

Equidad intergeneracional y sostenibilidad. Adaptación del espacio público urbano para promover ciudades amigables con las personas mayores

Intergenerational equity and sustainability. Adaptation of urban public space to promote age-friendly cities

Sara González Álvarez¹, Rosario del Caz Enjuto²

ABSTRACT

Desde que apareciera el término sostenibilidad y comenzara a definirse su significado, en su filosofía se entrelazan tres ejes indisolubles: el medioambiental, el social y el económico. A los que ha venido a sumarse en los últimos años la componente cultural. La justicia social –dice la carta de Aalborg de 1984– pasa necesariamente por la sostenibilidad económica y la equidad, que precisan a su vez de una sostenibilidad ambiental. Este es el marco en el que se inserta esta comunicación, en la que se hace especial hincapié en el aspecto social de la sostenibilidad, sin olvidarse de las componentes medioambiental, cultural y económica.

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. Como consecuencia, cada vez hay más personas mayores viviendo y conviviendo en ciudades. 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). Por 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. 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.

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. El urbanismo ha de tener la responsabilidad de abordar estos problemas, generando ámbitos estimulantes de la actividad física y mental y consiguiendo un aprovechamiento lo más pleno posible de nuestras aptitudes personales para lograr la calidad de vida de la sociedad en su conjunto y de los adultos mayores en particular.

Es necesario entonces, en este paradigma de la sostenibilidad, no perder de vista que afrontar la planificación urbana desde la perspectiva de la integración generacional, social y cultural de toda la ciudadanía proporcionará ámbitos más resilientes y adaptables al medio. Comenzando a asumir los retos que el envejecimiento poblacional plantea en el diseño de las ciudades y que ya ha hecho saltar las alarmas en algunos de los países desarrollados.

Key words: espacio público, sostenibilidad, tercera edad, envejecimiento, ciudad.

(1) Estudiante de Máster de Investigación en Arquitectura. ETS Arquitectura. Universidad de Valladolid. sara_glezal@hotmail.com

(2) Profesora titular de Urbanismo y Ordenación del Territorio. ETS Arquitectura. Universidad de Valladolid.

Introducción

En la búsqueda siempre de un urbanismo sostenible y comprometido con el medio ambiente y las personas, encontramos la necesidad de abordar esta relación entre el espacio público de la ciudad y un colectivo generacional que no cesa de aumentar en número y que tiene mucho que aportar en la vida urbana.

Desde que apareciera el término sostenibilidad y comenzara a definirse su significado, en su filosofía se entrelazaban tres ejes indisolubles: el medioambiental, el social y el económico. La justicia social—dice la carta de Aalborg de 1984—pasa necesariamente por la sostenibilidad económica y la equidad, que precisan a su vez de una sostenibilidad ambiental. Pero en los últimos años se ha generalizado la opinión de que estas tres dimensiones no son suficientes para reflejar la complejidad de las sociedades contemporáneas, añadiéndose un cuarto elemento que completa el tetraedro conceptual de la sostenibilidad. Hablamos de la cultura, pues al fin y al cabo, ésta moldea lo que entendemos por desarrollo y determina la forma de actuar de las personas en el mundo.¹

Por ello, todos los agentes que influyen en la construcción de la vida urbana deberían tener como objetivo principal trabajar por una sociedad sana, segura, tolerante y creativa. Así como garantizar el acceso universal a la cultura y sus manifestaciones, y a la defensa y mejora de los derechos de los ciudadanos, a la libertad de expresión y al acceso a la información y a los recursos. En este sentido se plantea el pensar el espacio público desde la perspectiva de uno de los colectivos escasamente atendidos dentro de la ciudad. Pues es sabido 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.

Desde los años 90 se ha venido utilizando el término “envejecimiento activo”, como el proceso de optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad, con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen (OMS, 2002), subrayando el reconocimiento de sus derechos humanos como la independencia, participación, dignidad, asistencia y realización personal. Según este enfoque, y a través de amplios estudios en gerontología ambiental y geografía del envejecimiento, se concluye que las relaciones entre el ambiente físico-social y las personas mayores son de gran influencia en la calidad de vida de éstas.

Para poder comenzar a pensar desde la óptica de las personas mayores, debemos ser conscientes de que la etapa vital del envejecimiento determina nuevas relaciones de la personas con el espacio y el tiempo, con el entorno que los rodea y, por tanto, con la ciudad. Estos cambios son consecuencia de una gradual

Introduction

Sustainable urbanism committed to the environment and people is required to address the relationship between the public space of the city and a generational group. This group is increasing widely and has a lot to contribute to urban life.

Since the term ‘sustainability’ was used for the first time, it has been referred to three indivisible concepts: environmental, social and economic. Social justice, as Aalborg’s letter says (1984), necessarily involves economic sustainability and equity, which in turn requires an environmental sustainability. In recent years, however, it has been generally accepted that these dimensions alone cannot reflect the complexity of current society. Thus, a fourth element has been added to complete the conceptual tetrahedron of sustainability: culture, which, in the end, shapes what development means and determines how people act in the social world.¹

Therefore, all actors involved in the construction of urban life should be designed primarily to work for a healthy, safe, tolerant and creative society. Also ensuring universal access to culture, and to protect and improve the rights of citizens. In this sense, it arises thinking public space from the perspective of one of the groups sparsely attended within the city. Because it is known to promote, through the design and planning of public space, kindest cities with older people, is not different from making a tender to build less discriminatory, more inclusive, sustainable, comfortable and ecological planning.

Since the 90s the term “active ageing” has been used, as the process of optimizing opportunities for health, participation and security, in order to improve the quality of life as people age (WHO, 2002). Under this approach, and through extensive studies on aging in place and geography of aging, it is concluded that the physical and social environment are of great influence on the quality of life of the elderly.

