales y regionales y otras partes interesadas en el marco de la red temática AFE-INNOVNET en entornos amigables con los mayores. Esta red está construyendo y la coordinando una creciente comunidad de actores que desean trabajar juntos para encontrar soluciones inteligentes e innovadoras que apoyen el envejecimiento activo y saludable, además de desarrollar ambientes amigables con las personas mayores a lo largo de toda la UE.

Esta red europea presenta una amplia y actualizada agenda sobre eventos relacionados con el envejecimiento y la ciudad a lo largo de los países europeos miembros. Además de promover la campaña: "Towards an AGE-Friendly EU by 2020" y una cumbre europea sobre el cambio demográfico.

En su página web se pueden encontrar proyectos europeos sobre diferentes temas (movilidad, salud y cuidado, nuevas tecnologías, envejecimiento activo, política social, inclusión social, etc.). Así como publicaciones como *Towards an Age-Friendly European Union - Advocacy toolkit for older people and their organisations*

Su plataforma web es: <http://www.age-platform.eu/>

- *AARP Livable Communities (USA)*: Establecida en los Estados Unidos, AARP es una organización sin ánimo de lucro y no partidista, promotora del bienestar social, que ayuda a fortalecer a las comunidades y luchar por las cuestiones que más preocupan a las familias, tales como cuidado de la salud, la seguridad del empleo y la planificación de la jubilación. La Red AARP de Comunidades amigables con la edad, surgió para ayudar a las comunidades participantes a convertirse en buenos lugares para todas las edades mediante la adopción de características tales como: calles peatonales seguras; mejores opciones de vivienda y transporte; acceso a servicios básicos; y oportunidades para los residentes de participar en actividades de la comunidad. Defienden que, mediante un buen diseño, las

comunidades pueden promover la salud y mantener el crecimiento económico, además de hacer a los residentes (de todas las edades), más felices y más sanos. Las iniciativas perseguidas por este programa se centran en áreas como la vivienda, el cuidado, el compromiso comunitario, el voluntariado, la inclusión social y la lucha contra el aislamiento entre los ciudadanos de mayor edad. La Red es una herramienta que puede ser utilizada para ayudar a los líderes locales a preparar y, en última instancia, cambiar sus comunidades para convertirse en buenos lugares para que todos puedan vivir.

AARP ha creado y gestionado programas, herramientas, guías y una colección de materiales disponibles online para ayudar a los agentes interesados en crear comunidades habitables para todas las edades. Algunas de estos documentos son:

- *Where We Live: Communities for All Ages*
- *AARP Network of Age-Friendly Communities*
- *The Imagining Livability Design Collection*
- *The 8 Domains of Livability: Case Studies*
- *AARP Walk Audit Tool Kit*

Web: <http://www.aarp.org/livable-communities/tool-kits-resources/>

- *UK Network of Age-friendly Cities*: Compuesta por 12 ciudades miembros de todo el Reino Unido, la red se ha comprometido a trabajar juntos para compartir el aprendizaje y las mejores prácticas, políticas y el debate pú-

blico sobre los ambientes amigables con los mayores en ciudades de todo el Reino Unido. Sus cuatro objetivos clave incluyen: 1. Intercambio y aprendizaje mediante el apoyo mutuo, la investigación y las visitas de una serie de seminarios; 2. Apoyar el desarrollo y pilotaje de un marco de investigación y evaluación para la ciudad de los mayores; 3. Crear una voz colaborativa a nivel nacional para influir en la política y la práctica; 4. Trabajar con la Red Mundial de Ciudades Amigables de la OMS.

Este organismo junto con Manchester Institute for Collaborative Research on Ageing de la Universidad de Manchester, han generado un interesante trabajo de investigación, como el Manchester Urban Ageing Research Group liderado por Tine Buffel.

Web: <http://www.micra.manchester.ac.uk/research/>

### 2.4.3 Programa Español de Ciudades Amigables con las Personas Mayores y planes de acción

En el 2012 la OMS y el Imserso firmaron un convenio de colaboración para el impulso de la Red de Ciudades Amigables de España e Iberoamérica. El Imserso es el organismo encargado de promocionar y apoyar este proyecto en nuestro país, difundiendo e impulsando la adhesión de los ayuntamientos a la Red. El Imserso, con el apoyo del Ceapat (Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas) proporciona información, documentación, asesoramiento y asistencia a los ayuntamientos en el proceso de adhesión y desarrollo del proyecto en su municipio.

Entre los objetivos que persigue el Imserso, con la colaboración del Ceapat, para apoyar este proyecto, destacan los siguiente:

- Aumentar la concienciación pública y difundir e informar sobre el Programa de la OMS de Ciudades Amigables con las Personas Mayores.
- Proporcionar información y asesoramiento técnico a los ayuntamientos sobre cómo convertirse en un miembro de la Red y cómo implementar y desarrollar el proyecto

en todas sus fases.

- Ofrecer formación gratuita online a las ciudades y pueblos participantes o que deseen unirse a la Red.
- Proporcionar información y asesoramiento técnico sobre accesibilidad universal y productos y tecnología de apoyo, tanto en la fase de Diagnóstico como en la elaboración del Plan de Acción (Ceapat).
- Seguimiento de la inscripción de las ciudades españolas interesadas en convertirse en adherirse a la Red.

El Programa Español de Ciudades amigables con las personas mayores identifica y define las fases que ha de tener un Plan de Acción municipal para garantizar una mejora de las condiciones urbanas para integrar al colectivo mayor en la vida de la ciudad. Estas son:

#### FASE 1: Planificación

Esta fase se desarrolla durante los dos primeros años y consta de cuatro pasos:

- a. Creación de mecanismos para lograr la participación de las personas mayores en el ciclo del Proyecto (Grupos Focales).



Fig. 2.13. Sistema de funcionamiento institucional para la participación en el programa de Ciudades Amigables con las Personas Mayores de España. Extraído de <http://www.ciudadesamigables.imserso.es/>



Fig. 2.14. Ciudades adheridas a la Red de Ciudades amigables de España. Extraído de <http://www.ciudadesamigables.imserso.es/>

b. Evaluación inicial de la adaptación de la ciudad a las personas mayores.

c. Formulación de un plan de acción trienal para toda la ciudad, basado en los resultados de esa evaluación.

d. Identificación de indicadores para seguir los progresos realizados.

En esta fase se realizará un diagnóstico del municipio y se describirá el contexto del mismo para entender los problemas locales y los retos. En ese sentido se tendrá en cuenta una serie de variables que son significativas para elaborar adecuadamente dicho diagnóstico tales como:

- Ubicación, tamaño y topografía del municipio.

- Población total residente; proyecciones de población, estructura por edad y sexo.

- Características sociales, económicas e idiosincrasia de las personas mayores.

- Población en situación de dependencia. Análisis de necesidades.

- Distribución de recursos públicos y privados.

- Tejido asociativo en el ámbito de las personas mayores.

- Estructuras de participación: órganos y modelos.

- Plan de accesibilidad



Fig. 2.15. Las 4 fases para el desarrollo de un Plan de Acción amigables en una ciudad. Reelaboración propia desde <http://www.ciudadesamigables.imserso.es/>

En esta misma fase, se realizará una investigación cualitativa aplicando el Protocolo de Vancouver. Esta investigación tiene un enfoque participativo basado en el trabajo con los Grupos Focales que involucra a las personas en el análisis y expresión de su situación para informar a la política municipal. Se trata de:

- Conocer los aspectos del municipio que son “amigables con las personas mayores” en base a las 8 áreas de intervención y aplicando las orientaciones del Protocolo de Vancouver sobre aspectos a tener en cuenta para considerar una localidad amigable con las personas mayores.
- Detectar las dificultades, puntos débiles y problemas.
- Detectar las fortalezas y oportunidades.
- Plantear posibilidades de mejora.
- Elaborar un listado de indicadores de evaluación

#### FASE 2: Ejecución

Esta fase se desarrolla del tercer al quinto año. Una vez completada la primera fase, y nunca más de 2 años después de la adhesión a la Red, las ciudades presentarán su plan de ac-

ción para que sea examinado y aprobado por la OMS. Una vez obtenida esta aprobación, las ciudades tendrán 3 años para ejecutar su plan.

#### FASE 3: Evaluación

Al final del primer periodo de ejecución, es decir, en el quinto año, las ciudades presentarán a la OMS un informe sobre los progresos realizados, que será evaluado con los indicadores definidos en la primera fase.

#### FASE 4: Mejora continua

Si hay pruebas convincentes de que se han hecho progresos con respecto al plan de acción inicial, las ciudades pasarán a una fase de mejora continua.

Serán invitadas a elaborar un nuevo plan de acción de hasta 5 años de duración y los correspondientes indicadores. Los progresos con respecto a este nuevo plan se determinarán al final de este segundo periodo de ejecución. Las ciudades podrán seguir perteneciendo a la Red siempre que se comprometan a realizar nuevos ciclos de ejecución.

Existen ya en la actualidad, numerosos Planes de Acción de ciudades españolas, entre los que destacan los planes de Barcelona,

*Red de Ciudades Amigables con las Personas Mayores en España (\*datos octubre 2015)*

*68 Ciudades adheridas (7 de ellas pendientes de confirmación de la OMS)*

San Sebastián o Zaragoza, con un amplio análisis de la situación actual y propuestas de mejora concretas.

PROGRAMA AGE-FRIENDLY CITIES (OMS)			
	INTERNACIONAL	EUROPEO	NACIONAL
PROTOCOLOS Y GUÍAS	 <p><a href="https://extranet.who.int/agefriendlyworld/afriatlas-programme/">https://extranet.who.int/agefriendlyworld/afriatlas-programme/</a></p>	 <p><a href="http://www.age-platform.eu/agefriendlyenvironments">http://www.age-platform.eu/agefriendlyenvironments</a></p>	 <p><a href="http://www.cidadesamigables.es/memoria/21/ciudades_amigables/espana/indice.htm">http://www.cidadesamigables.es/memoria/21/ciudades_amigables/espana/indice.htm</a></p>
PROGRAMAS CIUDADES (PLANES DE ACCIÓN)	 <p><a href="https://extranet.who.int/agefriendlyworld/category/guides-and-tools/">https://extranet.who.int/agefriendlyworld/category/guides-and-tools/</a></p>	 <p><a href="https://extranet.who.int/agefriendlyworld/category/action-plans/">https://extranet.who.int/agefriendlyworld/category/action-plans/</a></p>	 <p><a href="http://www.cidadesamigables.es/memoria/21/ciudades_amigables/espana/indice.htm">http://www.cidadesamigables.es/memoria/21/ciudades_amigables/espana/indice.htm</a></p>
INVESTIGACIONES ASOCIADAS	 <p><a href="https://extranet.who.int/agefriendlyworld/category/publications/">https://extranet.who.int/agefriendlyworld/category/publications/</a></p>	 <p><a href="https://extranet.who.int/agefriendlyworld/category/research/">https://extranet.who.int/agefriendlyworld/category/research/</a></p>	 <p><a href="http://udc.es/odoc/odoc/641/2016/02/repai_ciudades_inteligentes.pdf">http://udc.es/odoc/odoc/641/2016/02/repai_ciudades_inteligentes.pdf</a></p>

Fig. 2.16. Tabla resumen sobre los documentos asociados al Programa Mundial de Ciudades Amigables con las Personas Mayores, en función de su ámbito de actuación: a nivel internacional, Europeo o Nacional. Elaboración propia.

# Capítulo 3

## Marco conceptual y espacial



### 3.1 Conceptos clave para conseguir espacios amables para las personas mayores

- 3.1.1 Autonomía
- 3.1.2 Relación
- 3.1.3 Conciliación
- 3.1.4 Representatividad
- 3.1.5 Gestión

### 3.2 Categorías de espacios públicos a considerar

- 3.2.1 Red viaria y el transporte público
- 3.2.2 Parques y plazas. Espacios estanciales
- 3.2.3 Equipamientos
- 3.2.4 Espacios de uso público asociados a la vivienda



Después de habernos situado dentro del contexto en el que se inserta el trabajo y haber aclarado nociones generales sobre el envejecimiento y el estudio del espacio público, se pretende aquí definir aquellos conceptos que se cree son los principales en la relación entre el ambiente físico-construido urbano y el bienestar de las personas mayores. Estos conceptos surgen del estudio y la puesta en valor de los puntos anteriores, la bibliografía socio-gerontológica ambiental y aquella que nos muestra las investigaciones sobre el espacio público.

Intentamos mostrar que es posible una manera de pensar en la relación entre las personas mayores y el espacio urbano más allá del simple impacto de las condiciones físicas, de los efectos en el cuerpo de un adulto mayor, de la habilidad de las personas para moverse por un lugar determinado. Diseñar el entorno colectivo considerando a la gente mayor como ciudadanos urbanos, activamente comprometidos en la producción y reproducción de las ciudades. Se tratará de poner de relieve aquellos valores que entendemos han de inspirar los aspectos sustantivos del diseño y planificación de los espacios que afectan a este gran colectivo de ciudadanos, contribuyendo a construir nuevos relatos y nuevas políticas con y para las personas mayores.

Pero antes de comenzar con la definición y categorización de estas ideas, determinantes de la calidad de vida de las personas mayores en el espacio público, convendría hacer un repaso general sobre las presiones ambientales a las que se ven sometido este colectivo generacional.

A pesar del creciente auge de todo lo relacionado con el envejecimiento demográfico, todavía existe un desconocimiento bastante generalizado sobre muchos de los aspectos determinantes del bienestar de las personas mayores en las ciudades. La percepción que tenemos del envejecimiento, predispone cómo será nuestra vejez, pues ya hay estudios que apuntan que sentirse útil e independiente contribuye a aumentar la longevidad y el bienestar<sup>13</sup>.

Algunos expertos (Harvey, 1985; Castells, 1998) advierten sobre los efectos socioeconómicos y medioambientales del modelo urbanístico actual no pensado para un desarrollo humano vital como espacio en el que crecer, vivir y envejecer. El mercado inmobiliario y a privatización del espacio público generan un espacio urbano homogéneo, que junto con el crecimiento urbano no planificado generan espacios dominados por el vehículo privado, creando inseguridad ciudadana, fragmentación socio-espacial y exclusión

13. LEVY, B.R, SLADE, M.D., KUNKEL, S.R., KASL, S. V.: "Longevity increased by positive selfperceptions of aging" in *Journal of Personality & Social Psychology*, 83, 2002, p. 266

social, contaminación y desaparición paulatina de los espacios verdes, y decadencia de la vida cotidiana en los barrios y vecindarios.

El urbanismo funcionalista que se dio en la mayoría de ciudades europeas durante la etapa de crecimiento económico, no ha ayudado al desempeño de las tareas de las personas mayores, sino que las aleja de la cercanía necesaria para sentir el ámbito urbano como propio y crear relaciones afectivas con él.

En la vejez desarrollada en el entorno urbano adquieren importancia la vivienda y el barrio, como ámbitos donde se desarrolla el envejecimiento en el lugar. Algunos estudios determinan que, a partir de los 70 años, aumenta considerablemente el tiempo de estancia en el hogar, lo que implica que la vivienda sea un lugar de experiencias vivenciales<sup>14</sup>. El fuerte apego al domicilio hace que las personas mayores no quieran abandonar sus viviendas, aunque existan situaciones de fragilidad y dependencia, y aunque éstas no estén adaptadas para prevenir ciertos grados de accidentalidad. Una situación similar se da con el barrio en el que estas personas han desarrollado y desarrollan su vida cotidiana, pues tiene una importancia crucial en la satisfacción residencial de los adultos mayores. Y es allí donde la accesibilidad, los equipamientos, los servicios urbanos y la seguridad percibida son determi-

nantes, pues se ha demostrado que situaciones de inseguridad urbana generan estrés en la población urbana de 60. Por esto existe la necesidad de eliminar en la manera de lo posible aspectos como la peligrosidad de ciertas zonas urbanas, la incidencia de accidentes de tráfico, la ausencia de transporte público adaptado, las crecientes barreras arquitectónicas, el ruido o la contaminación y favorecer ambientes basados en la adaptabilidad, flexibilidad y accesibilidad a partir de una adecuada planeación siguiendo una perspectiva integral<sup>15</sup>. Se propone como base un urbanismo de proximidad, multipolar, en el que los servicios de todo tipo se encuentren en un ámbito cercano a la vivienda, donde se promueva la eco-movilidad y la accesibilidad, consiguiendo un espacio público estancial y amable con las personas que lo viven. Pues diversas experiencias muestran que las personas mayores relacionan lo atractivo con la proximidad, prestándole menos atención a aquello que se escapa de su entorno accesible y manejable por considerarlo ajeno e inalcanzable.

El nuevo enfoque de la vejez, requiere una mayor comprensión de la compleja relación entre el entorno urbano físico-construido y las personas mayores, adaptando la ciudad, sus entornos, estructuras y servicios para que sean accesibles e incluyan a las personas mayores con diversas necesidades, capaci-

14. SANCHEZ-GONZÁLEZ, Diego. "Prisioneros del espacio urbano. Retos de planificar ciudades amigables para las personas adultas mayores" en PALACIOS, Alfredo, *Espacio Urbano. Reconstrucción y reconfiguración territorial*, Universidad Autónoma Nuevo León, Chile, 2013, p.108

15. SÁNCHEZ-GONZÁLEZ, Diego, "Contexto ambiental y experiencia espacial de envejecer en el lugar: el caso de Granada", en *Papeles de población*, N60, 2009, p.186



Fig. 3.1. Imágenes sobre personas mayores autónomas desarrollando diferentes actividades en variedad de espacios. Extraída de *Plan Estratégico para una Ciudad Amigable con los Mayores, Zona Metropolitana de Guadalajara*, Instituto Jalicense del Adulto Mayor, Guadalajara, 2014.

dades y demandas. Así como su reflejo en las políticas y programas sociales a distintos niveles de gobierno, con la participación activa de todos los actores sociales. Es por eso que proponemos a continuación una serie de conceptos clave del bienestar psíquico-social y antropológico que creemos influyen en la manera en que los adultos mayores perciben, viven y disfrutan del espacio público. Valores que se pueden conseguir a través de ciertas pautas en el diseño y la planificación de los conjuntos urbanos.

## 3.1 Conceptos claves para conseguir espacios amables para las personas mayores

Se presentan aquí una serie de conceptos clave que se considera son de gran influencia para la percepción y relación de los adultos mayores con el entorno construido inmediato en el que desarrollan su vida. Serán estos atributos del espacio los que se perseguirán a través de las guías de acción o recomendaciones que se muestran más adelante.

### 3.1.1. Autonomía



[Seguridad / Accesibilidad/Salud]

Cuando hablamos de autonomía o independencia del adulto mayor a través de los espacios urbanos, estamos refiriéndonos a las cualidades del espacio que hacen que estos se perciban como seguros y accesibles a todas las personas independientemente de sus particularidades físicas. Ser mayor no significa ser incapaz o inútil. Las personas mayores quieren seguir sintiéndose útiles y autónomas el mayor tiempo posible. Y el entorno construido tiene que procurar adaptarse a las condiciones que hacen que esto sea posible. En el caso específico de las personas mayores, y de manera general, sabemos que para

garantizar la autonomía individual de una persona que afronta la última parte de su vida, debemos considerar de manera especial aspectos relacionados a la salud y la movilidad, pero también a la formación y la capacidad de platearse independientemente su propia realidad. Por ello, la autonomía de las personas mayores en el espacio público depende además de una buena accesibilidad universal, de factores como la seguridad.

La ocupación por parte de las personas mayores del espacio público que les rodea, depende en gran medida de su percepción de seguridad. Pues al ver mermadas sus capacidades físicas y su agilidad para reaccionar frente a factores externos de la vida frenética que existe actualmente en las ciudades, muchos de ellos no tienen la disposición necesaria para enfrentarse a problemas de inseguridad en la calle, aislándose en el interior de sus viviendas. El sentimiento de vulnerabilidad y la percepción de seguridad son características fundamentales para la igualdad de acceso a toda la ciudadanía. Y es importante conocer que estas sensibilidades se pueden combatir mediante medidas de diseño y planificación urbana frente a las soluciones más simplistas y a veces contraproducentes de vigilancia y control policial.

Para crear una ciudad más segura, como ya

decía Jane Jacobs en su *Muerte y Vida de las Grandes Ciudades* (1961), necesitamos que el espacio público esté poblado de gente a todas las horas del día. Jacobs rescata las ricas preexistencias de la ciudad multifuncional, compacta y densa donde la calle, el barrio y la comunidad son vitales en la cultura urbana, pues “mantener la seguridad de la ciudad es tarea principal de las calles y las veredas”. Para ella una calle segura es la que propone una clara delimitación entre el espacio público y el privado, con gente y movimiento constantes, manzanas no muy grandes que generen numerosas esquinas y cruces de calles; donde los edificios miren hacia la acera para que muchos ojos la custodien. Esto se consigue a través de, entre otras cosas, la mezcla de usos y actividades en el espacio y en el tiempo, evitando la zonificación y la segregación espacial que fomenta el uso del automóvil y aumenta la percepción de inseguridad.

Actualmente se ha demostrado (Bill Hillier), que la ciudad compacta y densa es más segura que los barrios residenciales de baja densidad. Las zonas mono-funcionales con poca presencia de viviendas, que pierden vitalidad y peatones a cierta hora, tampoco son recomendables. Es la calle la que se convierte en la clave para la generación de vigilancia informal (ejercida por los propios ciudadanos) y aumento en la percepción de la seguridad,



Fig.3.2.La presencia de personas en la calle durante todas las horas del día hace aumentar la percepción de seguridad (ojos en la calle). Imagen extraída de *Donostia-San Sebastián, ciudad amigable con las personas mayores*. Age-friendly cities proyect-AFC. Ayto de San Sebastian



Fig.3.3.La accesibilidad de recorridos con buenas conexiones a través de la ciudad permite a las personas mayores poder salir de casa y realizar sus tareas sin miedo a encontrar obstáculos insalvables. Imagen extraída de *Plan Estratégico para una Ciudad Amigable con los Mayores, Zona Metropolitana de Guadalajara*, Instituto jalicense del Adulto Mayor, Guadalajara, 2014.

calle diseñada con anchos acotados (no sobredimensionada) y con un tejido compacto mediante edificios que conformen una trama urbana con buena densidad poblacional.

Pero hay otros factores que contribuyen a la percepción de seguridad subjetiva, como la pertenencia a un grupo determinado y la exclusión de otro, especialmente en el caso de la estigmatización de los adultos mayores como personas dependientes y poco productivas de la vida urbana. Para paliar este problema desde el enfoque urbanístico, se plantea la creación de espacios democráticos, con diversidad de funciones y de usuarios, que favorezca por tanto la mezcla social, intergeneracional, y de uso (vivienda, comercio, oficinas y equipamientos) aumentando la vitalidad urbana. También puede interesar el impulso de iniciativas de animación cultural, de formación, y de atracción de actividades que beneficien a los grupos más vulnerables.

Para lograrlo es importante diseñar el espacio urbano siguiendo tres principios básicos: visibilidad y transparencia, legibilidad y ordenación espacial (rutas claras) y escala adecuada. La alta visibilidad, así como unas dimensiones adecuadas de un lugar aumenta el control sobre éste (ver y ser visto), disminuyendo la probabilidad de situaciones peligrosas. En relación a esto, se debe fomentar también el

control natural de accesos al espacio, una adecuada iluminación y un diseño atractivo y agradables además de un buen estado de conservación del espacio. Además, y especialmente para las personas mayores, es muy significativa la velocidad a la que se producen los acontecimientos en el espacio público y a la que se desplazan el resto de habitantes. A medida que la agilidad y la capacidad de reacción disminuye, la sensación de velocidad se convierte en un elemento que altera y condiciona la estancia y el tránsito por el espacio público. Se ha de intentar entonces priorizar el tráfico peatonal, ya que la mayor parte de las personas mayores se desplaza a pie, y pacificar el rodado cuanto sea posible.

Si hablamos de parámetros sociales, es primordial fomentar la participación y responsabilidad de la comunidad, involucrándola en la recuperación y diseño del espacio, para así reforzar la identidad con el espacio público. Mediante la confianza y colaboración entre los vecinos, aumenta la confianza mutua y el sentimiento de pertenencia con su entorno, lo que favorece el control social.

Por último, hay que destacar la importancia de la regulación y control de un ámbito donde siempre debe privilegiarse el interés general por sobre cualquier apropiación particular (pequeña o grande) por mas justificada que

sea. La problemática de la seguridad por parte del colectivo mayor en el espacio público parte de la normativa urbanística y de los retos iniciales del proyecto, la arquitectura y la obra pública. Pues como dice Martín Marcos “algunas de las ciudades más exitosas en esta cuestión han salido de sus espirales de deterioro combinando la planificación proactiva con alta calidad de diseño, cultura de la higiene urbana y mantenimiento constante”<sup>16</sup>.

Esta autonomía personal depende también en gran medida de la accesibilidad y la salud. Si no cometemos el error de equiparar a las personas mayores con una situación de discapacidad y de dependencia, podemos considerar la accesibilidad en todos los sentidos (física, cognoscitiva, económica, social) y la salud como objeto de ..... Es necesario crear pues, un hábitat inclusivo. El concepto de inclusivo debe verse desde la idea de ciudadanía, que hace referencia a la pertenencia de los individuos a una comunidad.

La accesibilidad es un derecho que supone la posibilidad real de entrar, permanecer y transitar por un lugar de manera segura, confortable y autónoma independientemente de sus capacidades técnicas, físicas o cognitivas. El adulto mayor requiere de acondicionamiento del equipamiento urbano, así como de señalización y características de diseño que propi-

cien la estancia y convivencia en el espacio público, ya que la falta de accesibilidad en condiciones especiales genera segregación y fragmenta la ciudad. Las diferencias en el acceso de la población a los espacios urbanos derivado de condiciones económicas o sociales han dado lugar a ciudades fragmentadas. La accesibilidad debe asegurar la inclusión de todos los adultos mayores, al posibilitarles transitar y viajar por la ciudad sin riesgos. Para ello debe formarse la cadena de accesibilidad, ésta empieza en la propia casa, sigue en el espacio público y en el transporte, y culmina en cualquier destino necesario para la satisfacción plena de las necesidades y deseos de todos los ciudadanos.

