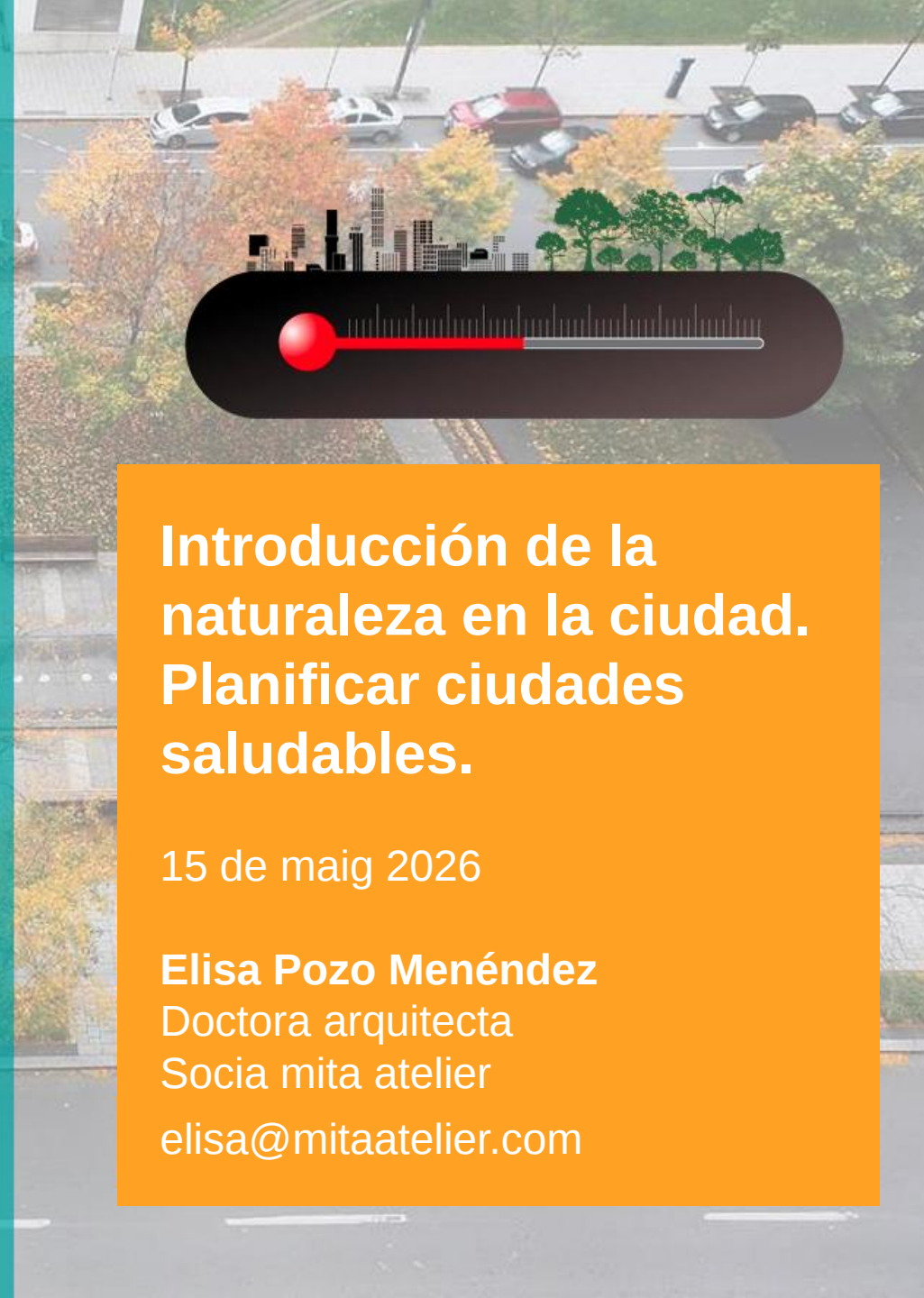




Cicle de seminaris tècnics sobre
infraestructura verda urbana

Gestió i planificació de la infraestructura verda. Part I



**Introducción de la
naturaleza en la ciudad.
Planificar ciudades
saludables.**

15 de maig 2026

Elisa Pozo Menéndez
Doctora arquitecta
Socia mita atelier
elisa@mitaatelier.com



This vibrant illustration depicts a stylized city grid with various urban elements. Buildings are represented by simple colored rectangles in shades of yellow, pink, orange, and purple. A winding path or road cuts through the grid, featuring several circular icons that represent different community groups and their needs: a family (purple), hands raised (orange), two people sitting on a bench (yellow), three trees (green), a person pushing a stroller (blue), and a group of people running/jogging (dark blue). The scene is populated with diverse figures engaged in daily activities: a woman riding a bicycle, a person standing at a bus stop, a person in a wheelchair, a person pushing a stroller, a woman walking, and two children playing with a ball. There are also green trees, a small pond, and a dog on the path, creating a sense of a lively, inclusive neighborhood.