To start thinking from the perspective of older people, we must be aware that the life stage of aging determines new relationships of people with space and time, with the surrounding environment and, therefore, with the city. These changes are the result of a gradual decline in physical, functional and perceptual skills, and a less capacity of adaptability to changes and stressful situations. But satisfaction does not depend only on the adaptation to physical constraints; it is also necessary to achieve a socially active and committed full life. And from this position, the architectural and urban disciplines should help generate by stimulating areas of physical and mental activity, achieving the fullest possible use of our skills and promoting use of an active and common public space.

¹ Ciudades y gobiernos locales unidos, *La cultura es el cuarto pilar del desarrollo sostenible*, 3er Congreso Mundial de CGLU, México, 2010

¹ Ciudades y gobiernos locales unidos, *La cultura es el cuarto pilar del desarrollo sostenible*, 3er Congreso Mundial de CGLU, México, 2010.

disminución de habilidades físicas, funcionales y perceptivas; y de una menor capacidad de adaptación a alteraciones y situaciones estresantes. Pero la satisfacción no depende únicamente de la adaptación a los condicionantes físicos, sino que es necesario conseguir una vida plena, socialmente activa y comprometida. Y desde este posicionamiento, las disciplinas arquitectónica y urbanística no sólo han de suprimir barreras físicas, sino que deben ayudar a generar ámbitos estimulantes de la actividad física y mental, consiguiendo un aprovechamiento lo más pleno posible de nuestras aptitudes y promoviendo un uso del espacio público compartido, activo y común.

El espacio público y sus atributos de sostenibilidad y amigabilidad con las personas mayores

La manera de abordar el tema a través de este trabajo, en función de su relación directa con cuestiones sociológicas y siguiendo metodologías planteadas por estudios sobre diferentes colectivos dentro de la ciudad², es comenzar con la definición de varios conceptos clave directamente relacionados con la calidad de vida en la ciudad de las personas mayores. Y en un nivel inferior se encontrarían los distintos atributos que, se considera, hacen posible la consecución de aquellos conceptos clave dentro del tipo de espacio público sobre el que se pretende actuar. Paralelamente a esto, teniendo en cuenta que no todos los espacios urbanos tienen el mismo

significado o se utilizan de igual manera por los ciudadanos mayores, se plantea una división de los espacios públicos en distintas categorías. Por último se presentan las recomendaciones o parámetros que parecen ir en favor de alcanzar los objetivos generales. La finalidad es, por tanto, establecer una doble relación entre los conceptos que disciplinas de las ciencias sociales han encontrado como característicos del buen desarrollo vital del colectivo mayor y los parámetros o criterios que son abordables desde el estudio urbanístico del espacio público.

Antes de comenzar a definirlos y presentar algunas de las guías amigables, hay que remarcar la importancia que para la planificación urbana desde la perspectiva social tiene la participación del colectivo de estudio, como un elemento transversal y prioritario en cada una de las acciones y transformaciones del entorno. Hay que buscar siempre la implicación y participación directa de los ciudadanos a través de diferentes prácticas de mediación como pueden ser los mapeos colectivos, el co-diseño de elementos urbanos, la realización de auditorías o grupos focales, etc.

Categorías de espacios públicos a considerar

Para plantear las recomendaciones amigables con las personas mayores dentro del espacio público vamos a dividir éste en cuatro tipos con configuraciones

² AMAT, Carla; CARDONA, Helena; GOULA, Julia; SAL-DAÑA, Dafne; Camina Tamshi, Recomanacions urbanes amb perspectiva de gènere, Diputació Barcelona, Barcelona, 2015.

Public space and attributes of sustainability and age-friendliness

First of all, we need to define several key concepts directly related to the elderly's quality of life in the city. This is based on their relationship with sociological questions and following methodologies raised by studies of different groups within the city². After that, in a lower level they would find the various attributes that make possible the achievement of those key concepts within the type of public space. And because not every urban space has the same meaning or use by elderly citizens, a division of public spaces in different categories is also arise. Finally we present the recommendations or parameters that seem to be the key for achieving the general objectives of this work. The purpose is to establish a dual relationship between concepts that social science had found as characteristic of good vital development at old age and parameters affordable by studies and practitioners of public space.

Before starting to define and present some of the age-friendly guidelines, it should be noted the importance of participation and engagement of older people in every step of the process as a transversal priority. As there is a need in Age-friendly practice to open up and encourage different deliberative models in processes of civic participation, there ought to be a range of methods, approaches and techniques that involve and empower older people to engage with design processes and spatial practices and initiatives, like mapping, co - design of urban elements, audits or focus groups, etc.

Categories of public spaces to consider

To raise the age-friendly recommendations in public space, we have divided it into four different types both, physically and functionally. These are: road network, parks and squares, urban facilities and neighborhood spaces.

Road network

Road network refers to the set of physical infrastructure and services that enables to interconnect the various parts and elements of the city and through which, we move in order to perform the necessary tasks for the maintenance of the ' everyday life '. The main function of these components of the urban structure is the mobility but they also turn over important places of urban vitality, social and cultural exchange of citizenship. We are talking about spaces like streets, walks, avenues, stops and public transport networks, etc.

Parks and public squares

These are all public open spaces or with a public use, where activities such as rest, leisure, cultural, sports... are carried out. These spaces are of vital importance because they are the places of the city where older people choose to spend most of their time and

² AMAT, Carla; CARDONA, Helena; GOULA, Julia; SAL-DAÑA, Dafne; Camina Tamshi, Recomanacions urbanes amb perspectiva de gènere, Diputació Barcelona, Barcelona, 2015

físicas y funcionales diferenciadas. Así tendremos la red viaria, las plazas y parques, los equipamientos y los espacios asociados a la vivienda.