Pero se pretende aquí incorporar como criterio para el diseño urbano la accesibilidad para el adulto mayor con un enfoque emotivo<sup>17</sup>, y no únicamente normativo. Pues se sabe que, con fines de equidad, las personas de tercera edad tienen más necesidad para el acceso que los jóvenes. Estas personas necesitan un hábitat seguro y accesible en macro y micro situaciones, que incluyan su desenvolvimiento lo más autónomo posible dentro de la ciudad, en el transporte, la vivienda, y la comunicación. Por otra parte, percepción psicológica de la accesibilidad debe ser un factor clave para el diseño de espacios públicos (englobando a todo tipo de usuario, edad, o con capacida-

16. MARCOS, M. “Mayor seguridad requiere mejor espacio público” en *La ciudad viva*, blog, diciembre 2013: <http://www.laciudadviva.org/blogs/?p=15922>

17. BELTRÁN, C. *Propuesta metodológica de accesibilidad para adultos mayores en los espacios públicos*, Universidad Autónoma de San Luis potosí, 2013



Fig.3.4. Encontrar un espacio de calidad amable y atractivo donde la persona mayor se sienta cómoda permitirá que ésta pase más tiempo en el exterior generando más posibilidades de encuentro y relación. Imagen extraída de *Donostia-San Sebastián, ciudad amigable con las personas mayores*. Age-friendly cities project-AFC. Ayto de San Sebastian

18. MARCOS, M. "Mayor seguridad requiere mejor espacio público" en *La ciudad viva*, blog, diciembre 2013; <http://www.laciudadviva.org/blogs/?p=15922>

des diferentes) para proyectar una imagen agradable además de contar con los medios físicos necesarios. Evitando así la aparición de espacios inestables emocionalmente que derivan exclusivamente del cumplimiento de normativas (lugares fríos, sin vegetación, sin diseño estético agradable, etc.).

También es de vital importancia la accesibilidad de los adultos mayores a las nuevas tecnologías y medios de la información y la comunicación que quizá tenga mayor relevancia en las políticas de gestión urbanas y los servicios sociales ofrecidos.

Un último concepto relacionado con este sentido de la autonomía y de la promoción de un envejecimiento activo y sano, es el de ciudad saludable. Que será aquella que garantice el mantenimiento de una buena salud en la etapa del envejecimiento al crear entornos habitables que faciliten estilos de vida más sanos y equilibrados. Los adultos mayores y en general el resto de ciudadanos debemos exigir una ciudad con condiciones adecuadas del aire que respiramos, de identificación saludable con el entorno y las personas que lo viven o de aspiración a una inserción en lugares saludables y equilibrados, donde la naturaleza protagonice nuestro enraizamiento a la tierra. Pero podemos concluir que reducir la inseguridad y los niveles de temor en la ciudad es

tan prioritario como hacerlas más eficientes, integradas y creativas. Pues como dice Martín Marcos (2013):

"Debemos volver a mirar el espacio público como el corazón de la vida moderna; su diseño, su uso, su gestión y nuevas funciones. Repensar la calle, la plaza, el parque; el arbolado y el paisaje urbano, aquello que nos permite construir identidad y experimentar el encuentro, el intercambio y la diferencia."<sup>18</sup>

### 3.1.2 Relación



[Vitalidad / Confort]

La relación hace referencia a la capacidad que tiene el espacio público urbano para generar ámbitos de encuentro e interacción social comunitaria que promuevan el intercambio intergeneracional y la ayuda mutua entre las personas, fomentando el arraigo social y la prevención de la soledad y el aislamiento de las personas mayores. Es importante valorar el capital humano, social e intelectual acumulado por los mayores, sus conocimientos y sus experiencias y hacer que estos sean compartidos con el resto de grupos generacionales.

El espacio público, como lugar de convi-

venencia de la ciudadanía, es un ámbito de potencial valor para el desarrollo de actividades de intercambio de experiencias, conocimientos, vivencias, opiniones, etc. que ayuden y estimulen un desarrollo vital pleno (en todas las etapas de la vida) en la comunidad a la que estas personas pertenecen. La aportación que estas personas hacen al colectivo ciudadano se puede expresar mediante múltiples formas: participación en procesos de aprendizaje, contribución en tareas de valor social y colectivo, funciones de cuidado y atención, servicios de mantenimiento de la convivencia urbana y rural, transmisión de conocimientos tácitos y explícitos, presencia activa en dinámicas mercantiles, sociales y económicas, etc.<sup>19</sup>.

Por ello es importante que el espacio donde se lleven a cabo estas experiencias aliente la comunicación y genere una atmósfera de bienestar que permita estancias duraderas y ricas en interacción social. Esto se puede conseguir a través de un buen diseño de los espacios y de los elementos que lo configuran buscando parámetros de confort, diversidad y vitalidad, además de una buena gestión de las actividades que se ofrecen en ellos.

Crear un espacio amable y confortable hace que las personas lo ocupen durante más tiempo y de un modo más relajado y distendido,

de manera que se establecen mejores condiciones para la interacción social y los encuentros espontáneos además de una mayor actividad cultural y económica. Algunos factores a tener en cuenta para generar un espacio amable son: unas condiciones climáticas confortables, servicios básicos como una adecuada iluminación, lugares para sentarse, fuentes, espacios verdes, pavimentos especializados, etc. y especialmente para las personas mayores, una apuesta por las distancias cortas y velocidades bajas, para reducir la contaminación acústica y medioambiental y los índices de accidentalidad, así como un mantenimiento adecuado y limpieza de los espacios. Una buena red de transporte público, que atienda las necesidades de este colectivo es también un factor esencial para favorecer el mantenimiento de las relaciones familiares y sociales de las personas mayores.

Pero también han de tener en cuenta la diversidad de las personas que lo ocupan dentro del colectivo mayor (recordemos que esta heterogeneidad aumentaba con el transcurso vital, pues las experiencias y condiciones a lo largo de la vida de la persona condicionan su manera de entender y afrontar el día a día), respondiendo a las diferentes necesidades en función del género, las distintas capacidades funcionales, la etnia, la condición social, la cultura, etc. Pero también la diversidad de relaciones sociales que se dan en el espacio

19. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad: *Libro Blanco del Envejecimiento Activo*, Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad Secretaría General de Política Social y Consumo Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO), Madrid, 2011.p.96



Fig.3.5.Q ue los espacios donde se realizan las tareas del día a día estén próximos a la vivienda, así como una uena red de transporte público, ayudan a conciliar las diferentes facetas de la vida activa del adulto mayor. Imagenes extraidas de *Barcelona, Ciudad amiga de las personas mayores. Construir conjuntamente una ciudad para todas las edades.* Ayto de Barcelona. 2001

asociadas a actividades obligatorias, voluntarias, espontáneas, etc. La vitalidad urbana, que también genera sensación de seguridad, es sin duda un aliciente para la ocupación de los espacios abiertos y la convivencia ciudadana. Se ha de fomentar, pues, la multiplicidad de actividades que tienen lugar en un mismo espacio y su continuidad a lo largo de los diferentes momentos del día y del año.

### 3.1.3 Conciliación



[Proximidad / Diversidad / Integración]

La conciliación de las necesidades de la vida cotidiana de los adultos mayores con su vida familiar y la de los cuidadores, así como con una posible actividad laboral u ocupacional es un importante tema a tratar, puesto que afecta a toda la sociedad. Estamos hablando aquí de actividades que en el caso de personas con un mayor grado de dependencia afectan también al discurso vital de terceros. Es importante en este contexto tener presente la figura del cuidador, tanto de personas ajenas al colectivo como aquellos mayores que ejercen este rol, pues deben de compatibilizar el desarrollo de su vida familiar y laboral con la atención y cuidados de las necesidades de otra persona que condiciona su manera de moverse en la ciudad y los requisitos que

precisa de ella. Hay que entender que las personas mayores, dentro de sus peculiaridades, pueden desempeñar multitud de actividades diferentes y necesitan del espacio y los servicios públicos una atención a esta multipolaridad de situaciones y experiencias.

Desde la perspectiva del adulto mayor, parece que trabajo y jubilación se han convertido en términos irreconciliables, y no tiene por qué ser así. Los adultos pueden seguir trabajando, generando valores y siendo útiles socialmente a lo largo de todo su ciclo de envejecimiento, además de formándose. Es importante que el entorno urbano prevea este otro tipo de usos y actividades por parte de las personas mayores, para que pueda ajustarse en la medida de lo posible a favorecer su desempeño.

Es fundamental también, al igual que en los temas anteriores, conocer la diversidad de las personas mayores y las desigualdades que afectan al colectivo. Muchas de las personas mayores viven solas, y la mayoría de éstas son mujeres. Además, la construcción social a partir del sexo tiene una especial incidencia en la vida de las mujeres mayores, pero no se acostumbra a visibilizarlas dentro del colectivo y proponer medidas que les permitan acceder a una mayor igualdad. Hemos de saber cómo abordan el envejecimiento dado el tipo

de vida que han llevado y qué potencialidades quieren pueden y quieren desarrollar. Si en las personas mayores la relación familiar es un aspecto fundamental en su forma de socializar, para las mujeres lo es espacialmente. Sigue existiendo un reparto de funciones desigual en las tareas del hogar caracterizado por la división de los espacios público y privado que ha marcado la manera de socialización y conciliación del día a día de los hombres y las mujeres. También existe una asunción de responsabilidades diferentes en cuento al cuidado de los niños y personas dependientes, generando una desigualdad que se mantiene en el ámbito familiar más próximo y en el de los hijos e hijas casados fuera del hogar. Tareas que en muchas ocasiones dificultan una mayor relación con el espacio público, elemento esencial en el logro de un envejecimiento activo.

Asimismo, un alto porcentaje de los mayores de 65 años tienen alguna clase de discapacidad y mayor riesgo de pobreza<sup>20</sup>. No todo el mundo llega a ciertas etapas vitales en las mismas condiciones económicas, culturales y de arraigo e inserción social. Es importante que los servicios públicos y los elementos del espacio físico-construido pienses más en estas personas, desde una perspectiva diferenciada y personalizada, reconociendo la diversidad

y tratando con dignidad y especificidad a las personas mayores. Entendiendo quiénes son, qué les pasa y cuáles son sus necesidades y aspiraciones, para lograr la conciliación de los modos de vida y el bienestar físico y social. Se trata de mostrar equidad en las políticas públicas enfocadas a este sector poblacional en el que mucha gente se siente más frágil, más vulnerable ante cambios que se suceden con gran rapidez y alteran profundamente las formas de vida y las relaciones interpersonales.

Para conseguir esta conciliación de actividades que responden a diferentes esferas de nuestra vida, es necesario que el planeamiento piense en estrategias de proximidad, en las que los servicios y equipamientos, especialmente aquellos relacionados con la salud y el mantenimiento vital, sean accesibles y cercanos a todos y se integren en una ciudad diversa junto con un buen diseño de la eco-movilidad urbana. Los servicios comunitarios y de salud son esenciales para posibilitar el mantenimiento de la independencia de las personas mayores en su hogar (vivienda, barrio) sobre todo, aquellos con capacidades más limitadas, frágiles y vulnerables, que necesitan servicios de proximidad en la atención de la salud, servicios y cuidados a domicilio para personas dependientes, así como disponer de una red de servicios personales y comunitarios enfocados a planificar las emergencias,

20. IMSERSO: *INFORME 2014. Las Personas Mayores en España. Datos Estadísticos Estatales y por Comunidades Autónomas*. Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO), Madrid, 2015.p.92



Fig.3.6.Participar en la vida comunitaria ciudadana, así como en la propio trabajo de planificación urbano otorga a las personas de edad un reconocimiento dentro de la colectividad y hace crecer sentimientos de apego al lugar. Imágenes extraídas de BUFFEL, Tine. *Researching Age-Friendly Communities. Stories from Older People as Co-Investigators*. Manchester: The University of Manchester Library.2015

en muchos casos con apoyo de voluntariado del colectivo de mayores. Por otra parte, un buen diseño del transporte público, que nos acerque todo lo posible aquellos lugares o personas de la ciudad que se alejan de nuestro ámbito inmediato, ayuda también a la conciliación del conjunto de ocupaciones, anhelos y relaciones de las personas de edad.

Concretar estas acciones en el plano urbanístico, favorecerá el desarrollo de una vida comunitaria plena y que cubrirán las necesidades de una ciudadanía plural, diversa y compleja.

### 3.1.4 Representatividad



[Identidad / Participación]

Llegamos en este apartado a uno de los puntos clave sobre la relación y el reconocimiento que este colectivo generacional posee con la comunidad y que, quizá no teniendo una correlación directa con los ambientes físico-construidos, sin duda se ha de ver reflejado en la planificación, el diseño y la gestión de los espacios urbanos de convivencia. La representatividad de la que hablamos, tiene que ver con el reconocimiento y la visibilidad real y simbólica en la comunidad de las perso-

nas mayores. Para conseguir una ciudad más igualitaria y justa es necesario mostrar en los espacios públicos de la ciudad la influencia de las personas que han formado parte de su pasado y forman parte de su presente.

Como ya hemos comentado en múltiples ocasiones a lo largo del transcurso de este trabajo, la identidad y el sentimiento de pertenencia y arraigo a un lugar es uno de los factores que afectan de manera directa en el bienestar de los adultos mayores. A través de diversas investigaciones en gerontología ambiental se ha establecido que la identidad en la vejez está estrechamente ligada a los roles tradicionales y funciones específicas en el contexto socio-cultural y ambiental en el que crecieron y se socializaron estas personas en su juventud, y a la idea de permanencia ante los cambios fisiológicos y psicológicos del envejecimiento. A través de diversas investigaciones en gerontología ambiental se ha establecido que la identidad en la vejez está estrechamente ligada a los roles tradicionales y funciones específicas en el contexto socio-cultural y ambiental en el que crecieron y se socializaron estas personas en su juventud, y a la idea de permanencia ante los cambios fisiológicos y psicológicos del envejecimiento. Por ellos son los espacios del entorno cotidiano (vivienda y barrio) los que parece determinan de manera más decidida el bien-

estar y la identidad del lugar de las personas mayores.

Por ello, hay que poner atención en el diseño de las ciudades y de los barrios como espacio de ampliación del hogar y de las relaciones más cercanas, para detectar los factores que amenazan la identidad del lugar en la vejez causadas por las rápidas transformaciones urbanas y los cambiantes estilos de vida. Saber quiénes somos y cómo envejecemos según el entorno cotidiano que habitamos. Y frente a esta indefinición creciente de los límites del entorno cotidiano asociadas a experiencias espaciales y temporales cambiantes, conocer que siguen existiendo una serie de cuestiones modélicas que impulsaría un desarrollo activo en la vejez y un mantenimiento de la identidad con el lugar en el que esta se desenvuelve.

Conservando la memoria e identidad en el lugar se consigue que las personas de edad se apropien del entorno y creen vínculos afectivos con él, frente a las rápidas transformaciones urbanas actuales que olvidan al colectivo de personas mayores y fomentan su aislamiento social y su visión estereotipada. Se han de buscar espacios donde antiguas tradiciones converjan con nuevas formas de creatividad. Contribuyendo así a generar oportunidades de autoexpresión y afirmación de la identidad personal y social en el espacio público.

En lo referente al reconocimiento y la dignidad de los adultos mayores como ciudadanos de pleno derecho en la vida urbana, como ya hemos dicho, hemos de darle valor social oficial a todo aquellos que las personas mayores nos pueden aportar. Esto exige un notable compromiso social, ay que se ha de conseguir responder a las necesidades y demandas de los que menos capacidades y recursos tienen, pues muchas personas mayores se sienten poco escuchadas y poco acompañadas en relación a sus necesidades y desazones<sup>21</sup>.

Deberíamos de dirigirnos hacia una mejora sustancial de las formas de participación de las personas mayores en los asuntos urbanos. Una participación que no sólo permita que se oigan sus demandas y puntos de vista, sino que asegure que se puede avanzar en la mejora y transformación del espacio en beneficio de su calidad de vida. Para ello es necesario fortalecer los organismos de participación que ya existen, de manera que sean las propias personas mayores (sus organizaciones y representantes) los que puedan combatir la definición de los problemas que los afectan con respecto al entorno inmediato construido y colaborar en la búsqueda de las soluciones y oportunidades de mejora. Reconociendo el importante e insustituible papel de la ciudadanía en la transformación del ámbito urbano. Defendemos aquí entonces un proceso de

21.Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad: *Libro Blanco del Envejecimiento Activo*, Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad Secretaría General de Política Social y Consumo Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO), Madrid, 2011.p.93

diseño y participación creativo-participativo, que posibilite a los agentes urbanos pensar en la edad más allá de una resolución tradicional del problema con herramientas básicas de accesibilidad o instituciones segregadas dentro del espacio público de la ciudad. Practicar un urbanismo más experimental, participativo y en compromiso con el empoderamiento de las personas mayores en sus posibles relaciones con el espacio público.

### 3.1.5 Gestión



[Recursos / Infraestructura  
Sostenibilidad / Mantenimiento]

Consideramos en este elenco de conceptos, la gestión como elemento también muy importante para la creación y mantenimiento de un buen espacio público adaptado al usuario mayor. Y es que se puede conseguir se puede conseguir que un lugar con un diseño pobre tenga vida gracias a su buena gestión: fuentes de agua que funcionen, pistas de pe-tanca en buen estado, jardinería bien cuidada, programación de actividades, presencia de mercadillos, etc. Todas estas tareas pueden ser llevadas a cabo por la administración pública o, más interesante aún, por la propia comunidad y, especialmente, las personas de edad dentro de ella. Dependerá de los costes

que pueda asumir la administración y del grado de implicación de la colectividad que se hagan más o menos, o unas u otras.

Además, la gestión ha de ser flexible y continuada en el tiempo, pues el espacio público debe responder a las necesidades de la comunidad y estas son dinámicas y cambiantes, no dando nunca un lugar por terminado después de la realización del proyecto. Se pretenderá también fomentar como ideal una autogestión del espacio en el que las personas mayores por sí mismas sean las generadoras de actividad y dinamismo del espacio e intentando desarrollar las propias capacidades de cada lugar. Pues se sabe que un lugar es atractivo cuando está ocupado de diferentes tipos de personas y gentes, pero encontrándose personalmente perteneciente al grupo<sup>22</sup>.

Finalmente, se ha de hacer notar la necesidad de que todas estas ideas de progreso en el marco urbano han de ir acompañadas por una gestión comprometida con el desarrollo sostenibles. Gestión que permita regular los recursos ofrecidos por la ciudad con los recursos energéticos e infraestructuras que posee para proteger y preservar el entorno próximo. Como ya hemos comentado, hacer una ciudad a través de la perspectiva de la integración social, es de por sí hacerla

22.NAVAZO, Márius, " Placemaking: ¿Y esto de qué va? (I)" en *La Ciudad Viva*, blog, agosto 2013: <http://www.laciudadviva.org/blogs/?p=18170>

más sostenible y resiliente a los cambios por las infraestructuras presentes en ella y por las propias personas que la habitan. Pero además en este caso, en el que presentamos una guía de recomendaciones o criterios para el diseño y la planificación, parece conveniente pensar en la manera en que estas se han de implantar en la ciudad y en su mantenimiento y desarrollo futuro. Por ello se entiende que deberán de existir algún tipo de sistema de seguimiento y evaluación continua de las acciones, que ayude a que sean lo más flexibles y adaptables posible y aseguren su permanencia y utilidad a lo largo del tiempo.

### 3.2 Categorías de espacios públicos a considerar

El espacio público son las infraestructuras urbanas de carácter público: las aceras, calles, parques, plazas, senderos etc., pero también los escenarios de encuentro colectivo y representación social, los espacios de las interrelaciones, las representaciones y las identidades<sup>23</sup>.

De esta manera, es importante analizar cómo en las ciudades los espacios urbanos de carácter público se han convertido en espacios de significación individual o colectiva, en escenarios de lo político, de esparcimiento y recreo, donde las posibilidades del ocio, la recreación, los deportes, el desplazamiento y la vida comunitaria adquieren sentido y logran expresarse en la vida cotidiana de la población, en sus estilos de vida. El uso y apropiación del espacio urbano está mediado por la frecuencia y disfrute que se hace de él con fines recreativos, deportivos, de ocio y tiempo libre, de desplazamiento o actividades comunitarias en las que intervienen razones de tipo tanto intrapersonales y socioculturales como físico-ambientales.

Lo anterior necesariamente va articulado a una significación del espacio, que permitiría entender cómo el espacio físico llega a con-

23.CARDONA, B. "Espacios de ciudad y estilos de vida. El espacio público y sus apropiaciones" en *Revista Educación física y deporte*, n. 27-2, 39-47, 2008, Funámbulos Editores.p.40

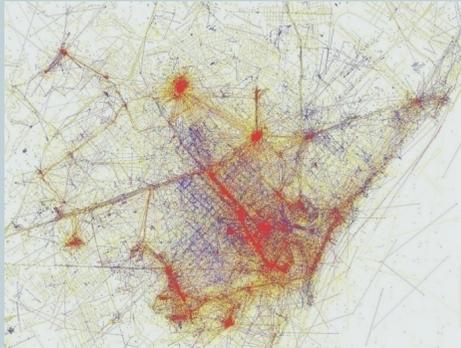


Fig.3.7.Diferentes tipologías de espacios públicos según su configuración y los usos y relaciones de las personas mayores con ellos.

vertirse en espacio social, vivencial, de relaciones, de identidad, de referente individual o colectivo. Y se ha concluido que existen varios elementos relacionados con las apropiaciones de los espacios urbanos, entre los que se encuentran aspectos socio-culturales, pero también demográficos, asociados a la edad y el género.

Pues bien, será en los determinantes con relación a la edad, tomando a las personas mayores como usuarios del espacio público, a través de los que generaremos la división del espacio en cuatro tipos con configuraciones físicas y funcionales diferenciadas. Así tendremos la red viaria, las plazas y parques, los equipamientos y los espacios asociados a la vivienda.

### 3.2.1 Red viaria y el transporte público

La red viaria se refiere al conjunto de infraestructuras físicas y los servicios que permiten interconectar las diferentes partes y elementos que conforman la ciudad y a través de las cuales nos movemos para poder realizar las tareas necesarias para el mantenimiento de la vida cotidiana. La función principal de estos componentes de la estructura urbana es la de movilidad, pero no es la exclusiva, puesto que se convierten a su vez en importantes lugares de vitalidad urbana y de intercambio social y cultural de la ciudadanía. Nos referi-

mos entonces a espacios como las calles, los paseos, las avenidas, los equipamientos y servicios que estas ofrecen, las paradas y redes de transporte público, etc.

### 3.2.2 Parques y plazas. Espacios estanciales

Se agrupan aquí todos los espacios abiertos públicos o de uso público donde se realizan actividades de descanso y esparcimiento, de ocio, culturales, deportivas, ... Estos espacios son de vital importancia para el colectivo de adultos mayores por ser principalmente el lugar de la ciudad donde eligen pasar la mayor parte de su tiempo y donde entablan relaciones sociales de diversos tipos. Además, funcionan como puntos de encuentro de la ciudadanía, potenciando la interacción social y el intercambio intergeneracional y la convivencia.

### 3.2.3 Equipamientos

Los equipamientos son edificios públicos o de uso público que ofrecen servicios y actividades vinculados con el desarrollo personal y la vida social y comunitaria. Además, prestan asistencias relacionados con la salud y el bienestar, procurando calidad de vida a las personas de mayor edad. Son espacios de referencia en la ciudad donde se genera la socialización, el intercambio, la convivencia y la

ayuda mutua.

### 3.2.4 Espacios de uso público asociados a la vivienda

Aquí nos referimos a los espacios de uso público directamente relacionados con los edificios residenciales. Aquellos que son la antesala de la propia vivienda y que configuran el vecindario. La proximidad de estos espacios a la vivienda pudiendo entenderse como una extensión de la misma y la relación con los propios vecinos, hace que sean lugares importantes para el día a día de los adultos mayores, donde ocurren todo tipo de actividades espontáneas.



Fig.3.8. En el estudio de la relación entre personas de edad y entorno construido cobran vital importancia los espacios de vecindario directamente asociados a la vivienda. La persona mayor reduce paulatinamente su radio de movimiento en la ciudad y desarrolla la mayor parte de sus tareas cotidianas en ámbitos cercanos al hogar.