Dra. Arquitecta | CEO mita atelier | elisa@mitaatelier.com



¿CÓMO NOS AFECTA NUESTRO ENTORNO EN LA SALUD?





GUÍA PARA PLANIFICAR CIUDADES SALUDABLES



Parte I. Conceptos básicos de urbanismo y salud

Parte II. Método, objetivo

Parte III. Listado de preguntas básicas

Parte IV. Ejemplos ilustrativos

Guía para planificar ciudades saludables. <https://www.sanidad.gob.es> › Estrategia › docs PDF
Fariña-Higueras-Román-Pozo.

Investigadores Universidad Politécnica de Madrid | Ministerio de Sanidad, FEMP. Madrid.

GUÍA PARA PLANIFICAR CIUDADES SALUDABLES



①

Ciudades pensadas para caminar

Densidad adecuada
Complejidad
Contigüidad
Confort y comodidad
Accesibilidad universal
Seguridad
Sentido de pertenencia e identidad
Equipamientos
Comunicaciones

②

Introducción de la naturaleza en la ciudad

Zonas verdes de proximidad
Pavimentos y áreas sin uso
Infraestructura verde y azul
Azoteas y terrazas

③

Lugares de encuentro y convivencia

Gobernanza y participación
Sedes físicas en edificios
Lugares convivenciales
Espacios virtuales





CIUDADES PENSADAS PARA CAMINAR



ELEMENTOS DETERMINANTES

1. Densidad poblacional adecuada
2. Complejidad
3. Contigüidad
4. Reorganización del reparto del espacio público según prioridades de movilidad
5. Confort y comodidad (climático, topográfico, visual y acústico)
6. Accesibilidad universal
7. Seguridad
8. Sentido de pertenencia e identidad
9. Equipamientos (escolares, sanitarios, deportivos, convivenciales...)
10. Comunicaciones (barrio, con otros barrios, ciudad, con otras ciudades...)



INTRODUCCIÓN DE LA NATURALEZA EN LA CIUDAD

ELEMENTOS DETERMINANTES

1. Zonas verdes de proximidad
2. Pavimentos y áreas sin uso
3. Infraestructura verde y azul
4. Azoteas y terrazas





LUGARES DE ENCUENTRO Y CONVIVENCIA

ELEMENTOS DETERMINANTES

1. Gobernanza y participación
2. Sedes físicas en edificios
3. Lugares convivenciales en el espacio público
4. Espacios virtuales





ELEMENTOS DETERMINANTES

V. Preguntas indicativas
para la diagnosis en salud
de los entornos locales

CIUDADES SALUDABLES





Una ciudad pensada para caminar

Densidad adecuada

- ☐ ¿Todos los domicilios están a una distancia máxima de 1,5 km de un colegio, de un servicio de atención primaria de salud, de una farmacia o de unas instalaciones deportivas?
- ☐ ¿Todos los domicilios están a una distancia máxima de 1 km de algún local de reunión o para actividades múltiples?
- ☐ ¿Todos los domicilios están a una distancia máxima de 0,5 km de una zona verde?

Contigüidad

- ☐ ¿La zona estudiada es adyacente al resto del área urbana de la ciudad?
- ☐ En el caso de que no lo sea ¿a qué distancia se encuentra?
- ☐ ¿Existen parques o jardines de borde que se puedan considerar integrados en la nueva área que se pretende crear?

Confort y comodidad (climático, topográfico, visual y acústico)

- ☐ ¿Existen árboles o elementos que propicien sombra en las zonas estanciales exteriores y en las calles?
- ☐ ¿Cómo es el coeficiente de albedo de las superficies existentes o a incorporar en el ámbito? ¿están expuestas a la radiación solar en los meses sobrecalentados?
- ☐ ¿Existen elementos de agua, vegetación o superficies permeables que propicien una mayor humedad relativa en el ambiente? ¿en qué proporción se encuentran respecto a las superficies impermeables?



Una ciudad pensada para caminar

Seguridad frente a la delincuencia

- ☐ ¿Se cuenta con un plano donde estén señalados aquellos puntos que, según el método CPTED* u otros análogos y derivados, puedan presentar problemas de seguridad frente a la delincuencia?
- ☐ ¿Se han detectado aquellos lugares con mayor número de incidencias policiales?
- ☐ ¿Se ha realizado alguna encuesta sobre seguridad subjetiva con perspectiva de género para detectar los sitios en los que la gente se siente más insegura?