La red viaria urbana

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 referimos 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.

Los parques y plazas

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.

Los equipamientos

Los equipamientos son edificios públicos o de uso público que ofrecen servicios y actividades relacionados 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.

Los espacios 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.

Atributos de sostenibilidad y amigabilidad del espacio público

Se presentan aquí, igualmente de manera sucinta, 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

where they engage in various types of social relations. These parks have also other function as meeting points for citizens, promoting social interaction and intergenerational exchange and coexistence.

Urban facilities

They are public buildings that offer services and activities related to personal development, social and community life. Besides, they provide assistance for health and welfare, ensuring quality of life for older citizens. These spaces are places of reference within the city, in which socializing, sharing, coexistence and mutual aid is generated.

Neighborhood spaces

Here we refer to public spaces in closely relation to residential buildings. Those spaces are the prelude to the house itself. The proximity of these to housing spaces can be understood as an extension of it, making significant places to the daily lives of the elderly where all kinds of spontaneous activities could take place.

Attributes of sustainability and age-friendliness of public space

A series of key concepts considered to be of great influence in perception and relationship of older adults with the immediate built environment where they develop their life are shown below.

Autonomy

Talking about autonomy or independence of the elderly through urban spaces, we are referring to the qualities of space that make that place perceived as safe and accessible to all people regardless of their physical characteristics. The presence of older people in public space depends largely on its perceived safety. As their physical abilities and agility to react to external factors decrease, many of them do not have the expertise to deal with the frenetic life existing in the cities, isolating themselves inside their homes.

The feeling of vulnerability and the perception of security are key features for equal access to all citizens. It is important to know that these sensitivities can be reached through design measures and urban planning against more radical solutions of police control. To create a safer city, as Jane Jacobs said in her *Death and Life of Great Cities* (1961), it is necessary the public space to be used by people the whole day. This can be achieved by the combining use of activities in space and time, among other things. Avoiding spatial segregation that encourages car use which increased the perception of insecurity.

On the other hand, it is also important to design the urban space following three basic principles: visibility and transparency, clarity and spatial planning (distinct routes) and informal surveillance (exercised by the citizens themselves). Furthermore, especially for seniors, the rate at which events occur in public space it is significant. It should be prioritized pedestrian traffic, since older people are more used to walking than driving.

atributos del espacio los que se perseguirán a través de las guías de acción o recomendaciones que se muestran más adelante.

Autonomía

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. 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 estos problemas, 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. Y 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.

Por otro lado, también es importante diseñar el espacio urbano siguiendo tres principios básicos: visibilidad y transparencia, legibilidad y ordenación espacial (rutas claras) y vigilancia informal (ejercida por los propios ciudadanos). Además, y especialmente para las personas mayores, es significativa la velocidad a la que se producen los acontecimientos en el espacio público y a la que se desplazan el resto de habitantes. 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.

En este sentido de la autonomía y de la promoción de un envejecimiento activo y sano, se ha de incluir también el concepto 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.

Relación

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

In this sense of autonomy and to promote active and healthy aging, the concept of healthy city it is also needed to be included. This guarantees the maintenance of good health in aging to create living environments that facilitate healthier life styles.

Relationship

It refers to the ability of the urban public space to generate areas of social interaction and community meeting to promote intergenerational exchange and mutual help among people. This encourages social roots and prevents loneliness and isolation of the elderly. Areas that can be promoted through good design of spaces (looking for parameters of comfort, diversity and vitality) and good management of the activities offered.

Create a friendly and comfortable space makes people stay in for more time and in a more relaxed and informal manner with better conditions for social interaction and spontaneous activities. But we may also take into account the diversity of people within the collective of older adults, responding to different needs in terms of gender, different functional abilities, ethnicity, social status, culture, etc. Promote vitality through the multiplicity of activities that take place in the same space and their continuity throughout different times of day and year is also needed.

Conciliation

Reconciling the needs of everyday life of older adults with their family life and caregivers, as well as a possible job or occupational activity is a major topic, since it affects the whole society. We are talking about activities that in the case of people with a higher degree of dependence also affect the vital development of a third person. To achieve this reconciliation of activities, urban planning needs to consider strategies of proximity. The urban facilities, especially the ones related to healthy care, have to be accessible and close to all citizens and integrate into a diverse city with a good design of urban eco-mobility. These actions support the development of a full community life and meet the needs of a plural, diverse and complex citizenship.

Representativity

The representativity issue has to do with the recognition and visibility of the elderly within the community. In order to achieve a more egalitarian and fair city is necessary to show the influence of people who have been part of the past and part of the present in a public space. Preserving the memory and identity of a place, ensures older people to appropriate the environment and create emotional ties with them, against the classical fast current urban transformations that forget the group of elderly people and promote their social isolation and stereotypical view. It is important to point out how once again, the cultural component is essential for creating places where old traditions converge with new forms of creativity. This contributes to the preservation of identity and diversity and to achieve a particular way people acting in relation to sustainable development and

el arraigo social y la prevención de la soledad y el aislamiento de las personas mayores. Ámbitos que se pueden fomentar a través de un buen diseño de los espacios y de los elementos que lo configuran (buscando parámetros de confort, diversidad y vitalidad) y 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 las actividades espontáneas. Pero también han de tener en cuenta la diversidad de las personas que lo ocupan dentro del colectivo mayor, respondiendo a las diferentes necesidades en función del género, las distintas capacidades funcionales, la etnia, la condición social, la cultura, etc. Además, 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.

Conciliación

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. 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. Acciones estas, que favorecerán el desarrollo de una vida comunitaria plena y que cubrirán las necesidades de una ciudadanía plural, diversa y compleja.