# Capítulo 4

Criterios y herramientas para la planificación  
y el diseño de espacios públicos

- 4.1. Red viaria y transporte público
- 4.2. Parques y plazas
- 4.3. Equipamientos
- 4.4. Espacios asociados a la vivienda
- 4.5. Tabla resumen





## 4.1. Red viaria y el transporte público

### 4.1.1 Autonomía

- 4.1.1.1 As1. Iluminación vial
- 4.1.1.2 As2. Control visual del entorno
- 4.1.1.3 As3. Plantas bajas con actividad
- 4.1.1.4 As4. Organización de recorridos y señalización
- 4.1.1.5 As5. Cruces peatonales
- 4.1.1.6 As6. Carril bici
- 4.1.1.7 Aa1. Paradas de transporte público
- 4.1.1.8 Aa2. Aceras continuas y sin obstáculos
- 4.1.1.9 Aa3. Ancho de las aceras
- 4.1.1.10 Aa4. Conexiones accesibles
- 4.1.1.11 Aa5. Diseño para la pacificación del tráfico rodado
- 4.1.1.12 Aa6. Semaforización adaptada a los peatones mayores

### 4.1.2 Relación

- 4.1.2.1 Rv1. Actividades en la calle
- 4.1.2.2 Rv2. Puntos de encuentro cotidianos
- 4.1.2.3 Rc1. Mobiliario urbano/lugares para descansar
- 4.1.2.4 Rc2. Elementos de sombra/ protección contra inclemencias meteorológicas
- 4.1.2.5 Rc3. Vías con elementos de control de temperaturas

### 4.1.3 Conciliación

- 4.1.3.1 Cp1. Distancias cortas
- 4.1.3.2 Cp2. Recorridos a pie
- 4.1.3.3 Cp3. Potenciación del transporte público y la eco-movilidad
- 4.1.3.4 Cp4. Caminos especializados para colectivos vulnerables
- 4.1.3.5 Cd1. Nuevos ejes de actividad

### 4.1.4 Representatividad

- 4.1.4.1 Ri1. Memoria histórica colectiva
- 4.1.4.2 Ri2. Nomenclátor
- 4.1.4.3 Rp1. Políticas de participación- mapeo colectivo /caminar juntos
- 4.1.4.4 Rp2. Inclusión de todos los grupos sociales
- 4.1.4.5 Rs1. Lenguaje y señalización no estereotipada

### 4.1.5 Gestión

- 4.1.5.1 Gr1. Reserva de espacios para con tenedores /aparcamiento
- 4.1.5.2 Gr2. Fuentes públicas
- 4.1.5.3 Gi1. Medidas de control de vehículos
- 4.1.5.4 Gi2. Previsión de aparcamiento/servicios de ambulancia
- 4.1.5.5 Gs3. Mejora del ciclo del agua en viario
- 4.1.5.6 Gs4. Plantación de árboles en el viario
- 4.1.5.7 Gs5. Cuidado del paisaje urbano

### 4.1.6 Experiencias prácticas

## 4.2. Parques y plazas

### 4.2.1 Autonomía

- 4.2.1.1 As1. Espacios de dimensiones acotadas
- 4.2.1.2 As2. Multiplicidad de recorridos
- 4.2.1.3 As3. Control visual del entorno
- 4.2.1.4 As4. Iluminación homogénea
- 4.2.1.5 As5. Mantenimiento y limpieza
- 4.2.1.7 Aa1. Adaptación para todas las personas
- 4.2.1.8 Aa2. Ubicación de los accesos

### 4.2.2 Relación

- 4.2.2.1 Rv1. Multiplicidad de usos
- 4.2.2.2 Rv2. Diversidad de mobiliario urbano
- 4.2.2.3 Rv3. Relación con las plantas bajas
- 4.2.2.4 Rv4. Espacios abiertos de diferentes tamaños
- 4.2.2.5 Rv5. Puntos de encuentro cotidianos
- 4.2.2.6 Rv6. Espacios intergeneracional e intercultural
- 4.2.2.6 Rc1. Adecuación del pavimento al uso
- 4.2.2.7 Rc2. Mobiliario ergonómico/protección inclemencias climáticas
- 4.2.2.8 Rc3. Diseño inclusivo

### 4.2.3 Conciliación

- 4.2.3.1 Cp1. Proximidad a las viviendas
- 4.2.3.2 Cp2. Proximidad a los centros de mayores
- 4.2.3.3 Cp3. Facilitación de los recorridos cotidianos
- 4.2.3.5 Cd1. Adecuación de espacios para las personas cuidadoras
- 4.2.3.6 Cd2. Espacios con diferentes usos y funciones

### 4.2.4 Representatividad

- 4.2.4.1 Ri1. Apropiación espontánea
- 4.2.4.2 Ri2. Patrimonio colectivo
- 4.2.4.3 Ri3. Recuperación de los espacios tradicionales y actividades y juegos tradicionales al aire libre
- 4.2.4.4 Rp1. Mapeo colectivo- como hacerlo visible

### 4.2.5 Gestión

- 4.2.5.1 Gr1. Baños públicos
- 4.2.5.2 Gr2. Fuentes públicas
- 4.2.5.3 Gr3. Mantenimiento
- 4.2.5.3 Gs1. Reutilización de aguas
- 4.2.5.4 Gs2. Vegetación autóctona
- 4.2.5.5 Gs3. Aparcamiento de bicicletas

### 4.2.6 Experiencias prácticas

## 4.3. Equipamientos

### 4.3.1 Autonomía

- 4.3.1.1 As1. Señalización
- 4.3.1.2 As2. Plantas bajas abiertas
- 4.3.1.3 Aa1. Equipamientos adaptados
- 4.3.1.4 Aa2. Equipamientos y servicios móviles
- 4.3.1.5 Aa3. Situación estratégica

### 4.3.2 Relación

- 4.3.2.1 Rv1. Equipamientos multi-actividades
- 4.3.2.2 Rv2. Solape de equipamientos
- 4.3.2.3 Rv3. Espacios compartidos (intercambios sociales) / comedios amigables
- 4.3.2.4 Rc1. Relación con el entorno
- 4.3.2.5 Rc2. Acceso generoso

### 4.3.3 Conciliación

- 4.3.3.1 Cp1. Conexión con la red de transporte público
- 4.3.3.2 Cp2. Distribución homogénea /equidistribución
- 4.3.3.3 Cd1. Formación para todas las edades -intergeneracionales
- 4.3.3.4 Cd2. Oferta variada
- 4.3.3.5 Cd3. Equipamientos polifuncionales
- 4.3.3.6 Cd4. Espacios prestados
- 4.3.3.7 Cd6. Adecuación de horarios

### 4.3.4 Representatividad

- 4.3.4.1 Ri1. Tradición constructiva
- 4.3.4.2 Ri2. Conservación de los edificios con memoria colectiva
- 4.3.4.3 Ri3. Espacios para iniciativas económicas locales
- 4.3.4.4 Ri4. Visualización de historias escondidas
- 4.3.4.5 Rp1. Uso equitativo
- 4.3.4.6 Rp2. Cesión de espacios para entidades de mayores
- 4.3.4.7 Rp3. Participación ciudadana
- 4.5.4.8. Rp4. Red de ayuda entre asociaciones de mayores

### 4.3.5 Gestión

- 4.3.5.1 Gr1. Aseos interiores públicos
- 4.3.5.2 Gs1. construcción responsable
- 4.3.6 Experiencias prácticas

## 4.4. Espacios asociados a la vivienda

### 4.4.1 Autonomía

- 4.4.1.1 As1. Espacios de dimensiones acotadas
- 4.4.1.2 As2. Convivencia de tráficos /prioridad peatonal-estancial
- 4.4.1.3 As3. Control visual del entorno e iluminación homogénea
- 4.4.1.4 As4. Cierres (entorno próximo)
- 4.4.1.5 As3. mantenimiento y limpieza
- 4.4.1.5. Aa1. Adaptación para todas las personas (inclusivo)
- 4.4.1.5. Aa2. Adecuación del pavimento al uso (liso y sin obstáculos) y ancho de los accesos

### 4.4.2 Relación

- 4.4.2.1 Rv1. Espacios intergeneracional e intercultural
- 4.4.2.2 Rv2. Multiplicidad de usos
- 4.4.2.3 Rv3. Espacios abiertos cercanos de diferentes tamaños
- 4.4.2.4 Rc1. Ergonomía de mobiliario urbano
- 4.4.2.5 Rc2. Espacios arbolados en el entorno de las viviendas
- 4.4.2.5. Rc3. Lugares para sentarse/protección climática

### 4.4.3 Conciliación

- 4.4.3.1 Cp1. Proximidad de espacios estanciales
- 4.4.3.2 Cp2. Conexión con la red de transporte público
- 4.4.3.3 Cp3. red comercial y amigables con las personas mayores
- 4.4.3.4 Cd1. Mezcla de usos/heterogeneidad de tipologías edificatorias
- 4.4.3.5 Cd2. Adecuación de espacios a personas cuidadoras

### 4.4.4 Representatividad

- 4.4.4.1 Ri1. Espacios para la reunión y el debate de vecinos
- 4.4.4.2 Ri2. Tradición constructiva
- 4.4.4.3 Ri3. Espacios para iniciativas económicas locales
- 4.4.4.4 Ri4. actividades reproductivas
- 4.4.4.5 Ri5. Memoria histórica colectiva
- 4.4.4.6 Ri6. Materiales y técnicas locales
- 4.4.4.7 Rp1. Auditoría conducida por la comunidad
- 4.4.4.8.Rp2. Diseño dirigido por el usuario (co-diseño)

### 4.4.5 Gestión

- 4.4.5.1 Gr1. Puntos de agua potable y vegetación autóctona
- 4.4.5.2 Gr2. Cesión pública de espacio privado
- 4.4.5.3 Gr3. Cesión temporal para usos comunitarios
- 4.4.5.4 Gs1. Mantenimiento
- 4.4.5.4 Gs2. Biopolíticas de la vejez

### 4.4.6 Experiencias prácticas

## 4.5. Tabla resumen



La ciudad tiene la obligación de brindar un espacio que incluya a todos, capaz de contener la diversidad funcional y la actividad necesaria para ser ocupada y usada por todos los grupos generacionales que forman parte de su población. La experiencia nos dice que la creación de un espacio que contenga, comprenda y proteja a los mayores es extensiblemente beneficioso para el resto de ciudadanos, independientemente de su edad. Y conseguir una ciudad más amable con los mayores, parte de la comprensión de sus necesidades y aspiraciones, así como de mantener el sentimiento de pertenencia a una comunidad; atendiendo tanto a paliar el problema de disminución de las capacidades físicas y cognitivas en su contacto con el medio externo, como a la creación, motivación e impulso de un entorno atractivo psicosocialmente. Debemos volver a mirar el espacio público a través de la integración social; su diseño, su uso, su gestión y nuevas funciones. Repensar la calle, la plaza, el parque, el arbolado y el paisaje urbano, aquello que nos permite construir identidad y experimentar el encuentro, el intercambio y la diferencia.

Por ello, la lista de recomendaciones que se proponen a continuación parten de la base de un urbanismo de proximidad, multipolar, en el que los servicios de todo tipo se encuentren en un ámbito cercano a la vivienda, donde se

promueva la eco-movilidad y la accesibilidad, consiguiendo un espacio público estancial y amable con las personas que lo viven. Pues diversas experiencias muestran que las personas mayores relacionan lo atractivo con la proximidad, prestándole menos atención a aquello que se escapa de su entorno accesible y manejable por considerarlo ajeno e inalcanzable. Además, se defiende también un modelo de intervención urbana y de mínima intervención a través de pequeñas iniciativas que puede llevar a cabo la comunidad. No se trata entonces de grandes proyectos de conjunto, sino de la implementación de diferentes operaciones específicas y, en la medida de lo posible actuando sobre la base urbana existente, que en conjunto conducirán a la creación de un espacio público amigable con los mayores. Un urbanismo táctico que se basa en la participación ciudadana como punto importante en la “construcción” de la ciudad.

Si bien es difícil concretar actuaciones válidas en este campo, ya que constituye un nuevo reto generacional y los hábitos sociales cambian de manera vertiginosa con los nuevos avances tecnológicos, hay algunas pautas cuyo beneficio ha sido demostrado y que pasamos a presentar a continuación. Este conjunto de acciones se ordena en función de su relación directa con la consecución de los conceptos de bienestar personal del adulto

mayor que definimos en el capítulo anterior. Siempre teniendo en cuenta que las intervenciones en el espacio público no son unidireccionales y que existen sinergias y transversalidades entre todas ellas.

## 4.1 Red viaria y transporte público

### 4.1.1. Autonomía

[Seguridad]

#### 4.1.1.1 As1. Iluminación vial

El alumbrado en las vías públicas debe ser suficiente a nivel del peatón y uniforme para que la percepción de seguridad de las personas en la ciudad aumente. Cuando las personas mayores se sienten seguras, aumenta su capacidad y ánimo para desplazarse por todas partes y sin restricciones horarias. La elección del modelo del alumbrado y su ubicación (a nivel de terreno, en fachada, si es alta o baja, etc.) variará en función del espacio a iluminar teniendo en cuenta que los caminos peatonales han de estar bien iluminados durante las horas de oscuridad; que la altura y la dirección de la iluminación es adecuada para peatones y vehículos; que hay un mantenimiento de aquellos elementos que puedan obstruir la iluminación (arbolado), así como de la propia luminaria; o que donde exista poco espacio para colocar farolas y permitir la circulación éstas se coloquen en otros puntos como en las fachadas.

Interrelaciones



Fig. 4.1. TRansformación de la Red Viaria. Extraídos de <http://www.plataformaurbana.cl/>

#### 4.1.1.2 As2. Control visual del entorno

Tener un control visual del entorno aumenta igualmente la percepción de seguridad de la persona que se desplaza a pie, como es el caso de la mayoría de las personas de edad. Los elementos urbanos que pueden impedir la visibilidad son la vegetación, las paradas de transporte público y los quioscos. Por lo tanto, es recomendable diseñar estos elementos teniendo en cuenta los parámetros de transparencia, altura y densidad. Hay que evitar los edificios con geometrías complicadas en planta baja que puedan provocar rincones sin visibilidad. Se debe entonces controlar que no existan barreras visuales como muros, vegetación densa o elementos urbanos, que impidan o dificulten la visión en algún punto o que a través del diseño se facilite la visibilidad hacia y desde la calzada.



#### 4.1.1.3 As3. Plantas bajas con actividad

Regular desde la administración pública un uso variado de los espacios en planta baja (residencial, comercial, cultural, empresarial, etc.) generando así la presencia de personas en la calle y, por tanto, asegurando la vigilancia informal como ya hemos comentado en la exposición del trabajo es un mecanismo muy válido para generar vitalidad y seguridad en



la calle. Mucho del tiempo que pasan las personas mayores en el espacio público es de simple disfrute a través de la observación del entorno y el resto de personas, así que cuanto más ocupado esté el espacio, más atractivo será para este colectivo. Esta percepción de seguridad y de vigilancia puede aumentar si hay paramentos transparentes que permitan una relación directa dentro - fuera.



#### 4.1.1.4 As4. Organización de recorridos y señalización

Hablamos aquí del diseño inclusivo general del espacio público que tiene como principales objetivos el conseguir una coherencia (refiriéndonos al sentido y orden del espacio) y una legibilidad (grado en que un espacio contiene elementos que lo hacen distinto, comprensible, de fácil orientación). Estas características se pueden conseguir a través de diferentes acciones específicas como son la eliminación de barreras en el espacio urbano atenuando las dificultades de movilidad general, de presión manual o accesibilidad, a través de mecanismos como la supresión de desniveles o irregularidades, el asegurar anchos de paso y desplazamiento, el proveer alturas adecuadas, la colocación de pasamanos



Fig.4.2. Una buena señalización peatonal es importante para la orientación del peatón mayor en sus recorridos por la ciudad. Extraído de *Barcelona, Ciudad amiga de las personas mayores. Construir conjuntamente una ciudad para todas las edades*. Ayto de Barcelona. 2001

a 70-90 cm del suelo, la máxima pendiente en rampas del 6%, los suelos antideslizantes, la eliminación de obstáculos, la forma o tamaño de botones, manivelas, etc.; o el uso y conjunción de formas, texturas, colores, sonidos y luz para resolver demandas de carácter sensorial y cognoscitivo como son el deterioro visual o auditivo asociado a la edad. Algunas pautas positivas en este sentido son la organización de recorridos de fácil reconocimiento del entorno, las ordenaciones espaciales claramente identificables, los caminos y accesos reconocibles, la indicación de los tiempos de movimiento y recorridos realizables, la atenuación de contraluces, la diferenciación por color y textura de elementos formidables o la diafanidad o luminosidad difusa con acentos. Además, disponer de un buen sistema de señalización en los diferentes puntos de la ciudad donde se realizan las principales actividades cotidianas (equipamientos, plazas, parques, etc.) facilita la orientación de las personas. Este sistema puede estar formado, por ejemplo, por planos de la ciudad, por señales verticales o por indicaciones en el propio pavimento que muestran la dirección y el tiempo estimado de un peatón para llegar a los lugares públicos principales.

#### 4.1.1.5 As5. Cruces peatonales

Las personas mayores, a diferencia de las jóvenes ya no cruzan la calle en cualquier punto de esta sin llegar al paso marcado, pues consideran que es un acto de seguridad para su integridad física. Cobra mayor sentido este tipo de actuaciones incluso en calles interiores a barrios en las que el tráfico no es tan voluminoso como en las grandes avenidas. Hay que prever los pasos de peatones necesarios en todo el municipio, para proteger a los peatones y facilitar sus recorridos a pie. Es necesario ubicarlos en relación a las trayectorias principales de los peatones, motivo por el que su frecuencia y anchura serán variables. Ero teniendo en cuenta que cuantos más pasos de cebrá existan en una misma calle, mayor será la capacidad de elección de diferentes caminos para alcanzar el destino deseado por el peatón. Otra de las acciones que se ha demostrado tiene éxito con facilitar la movilidad peatonal, es la elevación de estos pasos, que hace que el peatón no tenga que modificar el nivel de su recorrido (sin descender al de la calzada) y que reduce la velocidad de los coches, aumentando también la visibilidad desde el paso. Además del aumento de la superficie de las aceras o la rampa que permite la continuidad entre la acera y la calzada.



Fig. 4.3. Diferentes diseños de cruces peatonales seguros. Extraídos de <http://www.plataformaurbana.cl/>

Interrelaciones



Interrelaciones



#### 4.1.1.6 As6. Carril bici

La bicicleta, como bien sabemos, es un modo de transporte que fomenta la eco-movilidad, que es más equitativo y saludable para los ciudadanos y más seguro para los peatones al asimilarse más la velocidad del desplazamiento. Por tanto, hay que incluirlo de manera decidida en el diseño de nuestras ciudades y proporcionar espacios para que este medio de transporte circule de forma segura por los viales urbanos. Pero para los adultos mayores constituye también una fuente de riesgo e inseguridad cuando tienen que compartir espacios de paseo con este tipo de movilidad, pues aparece de forma inesperada proporcionando una menor capacidad de reacción. Capacidad que ya está mermada por las facultades físicas personales y hace que el ciclista que se ve como una amenaza. Para mejorar la convivencia de ambos usuarios de la vía, es necesario crear una segregación de circulaciones de manera que los ciclistas tengan un espacio exclusivo de movimiento y que las personas mayores se sientan más tranquilas al salir a la calle sin tener que sufrir alteraciones o situaciones de estrés durante su uso del espacio público.

Interrelaciones



[Accesibilidad]

#### 4.1.1.7 Aa1. Paradas de transporte público

Las paradas de transporte público deben ser seguras y accesibles. Preferentemente se han de colocar a una distancia menor de 500m de cualquier vivienda (distancia razonable para que un niño o persona de edad puedan caminar sin parar). Deben estar bien señalizadas, protegidas de las inclemencias meteorológicas, permitir la visibilidad, contar con información sobre el horario, la frecuencia y el recorrido, de manera que esta información disponible está adaptada a todas las personas (clara y legible). Asimismo, hay que tener en cuenta que las medidas y materiales de las paradas respeten los requerimientos de confort y ergonomía del adulto mayor y que exista un acceso adecuado desde la calle a la parada y desde de la parada al medio de transporte.

Interrelaciones



#### 4.1.1.8 Aa2. Aceras continuas y sin obstáculos

La acera es la vía de paso de los peatones y, por tanto, de la mayoría de las personas mayores. Por ellas caminan y se desplazan de un sitio a otro y es el firme que tienen bajo sus pies para moverse. Las personas mayo-



Fig. 4.4. Aceras lisas y sin obstáculos para poder llevar elementos rodados. Extraídos de <http://www.plataformaurbana.cl/>

Para más información sobre el diseño de aceras:

*The eight principles of the sidewalk: building more active cities*

<http://thecityfix.com/blog/the-eight-principles-of-the-sidewalk-building-more-active-cities-paula-santos/>

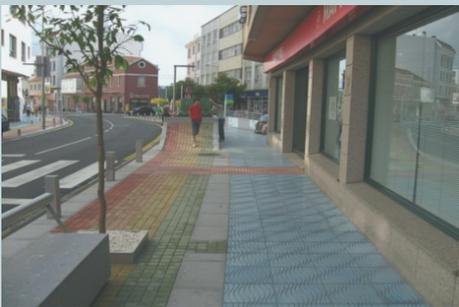


Fig. 4.5. Mejor aceras anchas con distribución de usos en bandas. Extraído de <http://www.plataformaurbana.cl/>

res elevan unos centímetros menos el pie al caminar que los jóvenes y cualquier irregularidad que parece pequeña para individuos de menor edad, tiene el riesgo de ser una trampa para la población envejecida y hacer que estas personas tengan que ir atentos mirando siempre al suelo a expensas de otras importantes señales visuales que se encuentran a su alrededor y que, además, su ritmo de movimiento sea más lento. Para evitar que estos inconvenientes se produzcan en el espacio peatonal, el solado de las aceras tiene que ser lo más plano y sólido posible, sin irregularidades, grietas, baches, ejes cortantes, piedras sueltas, de materiales antideslizantes, etc. Con estas características también se favorece el uso de elementos rodados (silla de ruedas, cochecitos de bebé, carros de la compra, andadores, etc.), que de otra manera pueden quedar atrapados o chocar contra estos obstáculos llegando a ser peligrosos para la persona que los utiliza. Por otra parte, para garantizar una correcta y continua circulación de los peatones, se reservará una franja libre de obstáculos y ubicar todos los elementos urbanos necesarios (iluminación, vegetación, contenedores, papeleras, señales, paradas de autobús, etc.) en una franja reservada, de tal manera que no obstaculicen el paso de las personas.

Interrelaciones



#### 4.1.1.9 Aa3. Ancho de las aceras

Por otra parte, el diseño o espacio dedicado a estas aceras también es importante. Las aceras tendrán una anchura proporcionada a su entorno (altura de los edificios, dimensión de los espacios vacíos, tejido urbano, si se trata de una avenida, de un paseo, etc.), debiendo permitir el tránsito de varias personas (reservar un mínimo de 1,5m siempre que sea posible) y de elementos rodados sin interrupciones y siendo accesibles. Aunque, en el caso específico de los adultos mayores, se ha demostrado que son más utilizadas y agradables las aceras anchas y, si es posible, con una distribución de usos en bandas que permita más actividades además de la de circular. Zona estancial o de descanso con bancos, espacio para caminar (suficiente para permitir diferentes velocidades de los viandantes), espacio de servicio al comercio (escaparates y acceso). De esta manera las personas de la tercera edad caminan por la vía pública con mayor tranquilidad sin el temor de molestar o interrumpir el paso de aquellos que se desplazan a un ritmo mayor.

Interrelaciones



#### 4.1.1.10 Aa4. Conexiones accesibles

A menudo, el problema no son la accesibilidad propia de los edificios y servicios, sino como unos se encadenan con otros. Existen numerosos puntos de desconexión entre ascensores, espacios adaptados y medios de transporte públicos que hacen que la "auto-transportabilidad" en las ciudades sea en la práctica inviable.



#### 4.1.1.11 Aa5. Diseño para la pacificación del tráfico rodado

Ya hemos visto que la velocidad es una variable que afecta sobremanera el confort de las personas mayores en el espacio urbano, por ello, cualquier medida encaminada a pacificar el tráfico o alejar la sensación de celeridad del peatón mayor ayudará a la apropiación del espacio público por este colectivo. Algunas de estas medidas pueden ser la reducción de la velocidad máxima permitida, especialmente en vías de barrio para que las calles se conviertan también en espacios de convivencia y estancia. La independencia en la medida en que sea posible del carril bici y el área de movimiento exclusivo peatonal, pues para los adultos mayores constituye también una fuente de riesgo e inseguri-

dad y amenaza cuando tienen que compartir espacios de paseo con este tipo de movilidad, que aparece de forma inesperada proporcionando una menor capacidad de reacción. O la semaforización en favor del peatón, que dé más tiempo del estrictamente necesario para que le peatón cruce la vía y que posea un temporizador para hacer más claramente identificable el período de cruce favorece de que las personas mayores se enfrenten a cruzarlo sin miedo a represalias o accidentes.

En cuanto al diseño de los elementos que configuran la vía para reducir la velocidad de los automóviles, se puede pensar en estrategias de señalización, tratamiento de bandas de relieve, recorridos sinuosos, anchas medianas para reducir el espacio de calzada, badenes, estrechamientos o intersecciones elevadas, así como la localización de obstáculos físicos o visuales que "obliguen" a los conductores a reducir la velocidad o la intensidad del tráfico, con independencia del diseño concreto que se dé al resto del espacio.



#### 4.1.1.12 Aa6. Semaforización adaptada a los peatones mayores

A menudo las luces de los semáforos están descompensadas en favor del tráfico rodado



o, al menos, no lo suficientemente dispuestas para el cruce seguro de todos los tipos de peatones que pueden utilizarlas. Cuando el tráfico circula a mucha velocidad y el tiempo que el semáforo nos da para cruzar la vía es escaso, los peatones que necesitan todo el tiempo para llegar al otro lado se sienten inseguros hasta el punto de negarse a cruzar esa vía. Dar más tiempo del estrictamente necesario para que le peatón cruce la vía, temporizar los semáforos para hacer más claramente identificable este período y retrasar o adelantar unos segundos las luces de coches y peatones para favorecer a estos últimos, ayudan a percibir el cruce como más seguro y hacen que las personas mayores se enfrenten a cruzarlo sin miedo a represalias o accidentes. También, el escaso respeto del conductor podría aconsejar el cambio de pasos cebra por semáforos controlados por el peatón con tiempos de espera siempre a su favor e indicados en el propio semáforo.

culturales, servicio de bibliobús, aulas tecnológicas...) en diferentes espacios abiertos del municipio que se sumen a las actividades cotidianas generadas por los comercios, los equipamientos u otros por aumentando la diversidad y simultaneidad de actividades en la calle. La programación puede ser gestionada por una comisión municipal encargada de las actividades culturales y es recomendable que estas se anuncien en un punto de información situado en un espacio público con mucha concurrencia.