Seguridad frente a la contaminación

- ☐ ¿Los niveles de contaminación aérea o acústica superan los umbrales definidos por la OMS?
- ☐ ¿Los niveles de contaminación acústica puntuales no superan los umbrales establecidos por la OMS?
- ☐ ¿Existe una normativa de publicidad que evite la contaminación visual?

Sentido de pertenencia e identidad

- ☐ ¿Se ha detectado la existencia de elementos simbólicos físicos a conservar o a potenciar?
- ☐ ¿Se ha detectado la existencia de elementos simbólicos perdidos y con posibilidad de recuperación?
- ☐ ¿Existen estrategias que impliquen a la comunidad en el diseño, construcción y mantenimiento del espacio público?



Introducir la naturaleza en los barrios de la ciudad

Zonas verdes de proximidad

- ☐ ¿Puedo ir al parque andando? ¿Puede una persona adulta joven ir a una zona verde desde su casa en 10 minutos?
- ☐ ¿Puede una persona con movilidad reducida o una persona adulta mayor de 65 años ir a una zona verde desde su casa a través de un camino seguro y sin cuestras?
- ☐ ¿Existe variedad de zonas verdes en la proximidad de las viviendas?
- ☐ ¿Hay variedad de actividades posibles en la zona verde?
- ☐ ¿Existen servicios públicos (aseos) en las zonas verdes?
- ☐ ¿Son las zonas verdes seguras por las noches?

Pavimentos y áreas sin uso

- ☐ ¿Existen solares urbanos que pueden convertirse en zonas para usos temporales?
- ☐ ¿Existe al menos un 10% de zonas sin pavimentar en el barrio?
- ☐ ¿Existen pavimentos en el barrio de colores claros?
- ☐ ¿Existen pavimentos permeables en el barrio?



Introducir la naturaleza en los barrios de la ciudad

Infraestructura verde y azul

- ☐ ¿Existe un itinerario de conexión con movilidad activa (andando-bici) de los barrios centrales con el exterior de la ciudad?
- ☐ ¿Existen calles que cambien su uso los fines de semana?
- ☐ ¿Están los cauces de agua superficial en buen estado?
- ☐ ¿Se recupera al menos un 50% del agua de escorrentía para su reutilización?
- ☐ ¿Existen en las ramblas recogida de agua de escorrentía?
- ☐ ¿Existen vaguadas en calles que pudieran ser recuperadas como calles-verdes?
- ☐ ¿Hay zonas que rodean la ciudad con espacios verdes, agrícolas o protegidos por su valor ambiental?
- ☐ ¿Están en conexión los espacios protegidos externos a la ciudad?

Azoteas y terrazas

- ☐ ¿En zonas urbanas centrales existen cubiertas verdes en los edificios de dotaciones y equipamientos de la administración local?
- ☐ ¿En las grandes zonas comerciales existen cubiertas verdes o instalaciones de energía solar térmica o fotovoltaica?
- ☐ ¿En las zonas industriales, existen cubiertas verdes o instalaciones de energías renovables?
- ☐ ¿Tienen las terrazas plantas y macetas?
- ☐ ¿Se puede usar la azotea de los inmuebles para usos comunitarios?
- ☐ ¿Es claro el color de la azotea?



Espacios de encuentro y convivencia

Gobernanza y participación

- ☐ ¿Existen reglamentos y/o marcos normativos locales que articulen el buen funcionamiento de la participación ciudadana?
- ☐ ¿Existen plataformas y procesos participativos (físicos y/o digitales) promovidos por las administraciones locales para la toma de decisiones sobre su entorno urbano local (movilidad, urbanismo, servicios públicos, medio ambiente, etc.)?
- ☐ ¿Existen órganos de participación ciudadana activos (consejos de ciudad, distrito o barrio, audiencia pública, pactos y acuerdos, etc.)?

Sedes físicas en edificios

- ☐ ¿Existen locales, edificios o sedes habilitadas para ser gestionadas por asociaciones de vecinos/as, colectivos u otro tipo de entidad sin ánimo de lucro (ONG, asociación, fundación, cooperativa...)?
- ☐ ¿Existen proyectos colaborativos e iniciativas ciudadanas que hagan uso del espacio público?
- ☐ ¿Los equipos municipales cuentan con las asociaciones y entidades locales de una forma activa?

Lugares convivenciales en el espacio público

- ☐ ¿Existen espacios y/o equipamientos con distintos usos a lo largo del día o de la semana?
- ☐ ¿Existe algún espacio dentro de la ciudad que sea un punto de encuentro popular habitual? ¿Qué tipo de actividades se realizan en él?