Representatividad

La representatividad tiene que ver con el reconocimiento y la visibilidad real y simbólica en la comunidad de las personas 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. 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. Es importante tener en cuenta aquí como, una vez más, la componente cultural que en este caso está representada por la ciudadanía de mayor edad, es

linked with the environment.

To convert this lack of representativity, urban planner may implement mechanisms to recognize the important and irreplaceable role of citizens in the transformation of urban areas through participation practices like the analysis and diagnosis of spaces and decision-making and proposals for new city projects.

Management

Management concept also takes great relevance in the context of sustainability, as it regulates the services offered by the city with their sustainable development and energy resources and infrastructure to preserve the close environment. Also when we propose a guide of recommendations for the design and planning, it seems appropriate to think about how these are to be implemented in the city and its maintenance and future development. Thus is suggested the existence of continuous monitoring and evaluation of actions to help make them as flexible and adaptable as possible and ensure their permanence and usefulness over time.

Guidelines for planning and design of age-friendly public space

The road network and public transport

Design of sidewalks

The sidewalks are the passageway for pedestrians and so, for most of the elderly. Pedestrians walk by them and move from one place to another. Older people raise their feet by walking few centimeters less than t young people, so any irregularity that might seems small for younger individuals, has the risk of being a trap for the aging population. This means that the paving of sidewalks has to be as flat and solid as possible, without irregularities, cracks, sharp axes, loose stones, slip, etc.

Moreover, the design or space dedicated to these sidewalks is also important. Wide sidewalks and if it is possible, a distribution of uses in bands is the best solution. Some spaced that have to be reserved are rest area with benches, walking space (enough to allow different rates of passersby), and service space for trading. In this way, seniors will walk on the street with peace of mind without fear of disturbing the passage of those who move at a faster pace. It is also necessary to smooth transitions between elevated sidewalks and street level for a person who move in a wheelchair or who help with rounded elements and transport carts.

Crosswalks

The elderly do not cross the street anywhere because they consider the crosswalk an element of insecurity for their physical integrity. Therefore, the more crosswalks exist in the same street, the greater choice of different ways to achieve the desired destination for pedestrians. Another action that has been proven successfully is to facilitate pedestrian mobility by the elevation of these crosswalks

de vital importancia para conseguir espacios donde antiguas tradiciones converjan con nuevas formas de creatividad. Contribuyendo así a la conservación de la identidad y la diversidad para alcanzar una determinada forma de actuar de las personas en relación con el desarrollo sostenible y vinculado con el medio.

Para solucionar esta falta de representatividad se han de poner en práctica mecanismos que permitan reconocer el importante e insustituible papel de la ciudadanía en la transformación del ámbito urbano inmediato a través de la participación en el análisis y diagnóstico de los espacios y en la toma de decisiones para las propuestas y proyectos de cambio.

Gestión

El concepto de gestión toma también una gran relevancia en el marco de la sostenibilidad, ya que es el que permite regular los servicios ofrecidos por la misma con su desarrollo sostenible y los recursos energéticos e infraestructuras que posee para proteger y preservar el entorno próximo. Es más, cuando se propone, como en este caso, 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 propone también la existencia de sistemas 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.

Guías para la planificación y el diseño del espacio público amigable con las personas mayores

La red viaria y el transporte público

Diseño de las aceras

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 mayores 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 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. Esto implica que el solado de las aceras tiene que ser lo más plano y sólido posible, sin irregularidades, grietas, baches, ejes cortantes, piedras sueltas, antideslizantes, etc.

Por otra parte, el diseño o espacio dedicado a estas aceras también es importante. Son más utilizadas y agradables las aceras anchas, y si es posible con una distribución de usos en bandas. Zona estancial o de descanso con bancos, espacio para caminar (suficiente para permitir diferentes velocidades de

Street lighting and visual control

Uniform illumination of public roads and visual control also increase the perception of security and encourage the elderly to occupy public space during all hours of the day. Breaking the routine use of a specific type of place in a particular time of day and associated with a unique group of people. We need to consider parameters as choice of model lighting, location, variety of space to illuminate and, in the same way, urban design elements that can impede visibility like transparency, height and density.

Organizing tours and signposting

The general inclusive design of public space is primarily aimed at getting consistency (referring to the meaning and order of space) and readability (degree to which a space contains elements that make it different, understandable, easy orientation). These characteristics can be achieved through different actions such as removing barriers in urban space attenuating general mobility difficulties or use of shapes, textures, colors, sounds and light to solve sensory and cognitive demands as visual or hearing impairment associated with age. Some positive guidelines in this regard are to organize tours of easy recognition of the environment, clearly identifiable space ordinations, recognizable roads, indication of movement times and routes, attenuation of backlights or differentiation by color and texture.

Stops and public transport network

While proximity planning should be promoted and equal distribution of services length and breadth of the city, it is always necessary to use public transport to reach certain destinations. Type, frequency or purpose of the elderly in these movements is necessary to design a service that promotes their use. In addition, physical accessibility of bus stops at a distance less than 500 meters from any dwelling or the comfort and readability of street furniture associated with its use are important too. Awareness of drivers and other users on the needs and capabilities of this group of people is also good for an age-friendly treatment. Another good action is to promote policies in favor of other more personalized and close friendly transportation such as taxis with reduced rates or shared cars.

Traffic calming

Speed is a variable that greatly affects the comfort of the elderly in urban spaces; therefore, any measure focus on traffic calming will help the appropriation of public space by them. Some of these measures may be reducing the maximum speed allowed, especially in neighborhood streets to also to become living spaces. Independence so far as possible the bike path from a pedestrian exclusive movement because for the elderly is also a source of risk and insecurity. Or the make traffic lights be designed for pedestrian giving more time than the strictly necessary for crosswalks and having a timer to make period of crossover clearly identifiable.