Fig. 4.6. Nuevos sistemas de semaforización. Ex- traído de <http://www.plataformaurbana.cl/>



Fig. 4.7. Puntos de encuentro cotidiano generan relación Ex- traído de <http://www.plataformaurbana.cl/>



#### 4.1.2.2 Rv2. Puntos de encuentro cotidianos

Acondicionar y potenciar espacios de transición como esquinas, espacios abandonados, lugares intermedios entre el espacio público y el privado y accesos a comercios o equipamientos para transformarlos en espacios de encuentro. Se pueden detectar los puntos de encuentro potenciales a través de procesos participativos y escoger algunos homogéneamente repartidos por el municipio para transformarlos en espacios que favorezcan las relaciones intergeneracionales y los encuentros del día a día de las personas mayores de manera cercana y segura. Se recomienda pensar en este tipo de espacios cuando se hacen los planeamientos para incluirlos en el diseño



#### 4.1.2 Relación

[Vitalidad]

##### 4.1.2.1 Rv1. Actividades en la calle

Promover actividades puntuales (fiestas populares, mercados semanales, actividades

desde el principio.

Interrelaciones



[Confort]

#### 4.1.2.3 Rc1. Mobiliario urbano/lugares para descansar

Las calles, especialmente los de la red cotidiana, deben disponer del mobiliario urbano necesario para el confort de las personas, especialmente para el descanso a través de los trayectos: bancos, iluminación, papeleras, tablas, etc. Tanto su ubicación estratégica (en lo alto de un repecho, al final de una escalera) como la relación con otros elementos de su entorno (plantas bajas, vegetación, accesos equipamientos, etc.) debe facilitar y potenciar la estancia de los y las vecinas mayores, favoreciendo el descanso, la reunión, la estancia y / o el juego. Para crear lugares de descanso, no es estrictamente necesario añadir a la red urbana mobiliario de nueva creación, sino que se pueden hacer, donde sea posible, ajustes de pequeña escala en el aparato urbano ya existente. (Soportes de bicicletas adaptados para funcionar como asientos de parada rápida) o "Paradas de descanso informales" como zócalos perimetrales suficientemente bajos, bolardos adaptados para sentarse o una balda de estanterías vacía en el supermercado.

#### 4.1.2.4 Rc2. Elementos de sombra/ protección contra inclemencias meteorológicas

La sombra en climas cálidos es esencial para conseguir confort por parte del colectivo mayor en el espacio público, ya que genera frescura y crea diversidad en el paisaje urbano. Tanto la propia construcción (balcones, porches, salientes, soportales, etc.) como la vegetación, pueden ser elementos para generar sombra sobre el espacio público. En cuanto a la vegetación es importante tener en cuenta la distancia entre los árboles, la densidad de follaje, la especie, etc. También se pueden colocar elementos específicos temporales o permanentes que pueden estar realizados por la propia comunidad.

Interrelaciones



#### 4.1.2.5 Rc3. Vías con elementos de control de temperaturas

Si se opta por tener aceras con más árboles y hacer el pavimento con materiales más ligeros que reflejen la luz solar, se evitará a crear islas de calor. Es decir, áreas urbanas que a través de sus construcciones absorben el calor durante el día y lo liberan en la noche, haciendo que las diferencias de temperatura no se perciban.

Interrelaciones



Fig. 4.8. Lugares para sentarse asociados a la vía y protección de isla de calor por arbolado. Extraído de <http://www.plataformaurbana.cl/>

### 4.1.3 Conciliación

[Proximidad]

#### 4.1.3.1 Cp1. Distancias cortas

Para favorecer la gestión de las tareas cotidianas de los adultos mayores y para que puedan desarrollar sus actividades del día a día dentro del ámbito cercano e identitario del barrio, las viviendas deben estar próximos, física y temporalmente, a los espacios de relación, los equipamientos y los comercios, así como los medios de transporte público. Estos desplazamientos, deben poder hacer a pie, principalmente, y en caso de que no sea posible mediante el transporte público. Una buena medida sería preguntarse si las viviendas se encuentran a una distancia/tiempo de menos de 10 minutos a pie de un parque o de una plaza, de los comercios básicos (panadería, farmacia, mercería, frutería ...) o de una parada de transporte público. Por su parte es necesario también asegurar que los barrios periféricos están conectados con el centro del municipio con transporte público o si la comunicación es mala, que existan servicios móviles que abastezcan el barrio, como médico a domicilio, farmacia a domicilio, etc. Del mismo modo las zonas de trabajo o de ocupación de las personas mayores han de encontrarse lo suficientemente próximas a pie de una parada de transporte público o de las

viviendas.

Interrelaciones



#### 4.1.3.2 Cp2. Recorridos a pie

La planificación urbana debe priorizar la peatonalización frente al transporte privado para favorecer el acceso y el desarrollo de las actividades diarias. Para hacerlo posible, hay que hacer una reserva de espacios para que los peatones puedan desplazarse sin dificultades a través de aceras continuas y con una anchura suficiente, tener la posibilidad de hacer ciertas calles para peatones, colocar una buena señalización, etc. Una buena red peatonal amplía las posibilidades de los viandantes ya que cuentan con recorridos diferentes para llegar a un mismo punto del municipio o caminos alternativos en caso de inaccesibilidad temporal. Además, hay que identificar y potenciar los recorridos de peatones más frecuentados por las personas de edad y que sean percibidos como seguros por éstas y otros colectivos vulnerables como mujeres y niños.

Interrelaciones



#### 4.1.3.3 Cp3. Potenciación del transporte público y la eco-movilidad

El transporte público debe dar respuesta a la variedad de horarios del mundo productivo y reproductivo. Se debe realizar un estudio sobre los desplazamientos de las personas mayores en el territorio para adaptar las rutas, los horarios y la frecuencia de la red de transporte público a las necesidades de éstos. Las paradas deben de ser accesible desde todos los puntos del municipio y de favorecer una red de movilidad flexible (pie-bicicleta, coche-bus, bus-taxi, etc.). La accesibilidad de estos servicios, será estudiada entonces desde factores físicos (disponibilidad, confianza, frecuencia, destinos, tiempo seguridad, comodidad, paradas y estaciones, asientos preferenciales, eliminación de barreras arquitectónicas) y socioeconómicos (coste económico, información, capacitación de los conductores de transportes, cortesía entre los pasajeros). Aunque todos los estudios indican que en la jubilación se reduce la frecuencia y distancia de los trayectos urbanos, es un factor esencial que favorece el mantenimiento de las relaciones familiares y sociales de las personas mayores, así como su acceso a servicios básicos y espacios públicos.

A pesar de que los técnicos quizá tengamos la capacidad de actuar más directamente sobre

la red de transporte público, también se pueden promover políticas que hagan pensar en otro tipo de transportes amigables más personalizados y cercanos como taxis con tarifas reducidas o coches compartidos.

Es también necesario un mecanismo de concienciación de los conductores y del resto de los usuarios de este tipo de transporte sobre las necesidades o capacidades de este grupo de habitantes, para que el trato sea más adecuado y amable.

Interrelaciones



#### 4.1.3.4 Cp4. Caminos especializados para colectivos vulnerables

Crear caminos seguros, confortables y accesibles que ayuden a aumentar la autonomía de los colectivos más vulnerables, como las personas mayores o los niños. Es recomendable prever puntos de descanso a lo largo del recorrido y que estos se reconozcan dentro de la ciudad a través de señalizaciones. El Camino Escolar, como un recorrido hacia la escuela en condiciones de seguridad, es un ejemplo. Para crear este tipo de recorridos hay que reconocer cuales son los más habituales por las personas mayores, que estén bien señalizados para peatones y vehículos (señales para ralentizar la velocidad, aviso de camino



Fig. 4.9. Caminos reservados para colectivos vulnerables. Extraído de <http://www.plataformaurbana.cl/>

escolar y que los semáforos tengan en cuenta la velocidad de movimiento de todos los peatones.

Interrelaciones



[Diversidad]

#### 4.1.3.5 Cd1. Nuevos ejes de actividad

Se propone favorecer que las ciudades tengan varios centros (para descentralizar una parte de los servicios comunitarios) y desarrollar nuevos ejes de actividades para hacer ciudades más igualitarias. Gracias a esta medida, cada barrio dispone de una calidad y una oferta de infraestructuras, servicios y comercios similar a la del centro de la ciudad y rompe así con la división entre el centro y los barrios periféricos en donde residen colectivos como las personas mayores con una menor capacidad de desplazamiento.

Interrelaciones



#### 4.1.4 Representatividad

[Identidad]

##### 4.1.4.1 Ri1. Memoria histórica colectivas

Se trata de reconocer y recuperar la memoria de la historia colectiva de las vivencias y recuerdos de la comunidad y, en particular

la de los adultos mayores. Esta actividad es muy importante para conformar un relato de inclusión, identidad y relación entre pasado, presente y futuro. Se pueden realizar estudios históricos documentados sobre la comunidad con la participación de los mayores de la colectividad y entrevistas con un enfoque histórico a la gente mayor (hombres y mujeres por igual), así como un registro de memorias orales.

Interrelaciones



##### 4.1.4.2 Ri2. Nomenclátor

Una estrategia clave para visibilizar la memoria colectiva de las personas que han hecho contribuciones significativas a la sociedad es a través del nomenclátor igualitario de las calles, equipamientos, plazas, etc. Se pueden proponer nombres de calles que representan la identidad local de la zona (nombres de localidades, ríos, montañas, oficios, etc.)

Interrelaciones



[Participación]

##### 4.1.4.3 Rp1. Políticas de participación

Promover políticas públicas que incluyan la perspectiva de las personas mayores y el

ejercicio de una ciudadanía activa. La participación ciudadana en todas las etapas del planeamiento del municipio, desde el diagnóstico hasta la evaluación, es imprescindible, ya que son los propios mayores quienes conocen más el entorno de su día a día y los usuarios principales de la ciudad. Para dar solución al sesgo de edad, se han de tomar medidas para involucrar, de manera específica, a los mayores en estos procesos participativos. La consulta a los adultos mayores debe tener en cuenta la diversidad social y cultural de la población envejecida; es necesario reconocer las diferencias individuales, así como las generadas por la posición social, herencia cultural, etnias y discapacidades. Los modelos de consulta participativa se han de realizar a través de técnicas variadas como grupos de observación, encuestas, talleres, trabajo social, foros, etc.



**Estrategia de participación: "Caminar juntos"**

Un método etnográfico que ha llegado a ser cada vez más popular en las ciencias sociales y los diagnósticos urbanos es la entrevista que se hace caminando. Consiste, esencialmente, en caminar y hablar con un participante, usuario urbano o ciudadano. La idea de "caminar junto a" es, necesariamente, menos directivo

y más abierta que un proceso de mapeo, permitiendo encuentros imprevistos o fortuitos, emergiendo lo que de otra forma serían historias escondidas. De esta manera se entrelazan en el lugar la biografía personal y las experiencias individuales con memorias colectivas (sociales) y las historias espaciales.



**4.1.4.4 Rp2 Inclusión de todos los grupos sociales**

Se debe trabajar desde la diversidad y la diferencia en los procesos de opinión y decisión sobre los entornos cotidianos y las redes viarias, siguiendo las necesidades de una comunidad y un colectivo generacional tan heterogéneo. Se ha de facilitar la diversidad de días y horarios y realizar, por ejemplo, consultas previas para saber la disponibilidad de las personas.



[Señalización]

**4.1.4.5 Rs1 Lenguaje y señalización no estereotipada**

Revisar las imágenes y el lenguaje de la señalización y la publicidad, con el objetivo de no

generar imágenes discriminatorias y de sí generar imágenes representativas de la diversidad de la población de edad, tanto femeninas como masculinas. Con intervenciones creativas en la señalización se pueden generar una alteración en los estereotipos de las personas mayores en la ciudad.

Interrelaciones



#### 4.1.5 Gestión

[Recursos]

##### 4.1.5.1 Gr1. Reserva de espacios para contenedores

En el diseño de la urbanización de las calles, hay que prever espacios reservados para la futura ubicación de elementos de servicio público de uso cotidiano como son los contenedores de recogida de residuos, o en el caso de personas mayores, la posibilidad de acceso y estacionamiento de determinados servicios móviles como los asociados al servicio sanitario. Esta reserva de espacio, puede ocupar el espacio reservado para en el aparcamiento de coches, o bien ocupar una franja reservada de la acera. En ambos casos, su ubicación en la vía pública no debe representar ningún obstáculo para los peatones y deben ser accesibles desde las aceras para garantizar la seguridad de los peatones. Por



Fig. 4.10. Provisión de fuentes públicas asociadas al viario para poder hidratarse en el recorrido por la ciudad. Extraído de <http://www.plataformaurbana.cl/>

otra parte hay que comprobar que estén lo suficientemente cercanos a las viviendas y que tengan sistemas para facilitar su uso, así como señalización e información adecuada para que todos puedan estar al corriente de su uso adecuado.

Interrelaciones



##### 4.1.5.2 Gr2. Fuentes públicas

En la red de recorridos peatonales es especialmente importante para las personas mayores, ofrecer servicios públicos que puedan saciar ciertas necesidades fisiológicas. Disponer de fuentes públicas de agua potable de gestión y mantenimiento público en todo el municipio para poder servir a los usuarios durante su estancia en el espacio público, implica, en primer lugar, un proceso de conservación y mejora de las fuentes existentes, y en segundo, añadir las fuentes que sean necesarias en los barrios en los que no las haya. Son especialmente importantes en espacios de referencia como escuelas, plazas, parques, centros comunitarios, mercados, etc.

Interrelaciones



[Infraestructura]

#### 4.1.5.3 Gi1. Medidas de control de vehículos

Como ya hemos dicho, es necesario tomar medidas de control que eviten la invasión de coches y / o motocicletas a espacios de prioridad para peatones. Estas medidas deben centrarse en sistemas disuasorios, que controlen la velocidad en gran parte del municipio. Protegiendo espacialmente los espacios alrededor de escuelas, equipamientos y parques. Así como el control la reducción de la velocidad máxima para vías de barrio que no sean arterias o ejes colectores de tráfico. Se ha estudiado que la reducción de la velocidad de los 50 a los 30 o incluso 20 km/h no sólo reduce el número de accidentes, sino que, de producirse, el riesgo de muerte es mucho menor además de que es más eficiente la rápida respuesta del conductor. Por otro lado, la sensación de seguridad del peatón o ciclista es mucho mayor y es posible hacer espacios de convivencia y de estancia en las propias calles que integran el espacio urbano inmediato a la vivienda.

Interrelaciones



#### 4.1.5.4 Gi2. Previsión de aparcamiento- servicios de ambulancia

Debido al rápido crecimiento de las ciudades y para evitar problemas causados por el aparcamiento caótico de los vehículos, es recomendable hacer una previsión de espacios destinados aparcamientos y que estén repartidos uniformemente en todo el municipio. Se han de evitar del mismo modo, grandes playas de aparcamiento en superficie medio del tejido urbano, que rompe con la vitalidad de una zona creando espacios hostiles e inseguros. Por tanto, estos espacios pueden ser, bien aparcamientos públicos de pequeño tamaño y con una buena relación visual con el entorno para garantizar la seguridad de los usuarios, o bien pueden ocupar parte de los carriles laterales de la calzada. En este último caso, es recomendable ocupar sólo un lado de la vía para que no haya un exceso de coches. Además, hay que prever que los aparcamientos estén conectados con el transporte público y con los equipamientos y servicios principales del municipio. Sobre cuestiones de confort en el espacio se debería disponer de una buena iluminación y de elementos generadores de sombra.

Interrelaciones



Fig. 4.11. Medidas de diseño para el control de vehículos o pacificación del tráfico. Extraído de <http://www.plataformaurbana.cl/>

#### 4.1.5.5 Gi3. Tratamiento de las obras urbanas

Para las personas mayores, en general más susceptibles a los cambios o dificultades del día a día, les basta con dejar de utilizar el espacio público durante un período corto de tiempo para perder la costumbre de salir a la calle. Por ello es necesario prestar atención a las obras de mantenimiento o renovación que se realizan en el espacio público y que obstaculizan muchas veces el uso del mismo, de manera que se atienda no solo el tratamiento de la obra sino el tiempo que necesitará según la zona afectada y la provisión de vías alternativas de superación de esa barrera.

Interrelaciones



[Sostenibilidad]

#### 4.1.5.5 Gs3. Mejora del ciclo del agua en viario

Prever y diseñar un sistema de recogida, canalización y evacuación del agua de lluvia conectada a la red de alcantarillado del municipio para evitar la presencia de acumulación de agua en los recorridos peatonales. Para mejorar el ciclo del agua es recomendable utilizar soluciones de pavimentos drenantes, para que el terreno natural pueda absorber en gran medida el agua restante. Se han de planificar solados con pendientes adecuadas para la evacuación, insertando pavimentos

permeables y soluciones heredadas de la tradición que ayudan a preservar la identidad del lugar.

Interrelaciones



#### 4.1.5.7 Gs2. Plantación de árboles en el viario

Realizar plantaciones de árboles en las calles impulsadas por la administración pública supone mejorar cualitativamente la percepción del paisaje urbano a la vez que se mejora la calidad del aire y el confort ambiental, aportando sombra, humedad e inercia térmica. Es recomendable una selección de árboles y de plantas autóctonas para un desarrollo sostenible pues se adaptan climáticamente al entorno y requieren menos recursos en cuidados artificiales. A la hora de colocar los árboles en los recorridos peatonales se ha de tener la precaución de que no constituyan un obstáculo en sí mismos o que los alcorques no representen peligro para los peatones.

Interrelaciones



#### 4.1.5.8 Gs3. Cuidado del paisaje urbano

Se trata de promover la reflexión y la involucración de todos los agentes afectados (ayuntamiento, equipos técnicos y comunidad) al cuidado comunitario de los espacios

del entorno a través de la corresponsabilidad y de campañas de sensibilización. Para las personas mayores el cuidado y limpieza de los espacios constituye uno de los primeros factores que señalan como determinante en el uso y disfrute del entorno urbano. Además, involucrarse activamente en estas tareas fomentará su apego a la comunidad y el reconocimiento de su valor social (voluntariados). Se pueden crear actividades informativas con los centros de mayores para sensibilizar e involucrar en estas labores comunitarias a la población de edad.

Interrelaciones



#### 4.1.6 Experiencias prácticas en la Red Viaria

##### Silver zones Singapore



Ciudad/comunidad  
Singapur/ Áreas residenciales  
País  
Singapur  
Atributos que promueve  
Autonomía/ Conciliación/Relación

En estas zonas que está habilitando la Autoridad de Transporte Terrestre de Singapur (LTA) en los barrios residenciales, se realizan cambios a través del diseño vial, de la señalización y de la limitación de la velocidad para que sean más seguras para los adultos mayores.

Las características técnicas de estas áreas son varias y comprenden en el acceso a su perímetro una superficie rugosa que los obliga a reducir la velocidad (máx. 40km). Además, hay cruces peatonales que mantienen la altura de la acera a lo largo de toda la calzada para mantener el nivel del peatón durante todo el recorrido, y que a su vez influyen en que los vehículos disminuyan la velocidad o frenen. En ciertas avenidas también se optó por crear islas que les dan más tiempo a los peatones para cruzar y que se combinan con el mensaje "Mira" en ambos sentidos.

<https://www.lta.gov.sg/content/ltaweb/en/roads-and-motoring/projects/road-and-commuter-facilities/silver-zones.html>



Fig. 4.12. Silver zone singapore



Fig. 4.13. Safe Streets for Seniors. NYC

### Safe Streets for Seniors



Ciudad/comunidad  
Nueva York  
País  
EE.UU.  
Atributos que promueve  
Autonomía/ Conciliación/Relación

Es una iniciativa para la seguridad de los peatones mayores en Nueva York, en donde se desarrollan y ponen en práctica medidas de mitigación de tráfico para mejorar la seguridad de las personas mayores y otros peatones.

Las zonas se seleccionan en base a la densidad de peatones mayores (más de 65 años) y la cantidad de accidentes graves en un período de cinco años. También se tienen en cuenta otras variables tales como los recorridos más usuales de las personas mayores, la concentración de centros mayores o los lugares residenciales. Algunos cambios son la ampliación de los tiempos de cruce de peatones para adaptarse a velocidades de marcha más lenta, la construcción de islas de seguridad para los peatones, la ampliación de aceras y medianas, la reducción del espacio de calzada, y la instalación de nuevos dispositivos de parada y señalética.

<http://www.nyc.gov/html/dot/html/pedestrians/safeseniors.shtml>

### Free rides with the local bus



Ciudad/comunidad  
Velenje  
País  
Eslovenia  
Atributos que promueve  
Conciliación/Relación/Gestión

Oferta de líneas de bus gratuito para personas mayores. Además, algunos vehículos de la flota de autobuses son accesibles. El objetivo es ofrecer a las personas mayores el transporte necesario para dar la posibilidad de participar en la comunidad local. Estas líneas de bus son ampliamente utilizadas por los mayores, pero también por otros ciudadanos que realizan actividades compartidas con las personas de edad (Abuelos con sus nietos para asistir al centro comercial, la escuela, la práctica de fútbol, al lago, la pista de hielo, la escuela de música, etc.)

<http://www.velenje.si>

*Call A Ride Sausalito Seniors (CARSS)*

Ciudad/comunidad  
Sausalito, California  
País  
EE.UU  
Atributos que promueve  
Conciliación/Relación

Sausalito es un pequeño pueblo en la ladera que bordea la bahía de San Francisco. Las empinadas y estrechas calles residenciales, la mayoría sin aceras, se convierten en barreras para los residentes de edad. Los comercios y servicios de la ciudad se encuentran en la planicie. Y el transporte público funciona únicamente en la calle principal. Sin transporte de las colinas, muchos residentes de edad avanzada no pueden acceder a los servicios locales, participar en actividades sociales y cívicas o utilizar los servicios de ferry y autobús de ruta fija.

Carss es un programa piloto voluntario que proporciona hasta dos viajes unidireccionales gratis por día para adultos mayores y personas con discapacidad en los vehículos privados. Los pasajeros pueden llamar hasta una semana antes, o el mismo día, para confirmar paseos en cualquier lugar dentro de los límites de la ciudad. Carss ofrece servicio puerta

a puerta que incluye asistencia con equipaje ligero como bolsas de la compra. El condado se encarga de subvencionar el programa básico que incluyen un coordinador a tiempo parcial y un número de teléfono virtual. Otros costos han sido cubiertos en su mayoría a través de contribuciones en especie y en efectivo pequeñas de las empresas locales.

<http://CARSS4You.org>



Fig. 4.14. CARSS

### Safe Routes to Age in Place



Ciudad/comunidad  
Little Havana, Miami, Florida  
País  
EE.UU  
Atributos que promueve  
Autonomía/Relación/Representatividad

Un factor que contribuye a mantener a los adultos mayores sanos son las características físicas de su entorno. Un número creciente de estudios revelan la relación integral entre las personas mayores y su entorno físico en el fomento de la movilidad y de la vida sana. Este programa se centra en crear “Rutas Seguras para la Edad” centrándose en el fomento de desplazarse a pie por la ciudad para promover estilos de vida más saludables según rutas accesibles, seguras, cómodas y convenientes para todos los grupos de edad adulta. Como seguimiento a este proyecto inicial, un distrito de negocios amigable con la edad se desarrolló dentro de la misma zona para fomentar a los adultos mayores a caminar hasta los recursos que necesitan y aumentar la actividad física.

<http://saferoutestoageinplace.org>

### Research walks with seniors in Gdynia



Ciudad/comunidad  
Gdynia  
País  
Polonia  
Atributos que promueve  
Representatividad/ Gestion

Este programa está dedicado a la evaluación del atractivo, la funcionalidad y las barreras físicas del centro municipal y los distritos de Gdynia. Su objetivo es el estudio de las opiniones y percepciones de los diferentes grupos de habitantes de determinadas zonas urbanas, teniendo en consideración las necesidades y requisitos especiales. Así como involucrar a las personas mayores en el proceso de toma de decisiones. Consiste en una serie de paseos a través de distintas áreas urbanas, en los que los expertos son acompañados por las personas mayores, que comentan todos los aspectos relevantes sobre ese entorno. La información recopilada ofrece datos para futuras reparaciones o intervenciones por parte de las diferentes instituciones urbanas.

<http://www.seniorplus.gdynia.pl>



Fig. 4.15. Research walks with seniors

London Pedestrian signals



Ciudad/comunidad  
Londres  
Pais  
Inglaterra  
Atributos que promueve  
Autonomía/Representatividad/  
Gestión

Ejemplo de una buena señalización para peatones que indica con precisión la posición actual del peatón (variando la colocación del mapa en cada cara), así como los tiempos de desplazamiento y formas de llegar a cada lugar de interés o estaciones de transporte del barrio en el que nos encontramos. Hacer más fácil de caminar una ciudad es siempre una buena inversión para promover la movilidad de las personas mayores, porque se hace más abierta, accesible y agradable.

[https://www.london.gov.uk/sites/default/files/an\\_age\\_friendly\\_city\\_report.pdf](https://www.london.gov.uk/sites/default/files/an_age_friendly_city_report.pdf)

## 4.2 Parques y plazas

### 4.2.1. Autonomía

[Seguridad]

#### 4.2.1.1 As1. Espacios de dimensiones acotadas

Los espacios de dimensiones acotadas son aquellos que son proporcionales a la escala humana y al uso que se hace de ellos. Estas características proporcionan un mayor control visual del entorno y un aumento de la percepción de seguridad de las personas mayores. Además, el hecho de ser acotados, facilita su gestión y su mantenimiento. En caso de que nos encontramos con grandes espacios, se deberá tener en cuenta la ubicación de elementos de referencia y de indicación, como hitos y planos.

Interrelaciones



#### 4.2.1.2 As2. Multiplicidad de recorridos

La posibilidad de realizar recorridos alternativos dentro de los parques y jardines mejora las relaciones de éstos con el entorno y la capacidad de variar el recorrido según las necesidades. También ayuda en caso de necesidad o emergencia, permitiendo la salida en diferentes sentidos y no en una sola direc-



Fig. 4.16. Transformación de parques y plazas. Extraído de <http://www.plataformaurbana.cl/>

ción. por eso es importante que se ubiquen diferentes entradas y salidas y que los accesos estén visiblemente indicados desde cualquier punto del espacio.