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. Además, es necesario suavizar las transiciones entre la elevación de las aceras y el nivel de la calzada para que una persona que se mueva en silla de ruedas o que se ayude con elementos rodados, así como el transporte de carritos o carros de la compra sea posible sin tener que flanquear una barrera casi imperceptible y que para ellos se convierte en imposibilitante del movimiento.

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. Por tanto, cuantos más pasos de cebrax 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 para 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.

Iluminación viaria y control visual del entorno

La iluminación homogénea de las vías públicas y el control del entorno aumentan también la percepción de seguridad y animan a las personas mayores a ocupar el espacio público durante todas las horas del día, rompiendo con el uso rutinario de un tipo específico de lugar en un particular tiempo del día y asociado con un grupo de personas exclusivo. La elección del modelo de luminarias, la ubicación, la variedad del espacio a iluminar, así como el diseño de elementos urbanos que pueden impedir la visibilidad con criterios de transparencia, altura y densidad, son parámetros a tener en cuenta para crear ambientes urbanos seguros.

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) en el espacio urbano. 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 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

Parks and squares

Proximity and equal distribution of green spaces

For the elderly green spaces are essential, for them to feel well-being and free. These sensitivities are directly associated with their stay in the park and improves their quality of life. But it is necessary quantity, quality and equal distribution of green spaces along the city. It is not large green spaces, but contents, near and accessible. That is, green spaces nearby, necessary not only for the socialization of people of all ages, but also for the improvement of the urban environment.

Spaces of sufficient size, clean and friendly

Having a nice and clean environment is one of the first things that stand out in all surveys. The aesthetics of the place and the scale depending on their use are important factors. But there are other items to take into consideration like the absence of disturbances such as noise, bad smells, traffic congestion, dirt, trash uncollected, or street painted. An important part of these factors depend on the maintenance, but others are directly related to the planning and design.

Urban services: drinking fountains and public toilets

Once again for reasons that depend on the physiological characteristics, the provision of such services in outdoor spaces produce a greater impact on the group of old age citizens. It is also applicable the principles of an inclusive design and appropriate maintenance and cleaning.

Places of rest and protection against inclement weather

The need of resting places is a demand expressed by the elderly in almost all cities. Older people have less resistance to physical exertion, so any place or element in which to stop and sit to take a break is essential to promote physical activity near the house. Those places should be in a position to weather comfort and maintenance.

Diversity and proper design of street furniture

The design of street furniture, as well as its quantity and proper arrangement in space also affects greatly the use and enjoyment of public space for the elderly. It has been thought from the ergonomics point of view for elderly. Some of the factors that influence the improvement of these conditions are the materials used, height and seat depth or the presence of armrests and backrest. It is also known that depending on the placement of seat elements can promote relations of communication and social relationship. On the other hand, it is also recommended that other types of support appear to shorter breaks. Moreover, it is a good practice if these kinds of services not only appear in public space but also big business or commercial developments.

Urban facilities

Equal distribution and great offer

As is the case with good outdoor spaces, urban

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.

Paradas y red de transporte público

Aunque se debe promover un urbanismo de proximidad y una equidistribución de servicios y centralidades a lo largo y ancho de la ciudad, siempre será necesario utilizar el transporte público para alcanzar determinados destinos. Se ha de estudiar también el tipo, la frecuencia o el objetivo de las personas mayores en estos desplazamientos para poder diseñar un servicio que favorezca el uso de estos medios por la población de edad. Además de las condiciones físicas de accesibilidad de las paradas de autobús urbano y su ubicación a una distancia menor de 500m de cualquier vivienda (distancia razonable para que un niño o anciano puedan caminar sin parar) hay que considerar elementos como la confortabilidad y legibilidad del mobiliario urbano asociado a su uso (paradas, marquesinas, paneles informativos) y las características económicas del servicio (tarifas reducidas para personas mayores). Juega un importante también la 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.

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.

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 inseguridad 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 el peatón cruce la vía y que posea un temporizador para hacer más claramente identificable el período de cruce favorece que las personas mayores se enfrenten

facilities and services for the maintenance of everyday life should be distributed equitably across the urban landscape. To achieve this goal it is nice to think about the use of mobile equipment, provision of temporary services and organizing outdoor activities.

Recovery of traditional buildings and spaces

Address issues of identity in place and generating a link with the environment built by the elderly, it is to speak of collective memories and traditional landscapes. Reserve space and environments of everyday life in certain parts of the city helps create feelings of attachment and relationship with the environment. But also provide spaces of generational exchange in which to tell stories and recalling memories of urban life helped to empower older people and does have a commitment to urban space.

Poly-functional spaces and adaptation of schedules

It is possible to start thinking about other spaces, their conditions and their programming. Create new forms of activity and intervention spaces. In addition it is generated a sense of ownership of the place and a creative illusion by initiatives in this regard. But it is also important that the schedules of the main services and activities are sufficiently flexible to accommodate the needs of caregivers or family members of the elderly.

Neighborhood spaces

Identity and closeness spaces

Open spaces associated with the residence are particularly important as extension of the home space itself. They should provide places to stay and sit on the outside, at the entrances, in the corridors, etc. In these spaces also affects the coexistence of different traffic so they can be filled with activities that adults and children spontaneously and safely get involved.

Wooded areas in the vicinity of houses

As it is known, trees have enormous benefits for the environment and people's health. They are capable of binding dust, particles and substances derived pollution and are carbon sinks. To this may be added to the positive effect they have on human psychology, the attractive landscape that add to any place or its ability to improve the hygrothermal conditions. Therefore, trees are important in housing environments, which are the spaces more accessible to the elderly.

Summary table

It is a table that shows the relationship between actions in public space and attributes which promote active and healthy aging in the city.

Conclusions

To conclude, it is good to have the idea that achieving positive results in this field, does not involve making great spatial transformations. Instead of it, small-

		KEY CONCEPTS											
		AUTONOMY			RELATIONSHIP		CONCLUSION		REPRESENTATIVITY			MANAGEMENT	
		SECURITY	ACCESSIBILITY	HEALTH	VITALITY	COMFORT	PROXIMITY	DIVERSITY	IDENTITY	PARTICIPATION	SIGNALING	RESILIENCE	MAINTENANCE
PUBLIC SPACES	ROADS/TOWNS AND PUBLIC SPACES	Sufficient and homogeneous street lighting. Visual control. General flows and activity. Signaling. Traffic calming. Independent cycle path. Traffic lights for pedestrian	Access continuous y sin obstáculos. Andar de los Ancianos. Dinosaurios. Señales. Colecciones. Desfuerzas.	Paths and roads equipped. Places to rest. Places to eat and hydrate	Street activity. Daily meeting points. Intergenerational and intercultural spaces	Tree plantation. Street furniture adapted. Shadow elements	Short distances. pedestrian specific routes. Support network	Mix of uses on the Ground floor. New lines of activity	Maintaining traditional spaces. Maintenance of daily activities on the street	Mapping and multi: "walks with". Co-design. school patrols	Clear signage and re-arrangement. Visibility of events and activities	Use of permeable paving. Temporary road transformation experiences. Slow elimination of space for cars.	Good maintenance system. Cleaning volunteers.
	PARKS AND SQUARES	Spaces limited size. Multiplicity of uses. Visual control. Homogeneous street lighting. Good maintenance. Reserve spaces for different activities	Adaptation of spaces to all people. Location of access. Pavements suitable to use	Combination of different types of furniture. Walks in parks and waterways.	Variety of uses. Diversity of street furniture. Open spaces of different sizes. Establishment of spaces with permanent and temporary activities	Ergonomic. Sanitary. weather-protected areas. Rest and support elements. Accessible public toilets.	Proximity to homes. New educational center. Improving Daily hours.	Adequacy of spaces for caregivers. Spaces with different characteristics. Spaces with different functions and uses.	Spontaneous appropriation. Local materials and techniques. Recovery of different times of the day and personal traditional activities and outdoor games	Collective mapping. Co-design. Appropriating spaces at different times of the day and personal changes promoted by citizens. Telling a story	Painting and signage posts with legible typography. Using color and textures	Native vegetation. Greening cities. Collection and storage of natural water. Temporary installations.	Volunteer cleaning and maintenance. Continuous assessment.
	URBAN FACILITIES	Signaling. Covered flows open to the public space.	Adapted facilities. Mobile services. Strategic location	Quantity, quality and equal distribution of health facilities. Exercise paths	Multifunctional facilities. Relationship with the environment.	Inclusive design. Use of materials and lights. Outside green spaces	Connection to public transport. Homogeneous distribution. Adapting schedules.	Activities for all ages. Mixed offer. Multifunctional facilities	Buildings of collective memory. Using the building tradition. Spaces for local economic initiatives. Inclusive nomenclature	Assignment of spaces for practices related to the elderly. Participation in the range of activities	Painting and signage posts with legible typography. Using color and textures	Reuse of Container and reuse	Responsible construction
	NEIGHBORHOOD SPACES	Spaces limited size. Spaces of very slow traffic and pedestrian. Preference use of cars and activities (provide surveillance)	Minimum distance of the house with outdoor space (Patio). Smooth pavement and Green slopes. Wide access	Facilities and activities close to buildings. Areas equipped for walking	Intergenerational living spaces (games, sports, cultural exchange activities). production and trading activities	Plenty of places to sit or lean. Shadow elements	Strategic position. symbolic geometry	Adequacy of spaces for caregivers. Spaces with different functions and uses.	Extension of home space. Using own furniture in outdoor space. Domestic activities on the Street	Spaces for meeting and discussion of the neighbors. Activities planned by the community. Participation in change policies.	Painting and signage posts with legible typography. Using color and textures	Soft spaces. Mobile and flexible furniture	Maintenance and care by neighborhood itself

Fig. 1. Table that shows the relationship between actions in public space and attributes that promote active and healthy aging in the city. Cuadro de relación de acciones y conceptos, own making, 2016.

a cruzarlo sin miedo a represalias o accidentes.

Parque y plazas

Proximidad y equidistribución de espacios verdes

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.

Espacios de dimensiones suficientes, limpios y amables

Contar con un entorno agradable y limpio es uno de los primeros aspectos que se destaca en todas las encuestas. La estética del lugar, así como la escala en función de su uso son factores importantes. 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.

Servicios urbanos: fuentes y aseos públicos

Otra vez por motivos dependientes de las características fisiológicas, la provisión de este tipo de servicios en los espacios al aire libre producen 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.

Lugares de descanso y protección contra inclemencias meteorológicas

La necesidad de lugares de descanso es también una reivindicación manifestada por la tercera edad en casi todas las ciudades. Para las personas mayores, cuya capacidad de resistencia hacia el ejercicio

scale actions promoted by community work have a great influence on improving the spaces. They also have the ability to generate creative use of them and involve older people in the processes of reform and re-imagining of our cities. Moreover, they are easier to implement or adapt, re-modeling or rethink, to experiment, transform, etc.

Besides, because of the growing privatization of public spaces and the tendency to design for age in age-segregated ways, is appropriate to try to mitigate the risk of being over-regulated these forms of action that enable other ways of laying claim to urban space in older age. They acknowledge, implicitly, those broader notions of 'rights to the city': the way in which the city is not generated for any 'one client' (or, indeed, any one generational group).³

As can be seen in long exposure guidelines and parameters, most of them have synergistic effects. Not only affect the improvement of the quality of life of older people, but the life of all citizens and environmental sustainability. They promote ecological concepts such as diversity, proximity, greening cities, the efficiency of facilities, etc.