#### 4.2.1.3 As3. Control visual del entorno

Para que la persona tenga un control visual de su entorno y, por tanto, se sienta más segura, se debe tener cuidado de no generar rincones y de ubicar debidamente el mobiliario urbano y la vegetación. Los muros opacos y la altura y densidad de la vegetación, si no están bien controlados, dificultan o impiden la visibilidad.



#### 4.2.1.4 As4. Iluminación homogénea

El alumbrado de los espacios, ya sean grandes o pequeños, debe ser suficiente, uniforme y con un buen diseño, para que todas las zonas y rincones estén correctamente iluminados. También se debe procurar la continuidad lumínica en los recorridos internos y en los alrededores los parques y jardines. En cuanto al diseño del alumbrado, es preferible que esté en altura (vertical) y proyecte la luz hacia la superficie, evitando que quede obs-

truida por la vegetación o cualquier otro elemento.



#### 4.2.1.5 As5. Mantenimiento y limpieza

Mantener limpios y cuidar los espacios, las instalaciones y el mobiliario, ya sea de gestión pública o comunitaria, ayuda a aumentar la percepción de seguridad y constituye un elemento determinante para el bienestar en el espacio público de las personas mayores.

Contar con un entorno agradable y limpio es uno de los primeros aspectos que se destaca en todas las encuestas. Pero también se señalan como elementos a tener en consideración, como la ausencia de perturbaciones tales como ruidos, malos olores, congestión de tráfico, suciedad, basura sin recoger o pintadas. Una parte importante de estos factores dependen del mantenimiento, pero otros están directamente relacionados con la planificación y el diseño.



[Accesibilidad]

**4.2.1.7 Aa1. Adaptación para todas las personas**

Un espacio inclusivo debe permitir que una persona en silla de ruedas, cochecito, andador o carro de la compra pueda desplazarse con continuidad por todas partes. Desde del diseño de estos espacios se debe hacer atención a la resolución de los desniveles (mediante rampas o escalones señalizados) y considerar una pavimentación antideslizante y sin obstáculos. Las calles de alrededor también deben estar adaptados para facilitar el recorrido hasta este espacio.

Interrelaciones

**4.2.1.8 Aa2. Ubicación de los accesos**

Es recomendable que los espacios tengan más de una entrada y que la situación de estas esté vinculada con las zonas de prioridad peatonal y con más afluencia de gente. En todo caso, las entradas se deben reconocer fácilmente, deben permitir la relación visual interior-exterior y su anchura será suficiente para permitir el paso, en caso de necesidad, de un servicio de emergencia.

Interrelaciones

**4.2.2. Relación**

[Vitalidad]

**4.2.2.1 Rv1. Multiplicidad de usos**

Dotar a los espacios de tal forma que el puedan disfrutar personas de todas las edades, ya sea a través de mobiliario urbano, pavimentos, elementos vegetales, o la misma zonificación del espacio. Generando así diversidad y espacios de encuentro y convivencia intergeneracional. Es importante definir espacios específicos para ciertos colectivos, como niños, jóvenes y personas grandes, como podrían ser columpios, circuitos bio- saludables (aparatos de gimnasia), zonas para sentarse, etc.

Interrelaciones

**4.2.2.2 Rv2. Diversidad de mobiliario urbano**

Dotar a los espacios públicos con el mobiliario y elementos urbanos básicos para facilitar su uso. Estos deben ser variados y flexibles para favorecer que se desarrollen usos y actividades diferentes y promover así la presencia de personas diversas (edad, clase social, origen ...). Es importante adaptar el mobiliario urbano en el uso que se hará del espacio y prever, por ejemplo, que esté protegido en caso de lluvia. Posibilidades de mobiliario urbano: bancos, fuentes, papeleras, farolas, jardineras,



Fig. 4.17. Multiplicidad de uso en los espacios libres. Extraído de <http://www.plataformaurbana.cl/>

árboles y alcorques, vallas, aparcamientos de bicicletas, mesas, pérgolas, esculturas, etc. La materialidad, la durabilidad y la geometría, así como la colocación y diseño de los bancos públicos han de potenciar la relación (distancia entre bancos, relación con la calle, relación con la edificación ...) y permitir la estancia simultánea de varias personas. Para conseguir estos objetivos el mobiliario ha de ser diverso, transformable y móvil.

Interrelaciones 

#### 4.2.2.3 Rv3. Relación con las plantas bajas

Vincular la actividad del espacio público (plaza, plazoleta, parque ...) con las actividades desarrolladas en las plantas bajas los edificios vecinos para aumentar la presencia de las personas e incentivar las sinergias entre espacios interiores y exteriores. Una estrategia es reservar un área del espacio público, vincularla con las actividades de las plantas bajas cercanas. Utilizar esta relación para hacer talleres, comercios rotativos, espacios de intercambio de experiencias, etc.

Interrelaciones 

#### 4.2.2.4 Rv4. Espacios abiertos de diferentes tamaños

Para dar una oferta diversa a los habitantes del municipio es muy importante que existan espacios abiertos de diferentes tamaños proporcionales al tejido urbano de su entorno (pequeñas dilataciones de calle, plazoletas, plazas, parques, jardines, etc.). Deben tener la capacidad de acoger funciones diferentes (como fiestas locales, mercados o reuniones espontáneas de vecinos y vecinas). Del mismo modo, es importante que haya un gran espacio abierto de referencia dentro del municipio para acoger grandes eventos populares.

Interrelaciones 

#### 4.2.2.5 Rv5. Puntos de encuentro cotidianos

Acondicionar y potenciar espacios de transición como esquinas, espacios abandonados, lugares intermedios entre el espacio público y el privado y accesos a comercios o equipamientos para transformarlos en espacios de encuentro. Se pueden detectar los puntos de encuentro potenciales a través de procesos participativos y escoger algunos homogéneamente repartidos por el municipio para transformarlos en espacios que favorezcan las relaciones intergeneracionales y los encuentros del día a día de las personas mayo-

res de manera cercana y segura. Se recomienda pensar en este tipo de espacios cuando se hacen los planeamientos para incluirlos en el diseño desde el principio.



#### 4.2.2.6 Rv6. Espacios intergeneracional e intercultural

Es conveniente que en la red cotidiana haya espacios que satisfagan las necesidades de diferentes personas, heterogeneidad del grupo de personas mayores, pero también niños, jóvenes, diferentes grupos sociales o culturales, de esta manera se tiene una mayor diversidad y aumenta el sentimiento de identidad en el lugar. Para conseguir este tipo de espacios se han de realizar procesos participativos de reconocimiento de necesidades según los grupos sociales, además de promover espacios con diferente carácter y diversidad de actividades (juegos infantiles, zonas de estar, áreas de deporte, puntos de reunión ...). Una buena práctica es también el tener en cuenta las necesidades concretas del grupo de adultos mayores en el diseño de los espacios (tipo de pavimentación, mobiliario, vegetación, colores...).



[Confort]

#### 4.2.2.6 Rc1. Adecuación del pavimento al uso

Los materiales de pavimentación de un espacio abierto deben ser variados (piedra, arena, vegetación, etc.) y deben tener las características requeridas para su uso. Por ejemplo, las zonas de niños pueden combinar arena y pavimentos blandos, las zonas descanso pueden combinar césped y pavimentos duros, etc. Del mismo modo se ha de decidir dónde ubicar jardineras, en su caso, y qué tipo de alcorques se ponen alrededor los árboles.



#### 4.2.2.7 Rc2. Mobiliario ergonómico/protección inclemencias climáticas

Elegir la tipología y ubicación del mobiliario urbano y la vegetación para garantizar el confort de las personas teniendo en cuenta el clima y las características físicas del lugar. De esta manera se favorece durante todo el año la reunión y socialización de la comunidad.

El diseño del mobiliario urbano, así como su cantidad y adecuada disposición en el espacio también condiciona en gran medida el uso y disfrute del espacio público por las personas de edad. Se ha de pensar en este caso desde la ergonomía de las personas mayores

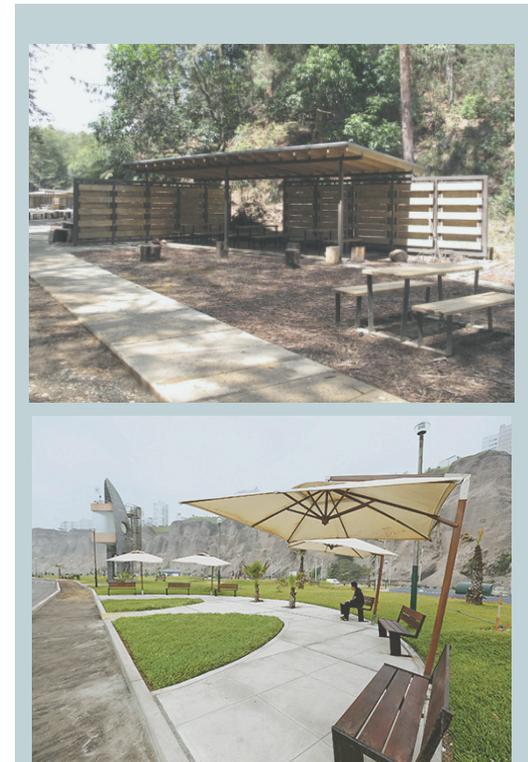


Fig. 4.18. Diversidad de mobiliario urbano y protección contra inclemencias. Extraído de <http://www.plataformaurbana.cl/>

y sus condiciones de uso planteadas por el deterioro físico y/o mental. Algunos de los factores que influyen en la mejora de estas condiciones son los materiales utilizados (que sean más o menos sensibles a los cambios de temperatura), la altura y la profundidad del asiento (que no sea demasiado baja y con una profundidad adecuada) o la presencia de reposabrazos y respaldo. Además, en función de la colocación de estos elementos se puede favorecer las relaciones de comunicación y relación social. Ya que se ha comprobado, por ejemplo, que una ubicación circular o móvil de dichos asientos frente al formato lineal favorece la relación social y las conversaciones en grupo. Por otro lado, también es recomendable que aparezcan otros tipos de apoyos como los isquiáticos para esperas o descansos de menor duración. Y que estos servicios no solo aparezcan en el espacio público sino también en grandes negocios o desarrollos comerciales. En el caso de la vegetación, se recomienda la elección de vegetación autóctona para generar espacios más frescos de sombra en verano y soleados en invierno; y en el caso del mobiliario urbano, escoger los materiales según si se adaptan al clima del lugar, en particular los bancos.

Interrelaciones



#### 4.2.2.8 Rc3. Diseño inclusivo

Diseñar elementos a partir de la resolución de problemáticas asociadas a ciertos tipos de usuarios no implica que estos se hayan de quedar en la primera fase de proyecto, respondiendo únicamente a las recomendaciones básicas. Es importante comenzar creando sensibilidad para invitar a nuevas formas de reflexión sobre lo que el diseño inclusivo puede significar. Intentar crear productos que realmente se adapten a las necesidades y diferentes situaciones del usuario, como asientos con características de diseño adaptado o baños público en los que se oculte o disimule la entrada de un acompañante.

Interrelaciones



#### 4.2.3. Conciliación

[Proximidad]

##### 4.2.3.1 Cp1. Proximidad a las viviendas

Para el colectivo mayor los espacios verdes son fundamentales, ya que en ellos experimentan sentimientos de bienestar y libertad, asociados directamente a su estancia en el parque y, por tanto, son proveedores de una mejor calidad de vida. Pero para que estas condiciones se den realmente, es necesario

una cantidad, calidad y equidistribución adecuada a través de la ciudad. No se trata de grandes espacios verdes, sino de espacios verdes contenidos, cercanos y accesibles. Es decir, de espacios verdes de proximidad, necesarios no sólo para la socialización de personas de todas las edades, sino también para la mejora del medio ambiente urbano.



#### 4.2.3.2 Cp2. Proximidad a los centros de mayores

Planificar la red de espacio público siguiendo una estrategia de proximidad entre los diferentes espacios públicos y los diversos equipamientos de la ciudad para que estén vinculados. Por ejemplo, prever espacios abiertos, con zonas de encuentro próximos los centros de día, sanitarios, locales de trabajo, para que de esta manera antes de ir a casa se pueden distraer. El camino entre los equipamientos y estos espacios debe cumplir las recomendaciones de autonomía.



#### 4.2.3.3 Cp3. Facilitación de los recorridos cotidianos

Trazar los caminos y recorridos interiores de las plazas y parques teniendo en cuenta el trazado de los recorridos cotidianos de los habitantes por la red de calles perimetrales. Por ejemplo, prever los accesos principales en los espacios públicos en conexión directa con las calles más utilizados para los y las peatones.



[Diversidad]

#### 4.2.3.5 Cd1. Adecuación de espacios para las personas cuidadoras

Prever zonas de estar para las personas cuidadoras en las zonas de juego infantil (cuidado de nietos). Ubicar las zonas de estar de manera estratégica para permitir el contacto visual directo con las zonas de juego. adecuar estos espacios para que sean confortables, con bancos en la sombra en verano, para que los cuidadores puedan controlar los niños cómodamente. Al mismo tiempo se promueven espacios de descanso y de socialización para estas personas.



#### 4.2.3.6 Cd2. Espacios con diferentes usos y funciones

Los equipamientos deben dar servicio a la diversidad de personas que forman parte de la comunidad, incluyendo una oferta de actividades y servicios de interés variados para fomentar un uso equitativo. Garantizar sobre todo un uso igualitario de los equipamientos no destinados al apoyo del cuidado tales como las zonas deportivas, culturales o de ocio.



#### 4.2.4. Representatividad

[Identidad]

##### 4.2.4.1 Ri1. Apropiación espontánea

Identificar los espacios de la ciudad utilizados como espacios de relación, es decir: por reunirse, descansar, jugar, etc. Aunque no sean espacios públicos reconocidos (plazas, parques, etc.), la ciudadanía los utiliza debido a su proximidad o la confortabilidad climática. Se recomienda poner en valor y consolidar estos espacios de apropiación espontánea adecuando sus condiciones de accesibilidad y salubridad.



##### 4.2.4.1 Ri2. Patrimonio colectivo

Nos referimos con patrimonio colectivo al conjunto de equipamientos y servicios existentes, así como los espacios naturales singulares que contribuyen a la apropiación de los espacios urbanos por parte de la comunidad. Hay que recuperar y dar visibilidad al patrimonio colectivo en través de realizar diferentes catálogos que recojan información sobre los espacios tradicionales de reunión (fuentes de agua, lavaderos, mercados), de los bienes paisajísticos del territorio (bosques, arroyos y caminos de agricultores) y los edificios históricos. Otra manera de dar visibilidad es a través de la señalización de los espacios mencionados anteriormente.



##### 4.2.4.3 Ri3. Recuperación de los espacios tradicionales y actividades y juegos tradicionales al aire libre

Tratar los temas de la identidad en el lugar y la generación de un vínculo con el entorno construido por parte de las personas de mayor edad, es hablar de las memorias colectivas y de los paisajes tradicionales. Frente a las grandes transformaciones urbanas que cortan de manera radical con el orden anterior, reservar espacio y ambientes de la vida cotidiana



Fig. 4.19. Recuperación de juegos tradicionales. Extraído de <http://www.plataformaurbana.cl/>

de determinados lugares de la ciudad ayuda crear sentimientos de apego y relación con el entorno. Pero también proveer espacios de intercambio generacional en los que contar historias y recuperar memorias de la vida urbana es una manera de generar lecturas cercanas de un lugar. Dar valor a los puntos de encuentro donde los mayores tradicionalmente se han reunido, como por ejemplo las fuentes públicas. Estos espacios deben estar diseñados de tal manera que fomenten el uso y la relación de las personas: visibles, seguros, confortables y siguiendo los ideales tradicionales de belleza para que la ciudadanía se sienta identificada. Además, se pueden promover actividades de recuperación de juegos u oficios tradicionales al aire libre.

Interrelaciones



[Participación]

#### 4.2.4.4 Rp1. Mapeo colectivo

Una buena técnica de participación activa para identificar lugares es el mapeo colectivo. Como las auditorias, los mapas, ofrecen una forma particular de entender y comunicar experiencias del contexto local en las personas de edad avanzada. Dibujando las relaciones espaciales particulares, dinámicas y condiciones en un área geográfica determinada. Los mapas son un mecanismo particularmente



efectivo para generar un entendimiento más integrado del lugar que es legible, accesible y particularmente para aquellos que viven en la zona mapeada, se hace significativo y relevante. Estos mapas contienen una rica superposición de los datos que es el producto directo del proyecto participativo del proceso de investigación: hacer visible a nivel básico, los conocimientos anecdóticos y las percepciones subjetivas de lugar junto con datos del censo y resultados cuantitativos – proporcionando una equivalencia de valor a éstas diferentes capas de información “dura” y “blanda”. De esta manera los mapas son capaces de visualizar diferentes capas de datos y mostrar las relaciones espaciales entre ellos aumentando la conciencia dentro de un área dada. Es decir, un lugar familiar es visto como algo nuevo: con unas amplias implicaciones estratégicas que van más allá del vecindario.

Interrelaciones



#### 4.2.5. Gestión

[Recursos]

##### 4.2.5.1 Gr1. Baños públicos

Prever baños de uso público y gratuito mantenidos con recursos públicos o gestionados por un equipamiento urbano, una entidad o un comercio próximos. Se deben diseñar para

Otras recomendaciones que nos parecen interesantes y complementarias en parques y plazas (PUYUELO, GUAL y GALVIS, 2006)

- Estimular una mayor relación entre la zona infantil de los más pequeños y la destinada a los mayores

- Sería conveniente actuar, potenciando aquellos recorridos del espacio público generados por los viandantes de un modo espontáneo y que el trazado arquitectónico inicial no había previsto (atajos sobre el tapiz vegetal, pasillos en lugares de agradable estancia, setos abiertos por el tránsito, etc.).

- Pavimentar una vía a modo de pequeño pasillo para ir con silla de ruedas, muletas, bastón o directamente cuando el recorrido de tierra presente zonas encharcadas.

- A la hora de planificar el espacio público, prestar especial atención a la situación de relación de asientos fijos como bancos, respecto a zonas sombreadas y/o soleadas.

- Contrariamente a lo que se viene haciendo, se recomienda no situar las papeleras próximas a los bancos.

- Inclusión en los espacios públicos de elementos urbanos que fomenten la regeneración de la salud de los ciudadanos mayores: percepción sensorial, destrezas psicomotoras, fuerza muscular, etc.

- Incorporar asientos sueltos y con posibilidad de movimiento en las zonas de mayor concentración de usuarios.

- se recomienda el uso de elementos urbanos con carácter no historicista y estética sencilla, funcional y actual.

- Se recomienda el empleo de colores en el diseño de elementos urbanos.

- Se recomienda el uso de la madera por su calidez matérica y otros materiales de aspecto natural, para el diseño de bancos orientados a las personas mayores.

- Se propone la colocación de soportes para los objetos de uso personal y apoyo cuando se está de pie.

mujeres y para hombres con entradas separadas y visibles desde la calle y se sitúen próximos a los lugares de actividad del mismo espacio público para asegurar una vigilancia informal, haciendo que sean seguros. sus dimensiones deben tener en cuenta las necesidades de las personas dependientes. Otra vez por motivos dependientes de las características fisiológicas, la provisión de este tipo de servicios en los espacios al aire libre produce un mayor impacto en el colectivo de edad del que podemos percibir desde la óptica del usuario medio. Es también aplicable en este punto la necesidad de un diseño inclusivo y un mantenimiento y limpieza adecuados.

Interrelaciones



#### 4.2.5.2 Gr2. Fuentes públicas

Los espacios públicos de la ciudad, ya sean plazas, parques, plazoletas o paseos, deben contar como mínimo con un punto de agua potable visible, señalado y con un diseño que facilite el uso de todas las personas. Han de cumplir con los requisitos de salubridad para no generar espacios inundados, barro o aguas estancadas. Es preferible ubicar las fuentes cercanas a los bancos y en espacios sombreados para potenciar la relación entre las personas. En todos los casos los puntos de agua potable deben ser percibidos como en

espacios seguros. También se pueden ubicar fuentes con la función climática de refrescar el espacio durante las temporadas de calor.

Interrelaciones



#### 4.2.5.3 Gr3. Mantenimiento

Un mantenimiento periódico y frecuente de todos los elementos urbanos ayuda a prolongar la vida de nuestras plazas y parques y evita grandes gastos provocados por un deterioro descontrolado, además de ser un elemento importante para el de estos espacios por los ciudadanos de mayor edad. Por lo tanto, se debe prever un servicio que incluya el mantenimiento y limpieza del mobiliario urbano, de los diferentes pavimentos, los sistemas de recogida de agua y de las instalaciones eléctricas, de la vegetación de los espacios urbanos, etc. Este es un trabajo que puede incluir a los propios mayores, generando sentimientos de pertenencia y arraigo.

Interrelaciones



[Sostenibilidad]

#### 4.2.5.3 Gs1. Reutilización de aguas

Es recomendable instalar un sistema de reutilización del agua para el riego de la vegetación y limpieza del espacio público y del su entor-



Fig. 4.20. Buen diseño de baños públicos. Extraído de <http://www.plataformaurbana.cl/>

no cercano. Prever un espacio para construir uno o más depósitos de agua y poder meter los sistemas de bombeo correspondientes que recojan el agua utilizada de las fuentes públicas y el agua de la lluvia almacenada. Prever una conexión con la red de alcantarillado general para expulsar el agua sobrante.

Interrelaciones



#### 4.2.5.4 Gs2. Vegetación autóctona

Se recomienda plantar el mayor número posible de especies autóctonas de árboles, arbustos y flores para un desarrollo sostenible, propias de la región. no se han elegir árboles con raíz superficiales y grandes que puedan romper pavimentos o jardineras. Una selección responsable de las especies de vegetación utilizadas es sostenible y más económico, ya que las especies autóctonas se adaptan fácilmente al medio y son de fácil mantenimiento. También es importante ubicar la vegetación en el espacio público pensando en las zonas de sombra y los ambientes deseados, teniendo en cuenta las condiciones medioambientales del entorno.

Interrelaciones



#### 4.2.5.5 Gs3. Aparcamiento de bicicletas

Integrar los aparcamientos de bicicletas en el diseño urbano facilita el uso de la bicicleta. Es recomendable prever estos elementos como mínimo en una de las entradas del espacio abierto y que sea una zona visualmente controlada. El aparcamiento utilizado debe permitir aparcar varias bicicletas a la vez y debe estar colocado de tal manera que no obstaculicen ni el recorrido ni la visibilidad de las personas.

Interrelaciones



#### 4.2.6. Experiencias prácticas en Parques y Plazas

##### *Intergenerational Park, the first in Oregon*



Ciudad/comunidad  
Twin Creeks, Oregon  
País  
EE.UU.  
Atributos que promueve  
Conciliación/Relación/Gestión

Este programa surge para servir a una comunidad demográficamente diversa, ofreciendo una gama de instalaciones recreativas para jóvenes y mayores por igual. Se planificará el parque siguiendo el uso de elementos de diseño innovadores que permitan la plena accesibilidad, la adaptación del espacio a las diversas agilidades derivadas de la edad y creando estructuras y equipamientos que estimulen el aprendizaje y promuevan la actividad física.

Algunas de las posibles características o atracciones son:

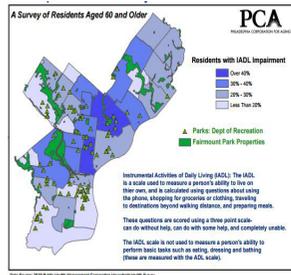
Bancos, aceras, sendas compatibles con los requerimientos del adulto mayor (criterios de accesibilidad).

Instalaciones de ejercicio exteriores  
Fuentes de agua multialtura

Zona de juegos cubierta de arena  
Zonas acondicionadas para juegos de pelota (Baloncesto, tenis, petanca, etc.)  
Estructuras de juego infantiles  
Área para realizar ejercicios como Yoga o Tai Chi  
Aparcamientos para bicicletas  
Pequeñas bibliotecas a modo de kiosko

<http://agefriendlyinnovators.org/intergenerational-park/>

### The Age-friendly Parks Checklist

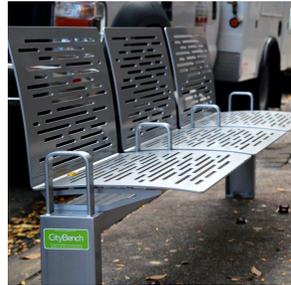


Ciudad/comunidad  
Philadelphia  
País  
EE.UU.  
Atributos que promueve  
Autonomía/Relación/Gestión

En el verano de 2010, ciertas asociaciones de la ciudad de Filadelfia se reunieron para intentar fomentar un mayor uso de los parques por las personas mayores. Un grupo de trabajo junto con colectivos de personas mayores crearon finalmente una Guía de Parques Amigables con la Edad, que detalla las características de un parque que alentaría su uso por los adultos mayores. La lista está destinada a ser utilizada como una herramienta de evaluación y mejora de los espacios verdes locales y de identificación de las formas progresivas para el diseño de parques, tanto para la tercera edad y los voluntarios, como para los diseñadores y administradores.