3 HANDLER, Sophie: An Alternative Age-friendly Handbook, The University of Manchester Library, Manchester, 2014. p.25

es menor, cualquier lugar o elemento en el que poder parar y reposar para tomarse un respiro es fundamental para promover la actividad física en el espacio público cercano. Habría que añadir también la necesidad de que estos lugares estén en situación de confort climático con sombra, soleamiento o resguardo, según sea necesario. Y, por supuesto, con un mantenimiento adecuado.

Diversidad y diseño adecuado del mobiliario urbano

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 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 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.

Equipamientos

Equidistribución y oferta variada

Al igual que ocurre con los espacios estanciales al aire libre, los equipamientos y servicios para el mantenimiento de la vida cotidiana deben distribuirse de manera equitativa a través de la trama urbana, de manera que sean lo suficientemente próximos a todos los núcleos poblacionales. Para conseguir este objetivo también se puede pensar en el uso de equipamientos móviles y en la provisión de servicios temporales y la organización de actividades al aire libre.

Recuperación de edificios y espacios tradicionales

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. 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.

Espacios poli-funcionales y adecuación de horarios

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.

Espacios asociados a la vivienda

Espacios de identidad, de convivencia y de cercanía

Al igual que las actuaciones en el propio hogar, los espacios abiertos asociados a la residencia y, en multitud de ocasiones, compartidos por una vecindad, cobran especial importancia en la ampliación de las actividades estrictamente funcionales exteriores como espacio de extensión de la propia vivienda. Se deben proveer lugares para estar y donde sentarse en el exterior en las entradas o salidas y transición de espacios con distintos niveles de privacidad. Influye también en estos espacios la pacificación y convivencia de diferentes tráficos para que puedan ser ocupados con actividades en las que se impliquen mayores y pequeños de manera espontánea y segura.

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

Cuadro resumen

Tabla donde se presenta la relación entre las acciones en el espacio público y los atributos y conceptos clave que promueven un envejecimiento activo y saludable en la ciudad: (FIG. 1).

Conclusiones

Para concluir, hay que considerar que, generalmente, la consecución de resultados positivos en este campo, no implica hacer grandes actuaciones o transformaciones espaciales. En cambio, las acciones de pequeña escala y promovidas por un trabajo

		CONCEPTOS CLAVE											
		AUTONOMÍA			RELACIÓN		CONCLUSIÓN		REPRESENTATIVIDAD		GESTIÓN		
		SEGURIDAD	ACCESIBILIDAD	SAÚDE	VITALIDAD	CONFORT	PROXIMIDAD	DIVERSIDAD	IDENTIDAD	PARTICIPACIÓN	SEÑALIZACIÓN	RESILIENCIA	MANTENIMIENTO
TIPOS DE ESPACIO PÚBLICO	RED VIAL, AMBIENTE Y TRANSPORTE PÚBLICO	Iluminación vial suficiente y homogénea. Control visual del entorno. Plantas bajas y actividad. Señalización. Reducción velocidad de tráfico. Independencia carril bici. Señalización a favor del peatón.	Acceso continuo y sin obstáculos. Ancho de los Aceros. Transición suave en desvíos. Atención a colectivos desfavorecidos.	Sendas, caminos espacios equipados. Lugar para descansar. Lugar para comer e hidratarse.	Actividad en la calle. Puntos de encuentro cotidiano. Espacios intergeneracionales e interactivos.	Plantación de árboles. Mobiliario urbano. Elementos de sombra.	Distancias cortas. Recorridos específicos peatonales. Red de ayuda.	Mixta de usos en planta baja. Buenos ojos de actividad.	Mantenimiento de espacios tradicionales. Mantenimiento de actividades cotidianas en la calle.	Miopes y auditivos sobre necesidades en la red. "Open call". Cita diaria. Patrullas escolares.	Señalización clara y no estereotipada. Información accesible sobre eventos y actividades.	Uso de pavimentos permeables. Experiencias temporales de transformación de vías. Progresiva supresión de espacio para los coches.	Buen sistema de mantenimiento de pavimentos y mobiliario. Voluntariado de limpieza.
	PLAZAS Y PARQUES	Espacios de dimensiones acotadas. Multiplicidad de recorridos. Control visual del entorno. Iluminación homogénea. Mantenimiento y limpieza. Muebles de espacio para diferentes actividades.	Adaptación de los espacios a todos los generos. Pavedimentos adecuados al uso.	Combinación de distintos tipos de mobiliario. Bancos en zonas verdes y cursos de agua.	Multiplicidad de usos. Diversidad de mobiliario urbano. Espacios abiertos de diferentes medidas. Establecimiento de espacios con actividades fijas y temporales.	Mobiliario ergonómico. Zonas protipadas de instalaciones recreativas. Elementos de apoyo y descanso. Aceros públicos accesibles.	Proximidad a los centros educativos. Mejora de los recorridos cotidianos.	Adecuación de los espacios a las personas ciudadanas. Espacios con diferentes funciones y usos.	Agrupación espontánea. Materiales y técnicas locales. Remanencia de los espacios tradicionales. Reversión de actividades y juegos tradicionales al aire libre.	Miopes colectivos. Co-diseño. Agrupación de espacios a diferentes horas del día. Organización y proposición de eventos impulsado desde los ciudadanos. "Crear una historia".	Señalización clara y no estereotipada. Señalización en pavimento y postes con tipografía legible. Uso de color y texturas.	Vegetación multifuncional. Naturación urbana. Recarga y almacenamiento de agua natural. Instalaciones temporales.	Voluntariado de limpieza y mantenimiento. Evaluación continua sobre el espacio y los servicios.
	EQUIPAMIENTOS	Señalización. Muebles bajos. Aberturas al espacio público.	Equipamientos adaptados. Equipamientos y servicios móviles. Situación estratégica.	Cantidad, calidad y equidistribución de equipamientos de salud. Puntos de ejercicio equipados.	Equipamientos multifuncionales. Interacción con el entorno.	Diseño inclusivo. Uso de materiales y bases. Espacios verdes cercanos asociados.	Conexión con la red de transporte público. Distribución homogénea. Adecuación de horarios.	Combinación de actividades para todos los edades. Oferta variada. Equipamientos polifuncionales.	Conservación de edificios de memoria colectiva. Uso de la tradición constructiva. Espacios para iniciativas económicas locales. Reorientación inclusiva.	Cesión de espacio para necesidades relevantes con las personas de edad. Participación en la oferta de actividades.	Señalización clara y no estereotipada. Señalización en pavimento y postes con tipografía legible. Uso de color y texturas.	Reedificación de aguas grises y pluviales.	Construcción responsable.
	ESPACIOS ASOCIADOS A LA VIVIENDA	Espacios de dimensiones acotadas. Espacios de tráfico muy lento y de prioridad peatonal. Vigilancia pasiva por mezcla de usos y actividades.	Distancia mínima de la vivienda con el espacio exterior (en altura). Pavimentación lisa y de dispositivos suaves. Ancho de accesos suficientes.	Equipamientos y actividades a pie de edificio. Zonas acondicionadas para caminar.	Espacios de convivencia intergeneracional (juegos, deportes, actividades de interacción cultural). Actividades productivas y de mercado.	Multitud de lugares para sentarse o agruparse. Elementos de sombra.	Posición estratégica. Proximidad simbólica.	Adecuación de los espacios a las personas ciudadanas. Espacios con diferentes funciones y usos.	Extensión del espacio de la casa. Uso del mobiliario propio en el espacio exterior. Actividades iberoamericanas que salgan a la calle.	Espacios para la reunión y el debate de los vecinos. Actividades programadas por la comunidad. Participación en políticas de cambio.	Señalización clara y no estereotipada. Señalización en pavimento y postes con tipografía legible. Uso de color y texturas.	Espacios blandos. Mobiliario móvil y pluvial.	Mantenimiento y cuidado por el propio vecindario, en colaboración intergeneracional.