[http://www.pcaagefriendly.org/Files/age-friendly\\_Checklist-June\\_2011.pdf](http://www.pcaagefriendly.org/Files/age-friendly_Checklist-June_2011.pdf)

### CityBench NYC



Ciudad/comunidad  
New York  
País  
EE.UU.  
Atributos que promueve  
Autonomía/Relación/Gestión

El programa CityBench es una iniciativa para aumentar la cantidad de asientos para el público mayor en las calles de Nueva York. Se promueve la instalación de bancos atractivos y durables alrededor de la ciudad, sobre todo en las paradas de transporte público, en áreas comerciales locales, y en áreas con altas concentraciones de personas de la tercera edad. Estos bancos hacen las calles más cómodas para los usuarios del transporte público y los peatones, especialmente para aquellos que son mayores o discapacitados. Cualquier persona puede solicitar un banco a través de un formulario que se puede encontrar online para un área necesitada de la ciudad. Los lugares para una ubicación prioritaria de los asientos son:

- Las paradas de autobús y sin marquesinas
- Aceras cerca de las estaciones de transportes (por ejemplo, estaciones de metro)

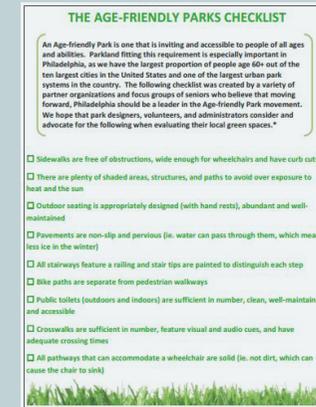


Fig. 4.21. The age-friendly park checklist

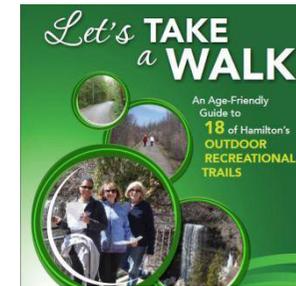


Fig. 4.22. Representación de una de las rutas verdes en *let's take a walk*

- Centros para personas mayores
- Los hospitales y centros de salud de la comunidad
- Las zonas comerciales locales a pie de calle
- Equipamientos municipales (por ejemplo, las bibliotecas públicas )

<http://www.nyc.gov/html/dot/html/pedestrians/citybench.shtml>

#### Age-Friendly Outdoor Trails



Ciudad/comunidad  
Hamilton, Ontario  
País  
Canadá  
Atributos que promueve  
Autonomía/Relación/Gestión

“Let’s take a walk” es un programa destinado a la promoción de los beneficios de caminar para la salud y las oportunidades que tienen los adultos mayores para participar en marchas recreativa al aire libre a lo largo de los sistemas de senderos en Hamilton, Ontario, Canadá. Se seleccionaron dieciocho rutas al aire libre para la inclusión en este proyecto.

Para realizar el proceso de evaluación de la adaptabilidad de las rutas para las personas mayores se llevaron a cabo varias auditorías en las que se evaluaban características de diseño: superficie, pendiente; de instalaciones: teléfonos, baños; de mantenimiento y estética: limpieza, perros; intersecciones de tráfico: cruces, señalización. Los voluntarios también buscaron lugares de interés, funciones de accesibilidad, costos y otra información importante asociada a la utilización de estos senderos.

La información obtenida fue ordenada en una guía de rutas amigables que contenía datos como la facilidad de uso/tránsito, la capacidad de caminar, y las características principales de cada pista, así como mapas originales, fotos, e información sobre cómo acceder a los senderos. 400 de estas guías fueron imprimidas y distribuidas a los adultos mayores de la ciudad, además de estar disponible en una plataforma web para su consulta y disfrute.

<http://coahamilton.ca/wp/wp-content/uploads/2014/09/ALG49659-HCA-Walk-Book-web.pdf>

### *Civil Twilight*



Ciudad/comunidad  
Londres  
Pais  
Inglaterra  
Atributos que promueve  
Relación/Gestión/Representatividad

Un proyecto de mayor amplitud para crear entornos inclusivos con la edad en el que se ponen a prueba estereotipos relacionados con la edad y el uso de ciertos tipos de espacios y tiempos. Al menos temporalmente, formas de prácticas como esta, permiten a las personas mayores reivindicar espacios urbanos y horas del día no asociadas normalmente con este colectivo generacional.

La actividad consiste en trasladar una clase de baile de adultos mayores a un lugar oficialmente restringido como es un parque después de anochecer y desarrollar la actividad allí semanalmente durante un tiempo.

<http://www.ageing-facilities.net/projects/#post-15>

## 4.3 Equipamientos

### 4.3.1. Autonomía

[Seguridad]

#### 4.3.1.1 As1. Señalización

Señalizar los equipamientos y servicios de nuestra ciudad ayuda al colectivo de mayores a identificarlos con facilidad. Por una parte, se recomienda situar, repartidos en diferentes puntos de la ciudad, planos indicando como llegar a los equipamientos y servicios. Por otra parte, es necesario incluir rótulos que permitan identificarlos fácilmente desde la distancia, se puede pensar también un color o icono común a todos los equipamientos públicos de la ciudad.

Interrelaciones



#### 4.3.1.2 As2. Plantas bajas abiertas

Es recomendable pensar soluciones arquitectónicas para las plantas bajas de los equipamientos que permitan la relación visual entre el interior y el exterior del edificio, como por ejemplo celosías o paramentos vidriados. Tener especial atención en el diseño del acceso al edificio para que éste sea directo y visible desde la calle. El objetivo es generar

una vigilancia informal y dar vida en la calle aumentando así la percepción de seguridad en el entorno más cercano del edificio.

Interrelaciones



[Accesibilidad]

#### 4.3.1.3 Aa1. Equipamientos adaptados

Los edificios públicos deben estar adaptados para que cualquier persona pueda hacer uso de ellos, con independencia de su edad o de sus capacidades físicas. Además, implica cumplir con los criterios de dimensiones establecidos por las normativas de accesibilidad. Se debe poder acceder en el edificio desde la calle con un cochecito, con una silla de ruedas o con un andador, por ejemplo, se incluirán ascensores o rampas con las pendientes requeridas en caso que el edificio tenga varias plantas. Y, por último, se debe respetar las dimensiones de accesibilidad requeridas de los pasillos, los lavabos y las salas.

Interrelaciones



#### 4.3.1.4 Aa2. Equipamientos y servicios móviles

Proporcionar equipamientos y servicios móviles, especialmente en zonas de urbanización dispersa y con débil densidad, es una



Fig. 4.23. Transformación de equipamientos. Extraído de <http://www.plataformaurbana.cl/>

solución para aproximar los usos cotidianos los diferentes barrios y permitir su uso a las personas que tienen problemas de movilidad. Como por ejemplo fomentar sistemas de venta a domicilio de los alimentos básicos, ofrecer servicios de atención sanitaria o de gestión administrativa a domicilio.

Interrelaciones



#### 4.3.1.5 Aa3. Situación estratégica

Los equipamientos deben estar situados de forma que cualquier persona mayor pueda llegar con facilidad, independientemente de sus capacidades físicas. Por esto es importante que se pueda llegar caminando desde diferentes puntos de la ciudad y que estén situados cerca de las paradas de transporte público.

Interrelaciones



#### 4.3.2. Relación

[Vitalidad]

##### 4.3.2.1 Rv1. Equipamientos multi-actividades

Fomentar la socialización del vecindario a través de dotar a los equipamientos de una variedad de espacios. Por ejemplo, los patios de uso público incentivan la estancia, el descanso o el juego de las personas si estos dis-

ponen de bancos y zonas de sombra. Por otra parte, si hay variedad en la tipología de espacios, estos pueden acoger varias actividades simultáneamente y, si se han diseñado de una manera flexible, podrán tener diferentes usos. Estos dos factores aumentan la relación y la socialización. Permitiendo sustituir relaciones de dependencia por relaciones de interdependencia

Interrelaciones



##### 4.3.2.2 Rv2. Solape de equipamientos

Existen elementos dentro de los organismos que prestan servicios especializados en sectores generacionales específicos que se repiten independientemente del colectivo generacional al que el edificio está dirigido (entrada, ascensores, elementos de comunicación, salas de espera, cafetería, etc.). Mediante la utilización solidaria de estos espacios y elementos podrían generarse lugares para el encuentro intergeneracional.

Interrelaciones



##### 4.3.2.3 Rv3. Espacios compartidos / comercios amigables

Se debe de extender la idea de las acciones amigables más allá del ámbito público y de



Fig. 4.24. Espacios polifuncionales y multiplicidad de usos y horarios. Extraído de *Donostia-San Sebastián, ciudad amigable con las personas mayores. Age-friendly cities project-AFC. Ayto de San Sebastian.*

las responsabilidades de la calle, al espacio privado pero familiar de las tiendas locales. Esto también fomenta una manera de pensar sobre el espacio urbano no solo en términos físicos o de acciones concretas, sino como un recurso público y una red social, (la posibilidad de tomar asiento en el interior de un comercio no solo significa tener un lugar para sentarse y descansar, sino un posible lugar para la interacción social). Promoviendo una mayor infraestructura de convivencia social. Darse cuenta de las posibilidades sociales de los espacios existentes es una forma de práctica inclusiva con la edad. El valor de estos espacios normalmente se esconde detrás de las funciones más obvias (sitios de encuentros accidentales).

Otras iniciativas dirigidas por la comunidad que también tienen en cuenta las infraestructuras comerciales son los baños públicos para todos (dentro de los comercios: bares, restaurantes, tiendas locales) o la concienciación de dependientes y usuarios fomentando la ayuda y comprensión del cliente de edad.

Interrelaciones 

[Vitalidad]

#### 4.3.2.4 Rc1. Relación con el entorno

La relación con el entorno inmediato de los equipamientos debe favorecer la propia relación entre las personas. Han de existir estrategias varias, como la relación visual dentro-fuera (paramentos translúcidos o celosías) o la organización de actividades alrededor de éstos, como mercados semanales o fiestas locales. Esta relación favorece la continuidad de actividades dentro y fuera del equipamiento.

Interrelaciones 

#### 4.3.2.5 Rc2. Acceso generoso

Es recomendable diseñar la entrada a el interior del edificio a través de un espacio intermedio, que genere actividad en la calle, sea accesible y reconocible y ofrezca bancos para esperar confortablemente. Además, siempre que sea posible, es recomendable vincularlo con un espacio abierto, como una plaza o plazoleta o un ensanchamiento de la acera.

Interrelaciones 

### 4.3.3. Conciliación

[Proximidad]

#### 4.3.3.1 Cp1. Conexión con la red de transporte público

El acceso a los equipamientos debe poder realizarse a partir de la red de transporte público, por lo tanto, es importante ubicar o prever espacios cercanos a éstos para paradas de transporte público. Situar los equipamientos alejados de los núcleos urbanos limita el acceso, crea dependencia del transporte privado (perjudicando a las personas mayores) y encarece el coste de las infraestructuras.



#### 4.3.3.2 Cp2. Distribución homogénea /equidistribución

Distribuir de manera homogénea los servicios y equipamientos para todos los barrios de la ciudad, tanto centrales como periféricos, de forma que se adapte a las diferentes densidades de cada barrio. Como ya hemos comentado numerosos estudios han documentado la reducción en el radio medio de desplazamiento desde su domicilio de las personas mayores en los entornos urbanos, incluso en ciudades con un alto equipamiento para personas con dificultades de movilidad. Por ello es importante también pensar en estrategias como



equipamientos móviles, polifuncionales y / o de usos compartidos. Siempre es sustancial, a la hora de elegir el programa y la localización de los equipamientos tener en cuenta la participación de los ciudadanos mayores.



#### 4.3.3.3 Cp3. Red de ayuda

Promover una red de ayuda para las personas que se encargan del cuidado de los demás. Aumentar el número de equipamientos con programas de apoyo para las personas dependientes y promover iniciativas y espacios de cuidado compartido ayuda a mejorar la calidad de vida de las personas dependientes y libera la carga de trabajo de las personas cuidadoras mejorando así su autonomía. Es necesario entonces que existan servicios públicos para apoyar las tareas de cuidado como centros de día, centros familiares o asistencia médica para personas mayores o servicios de atención médica a domicilio. Del mismo modo es importante que haya un punto de información para conocer las prestaciones y servicios de asistencia a personas dependientes y que se fomente el cuidado intergeneracional entre jóvenes y mayores y entre mayores y niños.



[Diversidad]

**4.3.3.4 Cd1. Formación para todas las edades/  
intergeneracionales**

Adaptar el contenido de la formación en las necesidades de todas las personas, teniendo en cuenta el sexo, la edad, el origen, etc. Y ajustar los horarios para facilitar el acceso, sobre todo para las personas que trabajan o que tienen responsabilidades de cuidado. Por ejemplo, tener en cuenta los horarios escolares, para no dificultar el acceso a las personas que se hacen cuidado, siendo principalmente madres. Es necesario que estén vinculados con otros tipos de equipamientos para fomentar el acceso y la relación de las personas.

Interrelaciones

**4.3.3.5 Cd2. Oferta variada**

Debido a problemas de terreno público, se ha prever una reserva suficiente de espacio para los futuros equipamientos y satisfacer así las necesidades de todos los habitantes del municipio. Teniendo en cuenta especialmente la inclusión de equipamientos con programas de apoyo al mundo reproductivo: hogares de niños, escuelas, mercados, centros para ancianos, centros de salud, bibliotecas, casa de jóvenes, centros de formación, zonas deportivas variadas (voleibol, baloncesto, bádminton o fútbol), centro cívico, etc.

Interrelaciones

**4.3.3.6 Cd3. Equipamientos polifuncionales**

Concentrar diferentes usos en un mismo edificio o en edificios cercanos facilita la gestión del día a día de las personas mayores, sobre todo si estos combinan servicios de apoyo al cuidado con otros servicios, como comerciales, administrativos, deportivos o de ocio. Para ahorrar recursos, se pueden proponer horarios complementarios y usos compartidos, como los aseos públicos.

Es posible empezar a pensar en otro tipo de espacios, en sus condiciones y en su programación. Crear nuevas formas de actividad e intervención en espacios umbrales, aquellos que se han perdido entre los tiempos programados para su uso, que pueden generar diversidad y vitalidad en la vida urbana. Además del sentimiento de apropiación del lugar y de la ilusión creativa generada por iniciativas en este sentido. Es importante también, que los horarios de los servicios y actividades principales sean lo suficientemente flexibles para acoger las necesidades de los cuidadores o familiares de las personas mayores.

Interrelaciones



#### 4.3.3.7 Cd4. Espacios prestados

En tiempos de limitaciones presupuestarias y de un sentimiento común de desarrollo sostenible, es necesario pensar en la idea de la configuración y el uso flexibles de espacios existentes. A través de la intervención en espacios generalmente ordinarios en sí mismos (iglesias, centros de ocio, tiendas vacantes) se pueden reconfigurar nuevos contenedores de actividades diferentes. Por ejemplo, una tienda vacante podría ser reconfigurada como un espacio start-up temporal para el intercambio de habilidades locales o un local restaurante como una zona dedicada a la comida saludable para adultos. A través de una política de puertas abiertas se pueden proporcionar lugares alternativos para servicios muy necesarios e instalaciones, acogiendo las actividades de grupos locales en aquellos espacios con “tiempos muertos” a lo largo del transcurso del día.



#### 4.3.3.8 Cd6. Adecuación de horarios

Los calendarios de los equipamientos y servicios se ajustarán a las necesidades de todos y todas mediante una oferta variada en cuanto a horarios (sobre todo laborales, escolares, de servicios sanitarios) y actividades. Es impor-

tante que haya oferta continua durante el día y durante el año y que el calendario y horario sean visibles y comprensibles fácilmente por todos.



#### 4.3.4. Representatividad

[Identidad]

##### 4.3.4.1 Ri1. Tradición constructiva

Retomar el conocimiento de la tradición local ayuda a hacer construcciones más representativas para la comunidad. Se recomienda construir los equipamientos públicos con los materiales, colores, geometrías, composiciones de fachada y técnicas locales tradicionales, técnicas que se pueden consultar a las personas mayores. Pero también entender las dimensiones de la arquitectura cotidiana adaptadas a la ergonomía de las personas e incluir espacios tradicionales, como por ejemplo los patios, que favorecen la ventilación cruzada.



##### 4.3.4.2 Ri2. Conservación de los edificios con memoria colectiva

Fomentar la conservación de los edificios y elementos representativos de la memoria

histórica colectiva de la ciudad, por eso es necesario activar, desde el municipio, mecanismos de apoyo para la conservación de los edificios. Tratar los temas de la identidad en el lugar y la generación de un vínculo con el entorno construido por parte de las personas de mayor edad, es hablar de las memorias colectivas y de los paisajes tradicionales. Frente a las grandes transformaciones urbanas que cortan de manera radical con el orden anterior, reservar espacio y ambientes de la vida cotidiana de determinados lugares de la ciudad ayuda crear sentimientos de apego y relación con el entorno.

Interrelaciones



#### 4.3.4.3 Ri3. Espacios para iniciativas económicas locales

Ofrecer espacios y facilidades para incentivar el desarrollo de iniciativas económicas de producción cooperativa y pequeñas empresas locales promovidas por las personas mayores. Prever una oferta formativa relacionada con el aprendizaje de oficios tradicionales para fortalecer estas iniciativas. Garantizar el acceso equitativo de mujeres y hombres mayores en las formaciones y también a los espacios y facilidades ofrecidos por la municipalidad.

Interrelaciones



#### 4.3.4.4 Ri4. Visualización de historias escondidas

Hay otras maneras de que las experiencias espaciales de la gente mayor puedan hacerse más visibles. Contar historias, por ejemplo, tiene una manera particular de proveer lecturas cercanas de un lugar: dando a conocer relatos escondidos y experiencias de un lugar, moviéndonos más allá de lo que habitualmente es olvidado en una discusión sobre los espacios amigables. Es importante ceder un espacio en las infraestructuras públicas para realizar este tipo de actividades y registrarlas como material documental e informativo perteneciente a la comunidad.

Interrelaciones



[Participación]

#### 4.3.4.5 Rp1. Uso equitativo

Los equipamientos deben dar servicio a la diversidad de personas que forman parte de la comunidad, incluyendo una oferta de actividades y servicios de interés variados para fomentar un uso equitativo. Garantizar sobre todo un uso igualitario de los equipamientos no destinados al apoyo del cuidado tales como las zonas deportivas, culturales o de ocio.

Interrelaciones



Fig. 4.25. Espacios para iniciativas económicas locales. Extraído de *Donostia-San Sebastián, ciudad amigable con las personas mayores. Age-friendly cities project-AFC. Ayto de San Sebastian.*

#### 4.3.4.6 Rp2. Cesión de espacios para entidades de mayores

Fomentar la participación política y social del colectivo mayor. Apoyar a las organizaciones y grupos de mayores ofreciendo espacios para reunirse, desarrollar su actividad y difundir su tarea.

Interrelaciones



#### 4.3.4.7 Rp3. Participación ciudadana

Decidir el uso, las actividades y los horarios de los equipamientos a partir de procesos participativos, poniendo especial atención a una participación igualitaria de mujeres y hombres en la toma de decisiones. De este modo se consigue una oferta de equipamientos adaptada a las necesidades y horarios de todas las personas. Ofrecer un servicio de apoyo, de atención a las personas mayores durante las actividades participativas.

Interrelaciones



#### 4.5.4.8. Rp4. Red de ayuda entre asociaciones de mayores

Crear redes entre las asociaciones de mayores que hay en el territorio y darlas a conocer fomenta la ayuda, el intercambio de experiencias y la riqueza de los servicios que pueden aportar al territorio. Se ha de facilitar la reali-

zación de encuentros entre las diferentes asociaciones a través de la cesión de espacios y la difusión de los encuentros. En este sentido también son importantes las concesiones de ayudas para la mejora de las asociaciones o la ayuda para crear una base de datos de las asociaciones con la información relativa a estas (contacto, ámbito, número de mayores, etc.).

Interrelaciones



#### 4.3.5. Gestión

[Recursos]

##### 4.3.5.1 Gr1. Aseos interiores públicos

Facilitar el uso gratuito de los lavabos a todas las personas mayores, sean estas usuarias o no del equipamiento. Es recomendable que el acceso sea desde un espacio controlado, visible y, a poder ser, próximo a la entrada del equipamiento. El mantenimiento de estos espacios deberá estar gestionado bien por el municipio o bien por el mismo equipamiento.

Interrelaciones



[Sostenibilidad]

##### 4.3.5.2 Gs1. construcción responsable

Los equipamientos son edificios representativos que pueden constituir modelos de cons-



Fig. 4.25. Cesión de espacios para entidades de mayores. Extraído de *Donostia-San Sebastián, ciudad amigable con las personas mayores. Age-friendly cities project-AFC*. Ayto de San Sebastian.

trucción responsable. Es importante pensar en sistemas de eficiencia energética, tener en cuenta la orientación solar, la ventilación cruzada, respetar el entorno y, siempre que se pueda, rehabilitar edificios existentes en lugar de construir de nuevos. La utilización de materiales locales disminuye el impacto ecológico, ya que las emisiones durante el transporte de éste son menores. También es recomendable elegir los materiales en función del impacto que generan durante su extracción y manufactura y realizar estrategias ecológicas en las instalaciones del edificio como la recogida y reutilización de aguas grises y de lluvia.

Interrelaciones



#### 4.3.6. Experiencias prácticas en Equipamientos

##### *Age-Friendly Facilities Audit*



Ciudad/comunidad  
St. Louis County, Missouri  
País  
EE.UU.  
Atributos que promueve  
Conciliación/Relación/Gestión

Este proyecto consistió en la creación de una Herramienta de Valoración de Equipamientos. Fue diseñado para evaluar y calificar el uso de una variedad de equipamientos del gobierno del condado de St. Louis (incluidos los centros públicos, centros de salud y centros de ocio) en función de cinco categorías: Ubicación; Accesibilidad exterior; Accesibilidad interior; Señalización; Servicios y/o Confort. El objetivo era crear una herramienta de evaluación que el condado de St. Louis y otros gobiernos locales podrían implementar para determinar la accesibilidad global, la comodidad y la seguridad de las instalaciones y equipamientos dependientes del gobierno y, a continuación, utilizar la misma evaluación para proponer cambios para mejorar el uso general por los usuarios de mayor edad. El equipo del proyecto se enfrentó al reto de ir más allá de los

requisitos de la ADA (Ley de Americanos con Discapacidades) para incluir una evaluación más amplia sobre el uso real de personas de todas las edades y capacidades.

<http://www.stlouisco.com/agefriendly>

### *Establecimientos amigables*



Ciudad/comunidad  
País Vasco  
País  
España  
Atributos que promueve  
Autonomía/Conciliación/Relación/  
Representatividad

Las personas mayores suelen ser clientes fieles, buenos conocedores de los productos que adquieren, compradores diarios y demandantes de una atención personalizada, generando así una relación de confianza con el comerciante.

El programa “Establecimiento Amigable” consiste en una campaña educativa que proporciona prácticas de bajo coste o sin ellos, para ayudar a las empresas a atraer a la clientela de más edad.

El objetivo de esta iniciativa consiste en hacer que los establecimientos sean más amigables para sus clientes, adecuándolos a las necesidades de las personas mayores, para que puedan seguir desarrollando su vida en el entorno habitual de la forma más autónoma posible.

Las pautas y recomendaciones que se ofrecen



Fig. 4.26. Programa de establecimientos amigables con las personas mayores

para prestar un servicio de calidad a todas las personas y en especial a las personas mayores se presentan compensando las necesidades que puedan surgir en diferentes ámbitos como: Pérdida de movilidad; Disminución de la visión; Disminución de la audición; Deterioro cognitivo.

<http://euskadilagunkoia.net/es/lagunsarea/establecimiento-amigo>

#### *School crossing patroller*



Ciudad/comunidad  
Odivelas  
País  
Portugal  
Atributos que promueve  
Conciliación/Relación/Representatividad

Pensando en un servicio intergeneracional asociado a un equipamiento, el proyecto trabaja con personas desocupadas mayores entre 55 y 70 años, que han sido previamente instruidos con nociones de seguridad vial, para que velen por la seguridad de los estudiantes de diferentes escuelas rodeadas por un ambiente peligroso por su alto volumen de tráfico y exceso de velocidad. Su función principal es garantizar la seguridad de los estudiantes al cruzar la calle, en el paso de peatones, durante períodos pico de ocupación viaria y en particular asegurando las entradas y salidas de las clases y las horas de almuerzo. Además, por el ejercicio de sus funciones, los vigilantes mayores reciben un salario diario, así como el billete del autobús en caso de que la escuela queda fuera de su ámbito residencial.

[http://apps.who.int/datacol/custom\\_view\\_report.asp?survey\\_id=600&view\\_id=653&display\\_filter=1](http://apps.who.int/datacol/custom_view_report.asp?survey_id=600&view_id=653&display_filter=1)

## 4.4 Espacios asociados a la vivienda

### 4.4.1. Autonomía

[Seguridad]

#### 4.4.1.1 As1. Espacios de dimensiones acotadas

Es importante que los espacios asociados directamente al vecindario sean de dimensiones acotadas y proporcionales a la escala humana y al uso que se hace de ellos. Estas características proporcionan un mayor control visual del entorno y un aumento de la percepción de seguridad de las personas mayores ampliando su uso y generando vida en ellos. Además, el hecho de ser acotados, facilita su gestión y su mantenimiento. En caso de que nos encontramos con grandes espacios, se deberá tener en cuenta la ubicación de elementos de referencia y de indicación, como hitos y planos.

Interrelaciones 

#### 4.4.1.2 As2. Convivencia de tráficos /prioridad peatonal-estancial

Estos espacios de uso inmediato desde la vivienda, deben ser entornos especialmente amables y seguros en cuanto a la convivencia de tráficos. Se ha de pacificar la velocidad

del tráfico rodado en la mayor medida posible y concienciar a los conductores para poder ofrecer entornos que puedan ser ocupados con actividades en las que se impliquen mayores y pequeños de manera espontánea y segura.

Interrelaciones 

#### 4.4.1.3 As3. Control visual del entorno e iluminación homogénea

Para que la persona tenga un control visual de su entorno y, por tanto, se sienta más segura, se debe tener cuidado de no generar rincones y de ubicar debidamente el mobiliario urbano y la vegetación. Los muros opacos y la altura y densidad de la vegetación, si no están bien controlados, dificultan o impiden la visibilidad. El alumbrado en estos espacios de vecindad que se utilizan en formas más espontáneas a todas las horas del día debe ser suficiente, uniforme y con un buen diseño, para que todas las zonas y rincones estén correctamente iluminados. También se debe procurar la continuidad lumínica en los recorridos internos y en los alrededores de jardines.