Fig. 1. Cuadro resumen donde se ponen en relación las diferentes acciones en el espacio público con los atributos y conceptos claves que se pretenden conseguir para promover un envejecimiento activo. Cuadro de relación de acciones y conceptos, elaboración propia.

comunitario tienen una gran influencia en la mejora de los espacios y en la capacidad de generar un uso creativo de éstos a medida que envejecemos y de involucrar al colectivo mayor por sí mismo en los procesos de reforma y re-imaginación de nuestras ciudades, y también son más fáciles de implementar o de adaptar, de re-modelar o repensar, de experimentar, deshacer, transformar, etc.

Por otra parte, dada la creciente tendencia a la privatización de los espacios públicos y al diseño para la edad de manera segregada, es conveniente tratar de paliar el riesgo de que estas formas de acción, que permiten nuevas maneras de reclamar el espacio público por las personas mayores estén sobre reguladas. Estas cuestiones implican también nociones más amplias sobre "el derecho a la ciudad", en el sentido en el que la ciudad no debe ser generada para un "único cliente" (o, en este caso, para ningún único grupo generacional).³

Como puede comprobarse a la largo de la exposición de guías y parámetros, la mayoría de ellos tienen efectos sinérgicos, pues no sólo inciden en la mejora de la calidad de vida de las personas mayores, sino en la de todos los ciudadanos y, desde luego, en la sostenibilidad medioambiental, pues promueven conceptos eminentemente ecológicos, como la diversidad, la proximidad, la naturación urbana, la eficiencia de las instalaciones, etc.

3 HANDLER, Sophie: An Alternative Age-friendly Handbook, The University of Manchester Library, Manchester, 2014. pp. 77-78.

BIBLIOGRAFIA

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

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

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

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, Nº 146 (103), 2003, pp1-17

GEHL, Jan, *La humanización del espacio urbano. La vida social entre los edificios*, Prólogo, Enrique Peñalosa ; presentación, Julio Pozueta; traducción, María Teresa Valcarce, Reverté, Barcelona , 2006

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

JACOBS, Jane. Muerte y vida de las grandes ciudades. trad. por Angel Abad , Ana Useros; presentado por Zaida Muxí, Blanca G. Valdivia, Manuel Delgado, Capitán Swing, Salamanca, 2011

KWEON, Byoung-Suk, SULLIVAN, William y WILEY, Angela, "Green common spaces and the social integration of in-older adults", en Environment and behaviour, vol.30 Nº6, 1998, pp.832-858

LEE, David, Designing cities for the elderly, Massachusetts Institute of Technology, Massachusetts, 2007

NARVÁEZ-MONTOYA, Oscar Luis, Urbanismo gerontológico: Envejecimiento demográfico y equipamiento urbano. El caso de la ciudad de Aguascalientes, Universidad Autónoma de Aguascalientes, México, 2011

PUYUELO, Marina, GUAL, Jaume y GALBIS, Miguel, Espacios abiertos urbanos y personas mayores, Universitat Jaume I, Castellón de la Plana, 2005

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 1º jornada Buenos Aires de ciudad accesible, 6 y 7 de diciembre, 2004

WEBBER, Sandra, PORTER, Michelle y MENEZ, Verena, "Mobility in older adults: a comprehensive framework", en The Gerontologist, 2010, pp. 1-8.