Interrelaciones 



Fig. 4.27. Transformación de los espacios asociados a la vivienda. Extraído de <http://www.plataformaurbana.cl/>

#### 4.4.1.4 As4. Cierres (entorno próximo)

La presencia de vallas opacas, largas y altas, da a los peatones una gran percepción de inseguridad. Por tanto, es importante incorporar parámetros que regulen el elemento "cierre" en las áreas residenciales. Regulando la altura de cierres de nievas construcciones; limitando limitado el número máximo de casas consecutivas para impedir una longitud excesiva de vallas en fachada; haciendo aberturas, siempre que sea posible, en los paramentos que representan un mayor riesgo para la seguridad; escogiendo cerramientos permeables en edificios público; pensando otras estrategias de intervención como murales artísticos, luminarias, rehabilitaciones con paramentos que permitan la transparencia, etc.

Interrelaciones



#### 4.4.1.5 As3. mantenimiento y limpieza

Mantener limpios y cuidar los espacios, las instalaciones y el mobiliario, ya sea de gestión pública o comunitaria, ayuda a aumentar la percepción de seguridad y constituye un elemento determinante para el bienestar en el espacio público de las personas mayores. Además, se señalan como elementos a tener en consideración la ausencia de perturbacio-

nes tales como ruidos, malos olores, congestión de tráfico, suciedad, basura sin recoger o pintadas. Se pueden generar grupos comunitarios de mayores encargados de mantener estos estándares en su vecindario creando sentimientos satisfactorios de ayuda y de pertenencia en el barrio.

Interrelaciones



[Accesibilidad]

#### 4.4.1.5. Aa1. Adaptación para todas las personas

Un espacio inclusivo debe permitir que una persona en silla de ruedas, cochecito, andador o carro de la compra pueda desplazarse con continuidad por todas partes. Desde del diseño de estos espacios se debe hacer atención a la resolución de los desniveles (mediante rampas o escalones señalizados) y considerar una pavimentación antideslizante y sin obstáculos. Las calles de alrededor también deben estar adaptados para facilitar el recorrido hasta este espacio.

Interrelaciones



**4.4.1.5. Aa2. Adecuación del pavimento al uso (liso y sin obstáculos) y ancho de los accesos**

Los materiales de pavimentación de un espacio abierto deben ser variados (piedra, arena, vegetación, etc.) y deben tener las características requeridas para su uso. Por ejemplo, las zonas de niños pueden combinar arena y pavimentos blandos, las zonas descanso pueden combinar césped y pavimentos duros, etc. Del mismo modo se ha de decidir dónde ubicar jardineras, en su caso, y qué tipo de alcorques se ponen alrededor los árboles. Por otra parte, los caminos de acceso a las viviendas y zonas residenciales han de estar libres de obstáculos y poseer un ancho suficiente para permitir diversos usos en bandas.



**4.4.2. Relación**

[Vitalidad]

**4.4.2.1 Rv1. Espacios intergeneracional e intercultural**

Es conveniente que en la red cotidiana haya espacios que satisfagan las necesidades de diferentes personas, heterogeneidad del grupo de personas mayores, pero también niños, jóvenes, diferentes grupos sociales o culturales, de esta manera se tiene una mayor diver-

sidad y aumenta el sentimiento de identidad en el lugar. Para conseguir este tipo de espacios se han de realizar procesos participativos de reconocimiento de necesidades según los grupos sociales, además de promover espacios con diferente carácter y diversidad de actividades (juegos infantiles, zonas de estar, áreas de deporte, puntos de reunión, circuitos bio- saludables (aparatos de gimnasia), zonas para sentarse ...). Una buena práctica es también el tener en cuenta las necesidades concretas del grupo de adultos mayores en el diseño de los espacios (tipo de pavimentación, mobiliario, vegetación, colores...).



**4.4.2.2 Rv2. Multiplicidad de usos**

Dotar a los espacios de tal forma que el puedan disfrutar personas de todas las edades, ya sea a través de mobiliario urbano, pavimentos, elementos vegetales, o la misma zonificación del espacio. Generando así diversidad y espacios de encuentro y convivencia intergeneracional. Es importante definir espacios específicos para ciertos colectivos, como niños, jóvenes y personas grandes, como podrían ser columpios, circuitos bio- saludables (aparatos de gimnasia), zonas para sentarse, etc.



Fig. 4.28. Accesibilidad y adecuación de los espacios asociados a la vivienda. Diferentes tipologías residenciales. Extraído de <http://www.plataformaurbana.cl/>

Interrelaciones



#### 4.4.2.3 Rv3. Espacios abiertos cercanos de diferentes tamaños

Para dar una oferta diversa a los habitantes del municipio es muy importante que existan espacios abiertos de diferentes tamaños proporcionales al tejido urbano de su entorno (pequeñas dilataciones de calle, plazoletas, plazas, parques, jardines, etc.). Deben tener la capacidad de acoger funciones diferentes (como fiestas locales, mercados o reuniones espontáneas de vecinos y vecinas). Del mismo modo, es importante que haya un gran espacio abierto de referencia dentro del municipio para acoger grandes eventos populares.

Interrelaciones



[Confort]

#### 4.4.2.4 Rc1. Ergonomía de mobiliario urbano

Dotar a los espacios públicos con el mobiliario y elementos urbanos básicos para facilitar su uso. Estos deben ser variados y flexibles para favorecer que se desarrollen usos y actividades diferentes y promover así la presencia de personas diversas (edad, clase social, origen ...). Es importante adaptar el mobiliario urbano en el uso que se hará del espacio y

prever, por ejemplo, que esté protegido en caso de lluvia. Posibilidades de mobiliario urbano: bancos, fuentes, papeleras, farolas, jardineras, árboles y alcorques, vallas, aparcamientos de bicicletas, mesas, pérgolas, esculturas, etc. La materialidad, la durabilidad y la geometría, así como la colocación y diseño de los bancos públicos han de potenciar la relación (distancia entre bancos, relación con la calle, relación con la edificación ...) y permitir la estancia simultánea de varias personas. Para conseguir estos objetivos el mobiliario ha de ser diverso, transformable y móvil.

Interrelaciones



#### 4.4.2.5 Rc2. Espacios arbolados en el entorno de las viviendas

Como es sabido, los árboles tienen enormes beneficios para el medio ambiente y la salud de las personas. No sólo son capaces de fijar polvo, partículas y sustancias derivadas de la contaminación, o de captar microorganismos patógenos, sino que funcionan como sumideros de carbono. A ello hay que añadir el efecto positivo que ejercen en la psicología humana, el atractivo paisajístico que añaden a cualquier lugar o su capacidad para mejorar las condiciones higrotérmicas del mismo, al proporcionar sombra y mejorar los niveles de humedad. Por todo ello, es necesario dis-

poner arbolado (especialmente si es de hoja caduca) en los entornos de las viviendas, los más accesibles a las personas mayores.



#### 4.4.2.5. Rc3. Lugares para sentarse/protección climática

En los lugares asociados al vecindario, donde es probable que las personas mayores gasten la mayor parte de su tiempo en el exterior, deben tener unas buenas condiciones de confort. Proveer de espacios para sentarse, tanto formales como informales (a través de las estructuras urbanas existentes) es esencial para que los tiempos de estancia aumente. Por otra parte, es importante también generar protecciones fijas o temporales para condiciones climáticas adversas.



#### 4.4.3. Conciliación

[Proximidad]

##### 4.4.3.1 Cp1. Proximidad de espacios estanciales

Relacionar los espacios públicos (plaza, parque, paseo, etc.) bien directamente o bien visualmente, con el acceso a las viviendas, ya

sean plurifamiliares o unifamiliares. De esta manera, se facilita la apropiación los vecinos y vecinas del espacio público cercano y sobre todo se consigue una vigilancia informal por parte de la propia comunidad. Por ejemplo, mientras los niños juegan o ciertas personas dependientes disfrutan del espacio exterior, las personas cuidadoras pueden estar en casa y vigilarlos o bien confiar en la vigilancia de todo el vecindario.



##### 4.4.3.2 Cp2. Conexión con la red de transporte público

El acceso a los conjuntos residenciales debe poder realizarse a partir de la red de transporte público, por lo tanto, es importante ubicar o prever espacios cercanos a éstos para paradas de transporte público. Situar las paradas alejadas del vecindario limita el acceso de las personas mayores, crea dependencia del transporte privado y encarece el coste de las infraestructuras.



##### 4.4.3.3 Cp3. Red comercial amigable con las personas mayores

Promoviendo el comercio de proximidad se apoya la vida cotidiana y social de un barrio.

La oferta variada de comercios en un barrio ayuda a disminuir el tiempo destinado a las compras y los desplazamientos a otros barrios, muy importante para este colectivo de movilidad acotada y que se desenvuelve mejor en un ámbito cercano y conocido. Por ello, es recomendable prever una medida de control que determine un porcentaje de ocupación de las plantas bajas para comercios. Se debe tener en cuenta que este porcentaje es variable según la densidad de viviendas de cada zona. Esta medida debe estar acompañada de mecanismos de ayuda municipales para los colectivos de comerciantes, como, por ejemplo: la mejora de las condiciones de accesibilidad, conectividad y salubridad de los comercios, o bien el apoyo a plataformas de comerciantes a partir de la creación de cooperativas. Es muy importante dar valor, desde la municipalidad a los mercados tradicionales de productos frescos y artesanales de proximidad, donde las personas mayores pueden desempeñar actividades productivas y de generación de economía local.

Interrelaciones



[Proximidad]

#### 4.4.3.4 Cd1. Mezcla de usos/heterogeneidad de tipologías edificatorias

El tejido residencial no se puede entender

como un elemento autónomo, es indispensable incluir en los nuevos planeamientos de ordenación urbana la mezcla de usos en través de la zonificación mixta (usos habitacionales, comerciales, sanitarios, turísticos, de oficinas, etc.) y favorecer así la creación de ciudades ricas, variadas y sostenibles. En el caso de los conjuntos de viviendas que actualmente no tienen ninguna variedad de usos, es muy importante estimular la aparición de nuevos usos, como nuevos espacios de trabajo, espacios de venta o pequeños servicios comunitarios. Esto se puede conseguir a través de generar un uso de las plantas bajas destinado a actividades diversas como comercios, oficinas, talleres y pequeñas industrias no contaminantes y haciendo que las zonas residenciales contengan los ser servicios y equipamientos básicos según el perfil de su población.

Interrelaciones



#### 4.4.3.5 Cd2. Adecuación de espacios a personas cuidadoras

Prever zonas de estar para las personas cuidadoras en las zonas inmediatas a las viviendas. Ubicar las zonas de estar de manera estratégica para permitir el contacto visual directo con las zonas de juego u otro tipo de actividades de personas dependientes. Adecuar estos espacios para que sean confortables,



Fig. 4.28. Adaptabilidad y accesibilidad al parque edificado. Diferentes tipologías residenciales. Extraído de <http://www.plataformaurbana.cl/>

con bancos en la sombra en verano, para que los cuidadores puedan controlar los niños cómodamente. Al mismo tiempo se promueven espacios de descanso y de socialización para estas personas.



#### 4.4.4. Representatividad

[Identidad]

##### 4.4.4.1 Ri1. Espacios para la reunión y el debate de vecinos

En estos espacios comunitarios de convivencia cercana, es importante proveer de estancias reservadas para la reunión, el debate, el asociacionismo del barrio-vecindario, para que puedan tratar los temas referentes a su entorno físico-construido y social. Estos espacios a su vez han de ser el encuentro intergeneracional y dar voz a los adultos mayores.



##### 4.4.4.2 Ri2. Tradición constructiva

Retomar el conocimiento de la tradición local ayuda a hacer construcciones más representativas para la comunidad. Se recomienda construir los equipamientos públicos con los materiales, colores, geometrías, compo-

siciones de fachada y técnicas locales tradicionales, técnicas que se pueden consultar a las personas mayores. Pero también entender las dimensiones de la arquitectura cotidiana adaptadas a la ergonomía de las personas e incluir espacios tradicionales, como por ejemplo los patios, que favorecen la ventilación cruzada.



##### 4.4.4.3 Ri3. Espacios para iniciativas económicas locales

Ofrecer espacios y facilidades para incentivar el desarrollo de iniciativas económicas de producción cooperativa y pequeñas empresas locales promovidas por las personas mayores. Prever una oferta formativa relacionada con el aprendizaje de oficios tradicionales para fortalecer estas iniciativas. Garantizar el acceso equitativo de mujeres y hombres mayores en las formaciones y también a los espacios y facilidades ofrecidos por la municipalidad.



##### 4.4.4.4 Ri4. Actividades reproductivas

Identificar, reconocer y dar valor a las actividades relacionadas con el cuidado de los otros y que no son remuneradas, pero que son esen-



Fig. 4.29. Espacios intergeneracionales y con oferta de usos variados. . Extraído de Barcelona, Ciudad amiga de las personas mayores. Construir conjuntamente una ciudad para todas las edades. Ayto de Barcelona. 2001

ciales para el desarrollo de la sociedad, ayuda a dar valor a estas actividades y mejorar la situación y el empoderamiento de las mujeres mayores, ya que ellas son principalmente las que realizan estas tareas. Especialmente a través de las nuevas relaciones familiares como el cuidado de los nietos o la tardía emancipación de los hijos. Desde la administración, se han de promover ayudas para la conciliación de la vida laboral y familiar, y analizar el impacto económico que tienen las actividades reproductivas en la sociedad.

Interrelaciones 

#### 4.4.4.5 Ri5. Memoria histórica colectiva

Reconocer y recuperar la memoria de la historia colectiva de las vivencias y recuerdos de la comunidad y, en particular la de los adultos mayores, es muy importante para conformar un relato de inclusión, identidad y relación entre pasado, presente y futuro en el barrio. Se pueden realizar estudios históricos documentados sobre la comunidad con la participación de los mayores de la colectividad y entrevistas con un enfoque histórico a la gente mayor (hombres y mujeres por igual), así como un registro de memorias orales.

Interrelaciones 

#### 4.4.4.6 Ri6. Materiales y técnicas locales

Retomar los materiales y las técnicas de la tradición local ayuda a hacer construcciones más sostenibles. Se invita a construir los espacios públicos retomando los materiales y colores locales, entendiendo las características de los espacios tradicionales, las orientaciones y geometrías para protegerse del sol y de la lluvia y respetando las proporciones de la arquitectura cotidiana adaptada la ergonomía de las personas.

Interrelaciones 

[Participación]

#### 4.4.4.7 Rp1. Auditoría conducida por la comunidad

Un proceso participativo basado en la opinión de los vecinos para perfilar un área local o un tema específico. Este tipo de participación puede ayudar a ofrecer una idea más comprensiva de una vecindad, mostrando la sensibilidad de la experiencia del espacio urbano para las personas mayores. Estas auditorías son capaces de reconocer el desproporcionado impacto que pequeñas características del espacio tienen en las personas mayores, haciéndolas visibles para aquellos que no les afectan en la misma medida. Como una iniciativa dirigida por la comunidad, a menudo

no sólo funcionará como una encuesta base sobre un área o tema sino también como una forma de mostrar inquietudes y preocupaciones locales especializadas. La forma y presentación de las auditorias puede variar e implicar medios de comunicación y audiovisuales, encuestas estándar, workshops, grupos focales, una guía base (herramientas) o entrevistas a residentes.



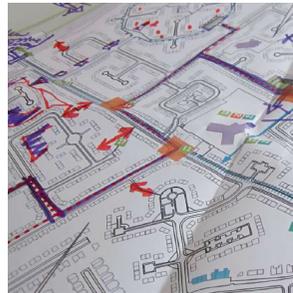
4.4.4.8. Rp2. Diseño dirigido por el usuario (co-diseño)

Otra práctica inclusiva en el diseño de elementos urbanos es aquel dirigido por el usuario. Este tipo de actividad aúna elementos como la participación, el compromiso y la co-producción. Se lleva a cabo trabajando junto con el “usuario-último” en el diseño o producción de algunos accesorios o instalaciones para quienes esos artefactos son, en último lugar, diseñados. Como un producto de diseño recíproco, el resultado final incorporará tanto los estándares característicos, como una serie de características suplementarias (añadidos y extras), que surgen del trabajo conjunto.



4.3.6. Experiencias prácticas en Espacios Asociados a la Vivienda

*Old Moat Age-friendly Neighbourhood Report (2013)*



Ciudad/comunidad  
Old Moat, Manchester  
Pais  
Inglaterra  
Atributos que promueve  
Gestión/ Representatividad

El barrio de Old Moat en el año 2012, realizó un programa de investigación a través del cual mapear el vecindario siguiendo los principios de cada uno de los 8 factores a considerar marcados por el protocolo de la OMS. Es quizá uno de los primeros proyectos que realmente se compromete con la agenda de las Ciudades Amigables desde una perspectiva espacial. Siguiendo un riguroso programa de mapeo en un área geográfica definida (el vecindario), el proyecto ha sido capaz de sacar a la luz dinámicas amigables dentro del área local y sus interrelaciones, evidenciando que una práctica urbana no puede estudiarse por separado sin tener en cuenta el resto. Estos mapas son representativos de un dilatado proceso de la colaboración y de compromiso locales, en el que participaron investigadores, residentes locales, arquitectos y diseñadores.

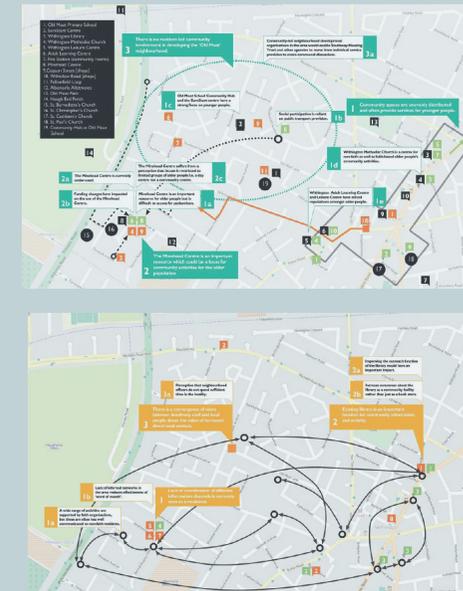


Fig. 4.30. Planos demapeo colectivo Old Moat



Fig. 4.31. Día de prueba del prototipo del producto diseñado mediante co-diseño *Vitality bench*

### The vitality Bench (co-design)



Ciudad/comunidad  
Newcastle  
Pais  
Inglaterra

Atributos que promueve  
Autonomía/Gestión/Representatividad

La producción del “Banco de la vitalidad” involucró un proceso de co-diseño que permitía involucra a una amplia comunidad interesada en comprometerse en el desarrollo de un banco de uso público que suple las necesidades particulares de las personas mayores. A través de una serie de workshops de co-diseño, para destacar la manera en que el actual mobiliario urbano falla a la hora de cubrir las necesidades de los adultos mayores y mostrar una serie de especificaciones para el banco que darán como resultado el producto del diseño dirigido por el usuario. Como un producto de diseño recíproco, el resultado final incorporará tanto los estándares característicos, como la serie de características suplementarias (añadidos y extras), que surgen del workshop de co-diseño.

[http://es.slideshare.net/UK\\_UAC/butters-innovation-street-furniture-uk-network-of-agefriendly-cities-built-environment-seminar-october-2013](http://es.slideshare.net/UK_UAC/butters-innovation-street-furniture-uk-network-of-agefriendly-cities-built-environment-seminar-october-2013)

### Age-friendly Neighborhood Initiative

#### A CITY OF NEIGHBORHOOD



Ciudad/comunidad  
New York City  
Pais  
EE.UU.

Atributos que promueve  
Autonomía/Relación/Gestión/Representatividad

A partir de encuestas y consultas, los adultos mayores concluyeron que dentro de la ciudad, el área inmediata donde vivir se ha vuelto más importancia para ellos. Del mismo modo apuntaron que cada uno de los vecindarios de la ciudad tiene sus propias fortalezas y deficiencias, y que, por tanto, las soluciones creativas deben desarrollarse orgánicamente en comunidades y no sólo a través de una política uniforme en toda la ciudad. Para hacer frente a la tesis específica de preocupaciones del vecindario, la iniciativa AFN reúne a los líderes y los recursos de las empresas locales, organizaciones sin ánimo de lucro, las autoridades municipales, e instituciones culturales, educativas y religiosas para pensar estratégicamente e implementar mejoras de bajo costo de bajo costo ara que el vecindario sea más inclusivo de los residentes de edad avanzada. De esta manera se crean programas específicos para cada distrito con actuaciones a corto, medio y largo plazo como:

- Crear un plan para informar mejor a los adultos mayores - en varios idiomas - de los recursos del vecindario
- Aumentar el número de visitas de la Unidad Móvil de Metrocards del MTA
- Ampliar y promover la participación de negocios locales en programas amigables para las personas mayores
- Proporcionar información sobre los requisitos de aplicación y la disponibilidad de viviendas para personas mayores en la comunidad
- Evaluar la fiabilidad y la disponibilidad del transporte público a lo largo de las rutas de autobús
- Abogar por un mayor número de programas y servicios y horas adicionales en los equipamientos locales

<http://www.agefriendlyneighborhoods.nyc/>

Presentamos aquí un extracto del libro *An Alternative Age-friendly Handbook* (2014), en donde presenta una prácticas muy interesante para proponer nuevas formas de uso del espacio público y romper estereotipos establecidos:

QUÉ PASARÍA SI?

*Una de las particulares formas creativas de prácticas urbanas es el “qué pasaría si”? La habilidad de cuestionar y retar las normas espaciales. Este tipo de intervención proposicional es la llave para cualquier tipo de trabajo creativo (en envejecimiento), donde mucha de la práctica actual está enfocada en la solución de problemas alrededor de una línea base de necesidades imaginadas (aunque esto no es siempre reconocido).*

*Preguntas que motivan el pensamiento sobre las posibles relaciones de las personas mayores con un uso del espacio urbano (más allá de los estándares a los que el diseño convencional responde), re-imaginando el futuro del envejecimiento:*

1. *Qué pasaría si un club nocturno (por una noche) fuera un lugar de encuentro en tiempo nocturno reservado para mayores solo? (Cambiando estereotipos sobre los espacios apropiados a la edad para el encuentro)*
2. *Qué pasaría si un mercado para personas mayores se re imagina como un centro de empresas de edad? A la reparación, cambio de uso y centro de ciclo – up que podría proporcionar las personas mayores con tener experiencias simultáneas para el trabajo, el juego y la aprendizaje en el corazón de la comunidad? cambiar tipologías de consumo en centros productivos de rehecho, reciclado y reparación? (Estructuras de envejecimiento, objetos y sujetos se convierten en procesos productivos).*
3. *Qué pasaría si los jardines privados fueran reapropiados como huertos urbanos? Y la comida producida en ellos, a través de un proceso de trueque e intercambio lleguen a ser las bases para la regeneración económica\_ con la gente mayor como los principales conductores para una economía emergente? (Personas mayores como conductores de la regeneración económica (local)).*
4. *Qué pasaría si un grupo de parkour callejero proveyera entrenamiento especial para personas mayores? Cambiando la calle en un escenario para una generación mayor? (Reinvertir los obstáculos como lugares para la toma de riesgo y el retos físico (incluso en edades adultas)).*
5. *Qué pasaría si la activa tercera edad reclama la calle comercial/principal como un catalizador de un nuevo equipamiento? Y la empresa privada combinada con el intercambio intergeneracional para complementar la existente venta al por menor? (Reanimación de paisajes urbanos en decadencia a través de las estructuras públicas de intercambio intergeneracional)*
6. *Qué pasaría si una “clase de danza solo para mayores” fueran a bailar en un parque local después del atardecer? Y comenzaran simultáneamente la reactivación de una tradición perdida (de bailar en el parque los sábados después de media noche) mientras participan en un acto ilícito de congregación no autorizada después de que las puertas del parque hayan cerrado? (Retar la aversión al riesgo a través de la reapropiación semi-ilícita del espacio urbano (fuera de hora)).*
7. *Qué pasaría si el salón comunal en un complejo de viviendas fuera transformado temporalmente en un club de poker? Atrayendo las zonas de ocio de la calle principal desde el exterior a dentro? (Atraer las zonas de ocio desde la calle principal, temporalmente, al interior).*
8. *Qué pasaría si una “regeneración de parque” fuera replantada con especies de árboles maduros que literalmente encajaran la escala y la memoria de como el lugar solía ser? (Cultivando espacios de edad equivalente en zonas de rápida regeneración urbana y cambio (cultivando un sentimiento de lo familiar)*
9. *Qué pasaría si un grupo local de viaje de mayores extendiera su rutina regular de viajes turísticos y comenzara a visitar nuevos lugares de desarrollo urbano local dentro de su propia ciudad? (Implicar con el cambio urbano local y el desarrollo a través de un modelo alternativo de “regeneración turística”).*
10. *Qué pasaría si la ciudad se convirtiera en una Universidad? Usando las estructuras existentes para soportar el aprendizaje y el intercambio de habilidades entre generaciones? (Haciendo uso de los recursos urbanos para soportar el aprendizaje a lo largo de la vida (y el intercambio generacional)*
11. *Qué pasaría si un distintivo útil fuera capaz de interactuar los semáforos para permitir tiempos mayores y más confortables de cruce? Pero doblemente como una herramienta interactiva social para activar la buena voluntad informal también? (Generar un dispositivo multiusos personalizado que soportan la interacción social, así como la movilidad)*

# 4.5 Tabla resumen

TIPOS DE ESPACIO PÚBLICO

AUTONOMÍA

RELACIÓN

	SEGURIDAD	ACCESIBILIDAD	SALUD	VITALIDAD	CONFORT
RED VIARIA URBANA Y TRANSPORTE PÚBLICO	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Iluminación viaria suficiente y homogénea</li> <li>-Control visual del entorno</li> <li>-Plantas bajas y actividad</li> <li>-Señalización</li> <li>-Reducción velocidad de tráfico</li> <li>-Independencia carril bici</li> <li>-Semaforización a favor del peatón</li> <li>-Organización de recorridos y señalización</li> <li>-Diseño cruces peatonales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Aceras continuas y sin obstáculos</li> <li>-Ancho de las aceras</li> <li>-Transición suave en desniveles</li> <li>-Atención a colectivos desfavorecidos</li> <li>-Paradas de transporte público</li> <li>-Semaforización a favor del peatón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Aceras continuas y sin obstáculos</li> <li>-Ancho de las aceras</li> <li>-Transición suave en desniveles</li> <li>-Atención a colectivos desfavorecidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Actividad en la calle</li> <li>-Puntos de encuentro cotidiano</li> <li>-Espacios intergeneracionales e interculturales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Plantación de árboles</li> <li>-Mobiliario urbano</li> <li>-Lugares para descansar</li> <li>-Elementos de control de temperatura</li> <li>-Cuidado paisaje urbano</li> </ul>
PLAZAS Y PARQUES	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Espacios de dimensiones acotadas</li> <li>-Multiplicidad de recorridos</li> <li>-Control visual del entorno</li> <li>-Iluminación homogénea</li> <li>-Mantenimiento y limpieza</li> <li>-Reserva de espacios para diferentes actividades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Adaptación de los espacios a todas las personas</li> <li>-Ubicación de los accesos</li> <li>-Pavimentos adecuados al uso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Combinación de distintos tipos de mobiliario</li> <li>-Instalaciones para el ejercicio físico exteriores</li> <li>-Paseos en zonas verdes y cursos de agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Multiplicidad de usos</li> <li>-Diversidad de mobiliario urbano</li> <li>-Espacios abiertos de diferentes medidas</li> <li>-Relación con las plantas bajas</li> <li>-Establecimiento de espacios con actividades fijas y temporales</li> <li>-Puntos de encuentro cotidiano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mobiliario ergonómico</li> <li>-Zonas protegidas de inclemencias meteorológicas</li> <li>-Elementos de apoyo y descanso</li> <li>-Asesos públicos accesibles</li> <li>-Adecuación del pavimento al uso</li> </ul>
EQUIPAMIENTOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Señalización</li> <li>-Plantas bajas abiertas al espacio público</li> <li>-Accesos ciudadanos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Equipamientos adaptados</li> <li>-Equipamientos y servicios móviles</li> <li>-Situación estratégica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cantidad, calidad y equidistribución de equipamientos de salud</li> <li>-Parques de ejercicio equipados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Distribución homogénea</li> <li>-Equipamientos multiactividad</li> <li>-Relación con el entorno</li> <li>-Espacios compartidos (comercios amigables)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Diseño inclusivo</li> <li>-Uso de materiales y luces</li> <li>-Espacios verdes exteriores asociados</li> <li>-Relación con el entorno</li> <li>-Acceso generoso</li> </ul>
ESPACIOS ASOCIADOS A LA VIVIENDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Espacios de dimensiones acotadas</li> <li>-Espacios de tráfico muy lento y de preferencia peatonal (espacios convivencial)</li> <li>-Vigilancia pasiva por mezcla de usos y actividades</li> <li>-Control visual e iluminación homogénea</li> <li>-Ausencia de cierres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Distancia mínima de la vivienda con el espacio exterior (en altura)</li> <li>-Pavimentación lisa y de desniveles suaves</li> <li>-Anchos de accesos suficientes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Equipamientos y actividades a pie de edificios</li> <li>-Zonas acondicionadas para caminar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Espacios de convivencia intergeneracional (juegos, deportes, actividades de intercambio cultural)</li> <li>-Actividades productivas y de mercado</li> <li>-Espacios cercanos de diferentes tamaños</li> <li>-Multiplicidad de usos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mobiliario ergonómico</li> <li>-Multitud de lugares para sentarse o apoyarse</li> <li>-Elementos de sombra y confort climático</li> <li>-Espacios arbolados en el entorno de las viviendas</li> </ul>

## 4. CRITERIOS Y RECOMENDACIONES PARA LA PLANIFICACIÓN Y EL DISEÑO DE ESPACIOS PÚBLICOS

### CONCILIACIÓN

### REPRESENTATIVIDAD

### GESTIÓN

PROXIMIDAD	DIVERSIDAD	IDENTIDAD	PARTICIPACIÓN	SEÑALIZACIÓN	RECURSOS/INFRAESTRUCTURA	RESILIENCIA/MANTENIMIENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Distancias cortas</li> <li>-Recorridos específicos peatonales</li> <li>-Red de ayuda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mezcla de usos en planta baja</li> <li>-Nuevos ejes de actividad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mantenimiento de espacios tradicionales</li> <li>-Mantenimiento de actividades cotidianas en la calle</li> <li>-Memoria histórica colectiva</li> <li>-Nomenclátor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mapeos y auditorias sobre necesidades en la red</li> <li>-"Caminar Juntos"</li> <li>-Co diseño</li> <li>-Patrullas escolares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Señalización clara y no estereotipada</li> <li>-Mapas con información sobre distancias peatonales</li> <li>-Información accesible sobre eventos y actividades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Reserva de espacio para servicios en la calle</li> <li>-Fuentes públicas</li> <li>-Medidas de control de vehículos</li> <li>-Prevención acceso y estacionamiento vehículos</li> <li>-Tratamiento de las obras urbanas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mejoras del ciclo del agua</li> <li>-Plantación árboles</li> <li>-Buen sistema de mantenimiento de pavimentos y mobiliario</li> <li>-Voluntariados de limpieza</li> <li>-Uso de pavimentaciones permeables</li> <li>-Experiencias temporales de transformación de vías</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Proximidad a las viviendas</li> <li>-Proximidad a los centros de mayores</li> <li>-Mejora de los recorridos cotidianos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Adecuación de los espacios a las personas cuidadoras</li> <li>-Espacios con diferentes funciones y usos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Apropiación espontánea</li> <li>-Materiales y técnicas locales</li> <li>-Recuperación de los espacios tradicionales</li> <li>-Recuperación de actividades y juegos tradicionales al aire libre</li> <li>-Memoria histórica colectiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mapeos colectivos</li> <li>-Co diseño</li> <li>-Apropiación de espacios a diferentes horas del día</li> <li>-Distribución equitativa del espacio</li> <li>-Diagnostico y proposición de cambios impulsado desde los ciudadanos</li> <li>-"Contar una historia"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Señalización clara y no estereotipada</li> <li>-Señalización en pavimentos y postes con tipografía legible</li> <li>-Uso de color y texturas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Baños públicos</li> <li>-Puntos de agua potables</li> <li>-Recogido y almacenamiento de agua natural</li> <li>-Instalaciones temporales</li> <li>-Aparcamientos para bicicletas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Vegetación autóctona</li> <li>-Naturación urbana</li> <li>-Reutilización de aguas</li> <li>-Voluntariados de limpieza y mantenimiento</li> <li>-Evaluación continua sobre el espacio y los servicios</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conexión con la red de transporte público</li> <li>-Distribución homogénea</li> <li>-Adecuación de horarios</li> <li>-Red de ayuda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conjunción de actividades para todas las edades</li> <li>-Oferta variada</li> <li>-Equipamientos polifuncionales</li> <li>-Espacios prestados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Conservación de edificios de memoria colectiva</li> <li>-Uso de la tradición constructiva</li> <li>-Espacios para iniciativas económicas locales</li> <li>-Nomenclatura inclusiva</li> <li>-Visualización de historias escondidas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Uso equitativo</li> <li>-Cesión de espacios para entidades relacionadas con las personas de edad</li> <li>-Participación en la oferta de actividades</li> <li>-Red de ayuda entre asociaciones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Señalización clara y no estereotipada</li> <li>-Señalización en pavimentos y postes con tipografía legible</li> <li>-Uso de color y texturas</li> <li>-Información accesible sobre eventos y actividades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Asos interiores públicos</li> <li>-Instalaciones temporales</li> <li>-Aparcamientos para bicicletas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Construcción responsable</li> <li>-Reutilización de aguas grises y pluviales</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Proximidad de espacios estanciales</li> <li>-Conexión con la red de transporte público</li> <li>-Posición estratégica</li> <li>-Proximidad simbólica</li> <li>-Red comercial amigable con las personas mayores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Adecuación de los espacios a las personas cuidadoras</li> <li>-Espacios con diferentes funciones y usos (heterogeneidad de tipologías)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Extensión del espacio de la casa</li> <li>-Uso del mobiliario propio en el espacio exterior</li> <li>-Actividades domésticas que salgan a la calle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Espacios para la reunión y el debate de los vecinos (transmisión de experiencias y conocimientos)</li> <li>-Actividades programadas por la comunidad</li> <li>-Participación en políticas de cambio</li> <li>-Tradicón constructiva</li> <li>-Espacios para iniciativas económicas locales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Señalización clara y no estereotipada</li> <li>-Señalización en pavimentos y postes con tipografía legible</li> <li>-Uso de color y texturas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Espacios blandos</li> <li>-Mobiliario móvil y diverso</li> <li>-Espacios autogestionados</li> <li>-Puntos de agua potables y vegetación autóctona</li> <li>-Cesión pública de espacio privado</li> <li>-Cesión temporal para usos comunitarios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Espacios blandos</li> <li>-Mantenimiento y cuidado por el propio vecindario, en colaboración intergeneracional</li> </ul>



# Capítulo 5

Conclusiones





### Conclusiones

Se presenta una guía de recomendaciones para la mejora de ciertas cualidades del espacio público que ayudan a conseguir conceptos esenciales para el bienestar vital de las personas mayores en el entorno urbano. Se presenta esta guía y trabajo como una herramienta de acceso a la problemática y como mecanismo para un debate necesario en torno a este tema en las disciplinas técnicas que intervienen en la planificación del espacio urbano. Disciplinas que hasta ahora se han limitado a resolver problemas fisiológicos de adaptación constructiva a diferentes capacidades funcionales sin preocuparse por las implicaciones psico-sociales que la configuración del espacio también tiene en la percepción de bienestar de las personas mayores y que realmente ayudarán a considerar a este colectivo como ciudadanos de pleno derecho y reconocimiento en la vida urbana.

Tras un repaso general del trabajo presentado, se pueden obtener algunas conclusiones y comentarios últimos de utilidad para establecer ciertas ideas primarias a la hora de continuar con el estudio la línea de investigación sobre el espacio público de la ciudad y su influencia en el bienestar de los adultos mayores.

Desde la perspectiva de las disciplinas técnicas que intervienen como agentes en la transformación del entorno físico-construido de la ciudad, hay que señalar la necesidad de trabajar en equipos interdisciplinarios para el registro y análisis de la información requerida en la elaboración de un buen diagnóstico de la situación. Los ámbitos de diseño y planificación ambientales y de productos dirigidos a un colectivo social específico, necesitan conocer y saber interpretar las experiencias de los usuarios, que pueden aportar una visión prospectiva de mejoras y de vías de actuación. Como ya hemos apuntado también en el transcurso de la investigación, para conocer las ciudades, y en concreto los espacios públicos al aire libre, es necesario realizar estudios que implican no sólo la observación continuada y toma de datos de los modelos de uso de las personas que lo habitan, sino ser capaces de averiguar las sensaciones (estimulación, rechazo, experiencia de uso, bienestar, etc.) que estos provocan en el ciudadano. Esto es

especialmente relevante en el estudio de las implicaciones del entorno construido sobre este colectivo generacional cuya sensibilidad hacia pequeñas características o cambios del entorno es mayor. Pues generalmente utilizan el espacio público no sólo como el medio en el que desarrollar sus actividades “obligatorias” o funcionales, sino como el espacio en el que ocupar su tiempo libre (en aumento una vez que se abandona la esfera laboral), y desarrollar la mayor parte de su vida social mermada en el interior de los hogares.

Puesto que en el caso de este trabajo teórico no poseemos sujetos de estudio concretos, y siempre como herramientas de apoyo para intentar discernir las implicaciones psíquico-sociales de los entornos materiales en las personas, hemos recurrido a una revisión de publicaciones atribuidas a especialistas en la materia. La gerontología ambiental, así como la geografía del envejecimiento son las disciplinas que más ampliamente se han encargado de analizar estas relaciones y exponer algunas ideas básicas en la interacción entre entorno y adulto mayor. A partir de múltiples indicaciones, comentarios y definiciones de los vínculos entre ámbito urbano y bienestar de las personas de edad, se concluye en la exposición de 4 conceptos primordiales o determinantes en el desarrollo del día a día del mayor en la ciudad y que pueden promover-

se a través de actuaciones en el espacio colectivo. Estos a su vez integran otra serie de atributos cuya optimización ayudará a conseguir el objetivo buscado.

Hablamos así de la autonomía o independencia del adulto mayor para desarrollar sus actividades a través del espacio público, según las cualidades que hacen que éstos se perciban como seguros y accesibles a todas las personas independientemente de sus particularidades físicas, así como fomentar estilos de vida saludables en la vejez. Además, como ya hemos comentado, las personas mayores utilizan el espacio público como medio para la interacción social, el intercambio intergeneracional y la ayuda mutua entre las personas, fomentando el arraigo social y la prevención de la soledad y el aislamiento. Con relación nos referimos a la capacidad que tiene el ámbito urbano de generar este tipo de espacios de encuentro. Por otra parte, el diseño y planificación del espacio ha de prever y facilitar en la medida de lo posible la conciliación de las diferentes facetas vitales de los adultos mayores, que son tan diversas y complejas como las de cualquier otro grupo generacional, además de tener en cuenta también los condicionantes de la vida de los cuidadores de aquellas personas en situación de dependencia. Por último, y como elemento destacado siempre en los estudios sociales, abordamos

la representatividad como un factor determinante de la calidad de vida del mayor. Sentirse identificados y reconocidos en la comunidad en la que viven, hace que se sientan integrados en ella y tomen parte en su devenir.

Es importante señalar que estos conceptos intentan desarrollar características de los entornos que nos solamente tienen que ver con las capacidades biológicas o físico-cognoscitivas en deterioro durante la etapa final de la vida (accesibilidad, ergonomía, atención y apoyo para la dependencia...). Además de la disposición para el desempeño de las personas mayores, se intenta generar ambientes creativos que potencien vida cotidiana, el mantenimiento de relaciones familiares y sociales significativas, el acceso y participación en la vida comunitaria, la seguridad física y psicológica, el fomento de las actividades al aire libre, los paisajes atractivos y estimulantes o el acceso a oportunidades de autoexpresión y afirmación de la identidad personal y social.

Se añade en el estudio un último concepto que deriva más directamente de la capacitación técnica para proveer de recursos e infraestructuras este modelo urbano y que es el de la gestión. Se trata de realizar un urbanismo sostenible y resiliente, teniendo en cuenta que muchas de las premisas que se indican para promover la calidad de vida e integra-

ción social del colectivo de adultos mayores caminan a favor de acciones dentro desarrollo sostenible y ambientalmente respetuoso. Pues bien, independientemente de la manera de abordar este trabajo, para conocer la manera en que las personas mayores experimentan el ambiente urbano próximo en un contexto determinado, así como sus inquietudes y anhelos respecto a lo que les gustaría conseguir en él, es necesario incluirlos como agente activo en los procesos de transformación urbana. Hay que integrar a las personas de edad en todas las fases del proceso de cambio del medio urbano, desde las analíticas a las propositivas, generando formas creativas de participación y reivindicación de sus demandas y visiones como usuarios directos.

Junto a esto, se ha encontrado y experimentado con resultado positivo la transformación de los ambientes a través de micro actuaciones en espacios concretos y generalmente guiadas por parte de la comunidad y las propias personas de edad. Se trata de realizar acciones de pequeña escala tomando como base los elementos existentes y ordinarios del espacio público y los edificios para convertirlos a través de prácticas creativas e inclusivas en lugares para el disfrute y relación de estas personas. Acciones que no sólo dependen de las actuaciones que desafían los obstáculos del ambiente que recurren a los temas de movili-

dad, accesibilidad, incontinencia, caídas, etc. relacionados con la edad. Pequeños cambios con capacidad de modificación, evaluación y temporalidad, que pueden suponer grandes diferencias en la percepción de los entornos por los adultos mayores dada su mayor capacidad sensible ante ciertos elementos del espacio. Estas intervenciones irán dirigidas en mayor medida a los espacios barriales y de vecindario donde los adultos mayores se sienten identificados y pertenecientes a un lugar lleno de significado en el quieren desarrollar su vida.

Por último y tras la observación de la tabla resumen de todas las actuaciones en los diversos espacios, se pueden visualizar ciertas sinergias que presentan acciones tipo y que fomenta la consecución de más de un atributo de los citados anteriormente. Del mismo modo, actuaciones en el ámbito de la integración del colectivo en el espacio urbano coinciden con premisas de sostenibilidad medioambiental y ahorro de recursos (diversidad, proximidad, naturación urbana...), lo que nos hace pensar en una relación directa entre ambos temas. Además, se ha de advertir que esta guía de recomendaciones solo constituye una herramienta de aproximación al problema, pero siempre habrá que estudiar el contexto, las circunstancias y los usuarios en el caso de una actuación concreta en un

espacio dado. La intención es también generar un debate necesario en torno a este tema en las disciplinas técnicas que intervienen en la planificación del espacio urbano. Disciplinas que hasta ahora se han limitado a resolver problemas fisiológicos de adaptación constructiva a diferentes capacidades funcionales sin preocuparse por las implicaciones psico-sociales que la configuración del espacio también tiene en la percepción de bienestar de las personas mayores y que realmente ayudarán a considerar a este colectivo como ciudadanos de pleno derecho y reconocimiento en la vida urbana.

En cuanto a futuras líneas de investigación, se plantean temas comunes que se han encontrado durante el trabajo de investigación, pero que se han dejado al margen en el afán de acotar los objetivos, como pueden ser:

- El estudio de estos mismos asuntos en la normativa urbanística actual o su posible aplicación en ella. Así como en la redacción de planes urbanísticos.
- La aplicación de este tipo de estudio a los espacios rurales o intermedios.
- La mediación o participación social con las personas mayores en términos urbanísticos.

- Estudio en ciudades de países subdesarrollados y con gran crecimiento de la población mayor.

# Capítulo 6

## Bibliografía

6.1. Bibliografía general

6.2. Bibliografía específica





## 6.1 Bibliografía general

### [Urbanismo]

ALEXANDER, Christopher. *Un lenguaje de patrones*. Gustavo Gili. Barcelona. 1980

AMAT, Carla, CARDONA, Helena, GOULA, Julia, SALDAÑA, Dafne, *Camina Tamshi, Recomanacions urbanes amb perspectiva de gènere*, Diputació Barcelona, Barcelona, 2015

BORJA, Jordi; MUXÍ, Zaiza. *El espacio público: ciudad y ciudadanía*. Ediciones Electra. Barcelona. 2003

DEL CAZ, Rosario; GIGOSOS, Pablo; SARAVIA, Manuel. *Ciudades civilizadas. Lecciones de urbanismo*. Ediciones ETSAV. Valladolid. 1999

DELGADO, Manuel. *El espacio público como ideología*. Los libros de la Catarata. Madrid. 2011

GEHL, Jan; BIRGITTE, Svarre. *How to study public life*. Gehl Architects, Copenhagen, 2013

GEHL, Jan. *La humanización del espacio urbano*. Ediciones Reverté. Barcelona. 2006

JACOBS, Jane. *Muerte y vida de las grandes ciudades*. Capitán Swing. Salamanca. 1961

LYNCH, Kevin. *La imagen de la ciudad*. Gustavo Gili. Barcelona. 1998

WHYTE, William. *The social life of small urban spaces*. Project for Public Spaces. New York. 2010

### [Envejecimiento]

AIMAR, A; DE DOMINICI, C; STESENS, M.L; TORRE, M.I; VIDELA, N.E. *Desmitificando la vejez...Hacia una libertad situada. Una mirada crítica sobre la realidad del adulto mayor*. Villa María: Eduvim. Córdoba. 2009

MISHERE, B.L; RIEDEL, R.G. *El proceso de envejecimiento*. Ediciones Morata. Madrid. 3 Ed. 2000

YUBERO, S; LATORRE, J.M; MONTAÑÉS, J; LARRAÑAGA, E. *Envejecimiento, sociedad y salud*. Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha. Cuenca. 1999

## 6.2 Bibliografía específica

### [Envejecimiento y entorno urbano]

BELTRÁN, C. *Propuesta metodológica de accesibilidad para adultos mayores en los espacios públicos*, Universidad Autónoma de San Luis Potosí, 2013

HANDLER, Sophie. *An Alternative Age-friendly Handbook*, The University of Manchester Library, Manchester, 2014

NARVÁEZ-MONTOYA, O.L. *Envejecimiento demográfico y equipamiento urbano. El caso de la ciudad de Aguascalientes*. Universidad Autónoma de Aguascalientes. 2011

PASTALAN, L.A. *Aging in Place: The Role of Housing and Social Supports*. Routledge. New York. 1990

PUYUELO, M; GUAL, J; GALBIS, M. *Espacios abiertos urbanos y personas mayores*. Universidad Jaume I. Castellón de la Plana. 2005



ROWLES, G.D; BERNARD, M.A. *Environmental Gerontology: Making Meaningful Places in Old Age*. Springer Publishing Company. New York. 2013

SCHWARZ, B; SCHEIDT, R.J. *Environmental Gerontology: What now?*. Routledge. New York. 2013

SCHMUNIS, E; DI VÉROLI, D. *Arquitectura y envejecimiento: Hacia un hábitat inclusivo*. Nobuko. Argentina. 2008

### [Documentos oficiales: Programas, protocolos, informes]

*Active ageing. A policy framework*. A contribution of the World Health Organization to the Second United Nations World Assembly on Ageing, Madrid, Spain, April 2002

*Innovation for Age-friendly buildings, cities and environments*. European commission. Brussels. 2012

Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad: *Libro Blanco del Envejecimiento Activo*, Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad Secretaría General de Política Social y Consumo Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO), Madrid, 2011.p.96

WHO. *Age-friendly Cities Project Methodology*, Vancouver Protocol. Geneva. 2007

WHO. *Ciudades amigables con las personas mayores. Una guía*. Ginebra. 2007

*The Dublin declaration on Age-friendly cities and communities in Europe*. European Union. Dublín. 2013

### [Programas Ciudades Amigables]

*Age Friendly NY. Enhancing Our City's Livability for Older New Yorkers*. New York. 2009

*Bilbao, Ciudad amigable. Informe de las propuestas de actuación*. Ayto Bilbao

*Barcelona, Ciudad amiga de las personas mayores. Construir conjuntamente una ciudad para todas las edades*. Ayto de Barcelona. 2001

*Donostia-San Sebastián, ciudad amigable con las personas mayores. Age-friendly cities project-AFC*. Ayto de San Sebastian.

*El Plan Estratégico para una Ciudad Amigable con los Mayores, Zona Metropolitana de Guadalajara*, Instituto Jalicense del Adulto Mayor, Guadalajara, 2014.

*Finding the Right Fit Age-Friendly Community Planning*. Queen's Printer for Ontario. Ontario. 2013

### [Artículos]

BUFFEL, Tine. *Researching Age-Friendly Communities. Stories from Older People as Co-Investigators*. Manchester: The University of Manchester Library. 2015

ESCUADERO, Juan Manuel, PASSANTINO, Luis Daniel, et al. , "Los viejos en su casa, en su ciudad", en *Scripta Nova-Revista electrónica de geografía y ciencias sociales*, Vol VII, N 146 (103), 2003, pp1-17

MICHAEL, Yvonne y YEN, Irene, "Aging and place-Neighborhoods and health in a world growing older", en *Journal of Aging and Health*, vol.26 (8) , 2014, pp. 1251-1260

MORENOS, D, CORREGIDOR, AI. "Urbanismo, espacio público y personas mayores: hacia la amabilidad de las formas." *TOG (A Coruña) revista en internet* 16/11/15. 2010, monog. 3, pp. 232-254.

SÁNCHEZ-GONZÁLEZ, Diego, "Prisioneros del espacio urbano. Retos de planificar ciudades amigables para las personas adultas mayores", en *Espacio urbano, reconstrucción y reconfiguración territorial*, convenio editorial internacional México-Chile, 2013, pp 101-118

SÁNCHEZ-GONZÁLEZ, Diego, "Contexto ambiental y experiencia espacial de envejecer en el lugar: el caso de Granada", en *Papeles de población*, N60, 2009, pp.175-213

SÁNCHEZ-GONZÁLEZ, Diego, GRAHAM, Rowles y BERNARD, Miriam, "Gerontología ambiental: haciendo lugares significativos en la vejez", en *Revista de estudios sociales*, N50, 2014, pp188-191

SÁNCHEZ-GONZÁLEZ, Diego, "Identidad del lugar, envejecimiento y presiones ambientales de la ciudad. Reflexiones desde la gerontología ambiental", en SÁNCHEZ-GONZÁLEZ, Diego y DOMÍNGUEZ-MORENO, Luis Ángel, *Identidad y espacio público: ampliando ámbitos y prácticas*, Gedisa, Barcelona, 2014

SCHMUNIS, Eduardo, "Ciudad inclusiva y tercera edad", en *1jornada Buenos Aires de ciudad accesible*, 6 y7 de diciembre, 2004

### [Recursos web]

<https://extranet.who.int/agefriendlyworld/> (consultada en 13/09/2016)

[http://www.ciudadesamigables.imserso.es/imserso\\_01/ciudades\\_amigables/index.htm](http://www.ciudadesamigables.imserso.es/imserso_01/ciudades_amigables/index.htm) (consultada en 13/09/2016)

<http://www.aarp.org/livable-communities/network-age-friendly-communities/info-2014/an-introduction.html>(consultada en 13/09/2016)

<http://nyam.org/age-friendly-nyc/>(consultada en 13/09/2016)

<http://euskadilagunkoia.net/es/>(consultada en 13/09/2016)

<http://grupo.us.es/reprograma/>(consultada en 13/09/2016)