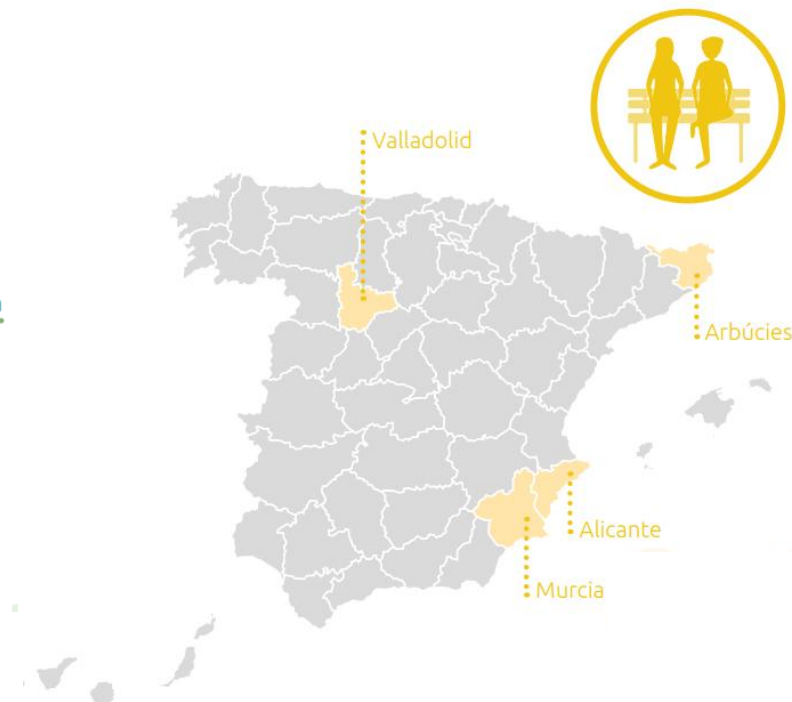
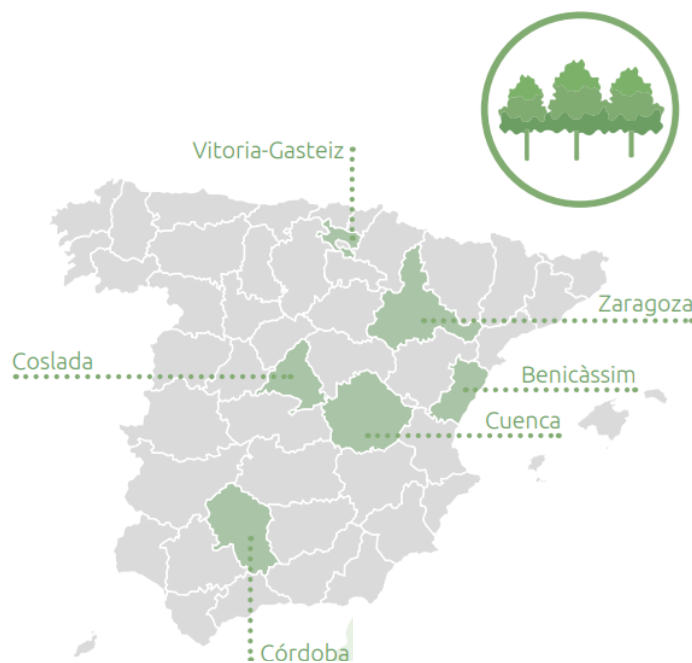
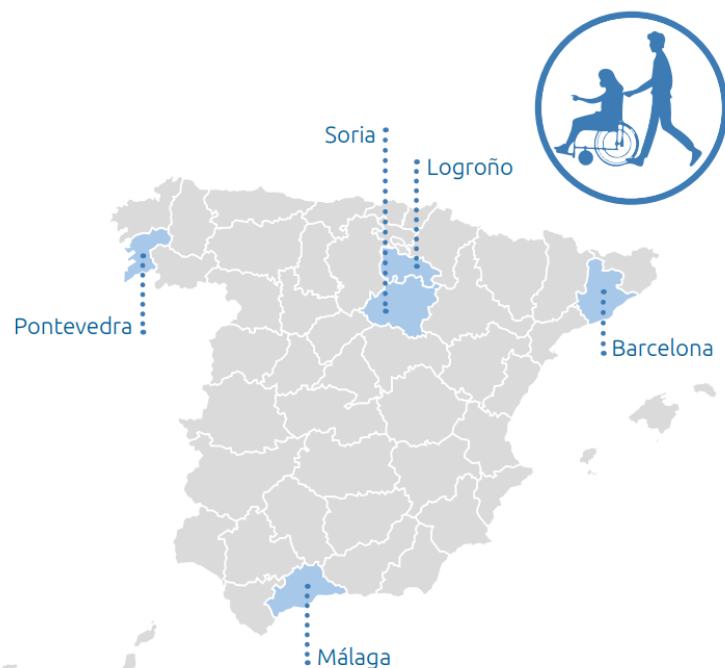
- 

1. Ciudad para caminar
2. Naturaleza en la ciudad
3. Espacios de convivencia y encuentro



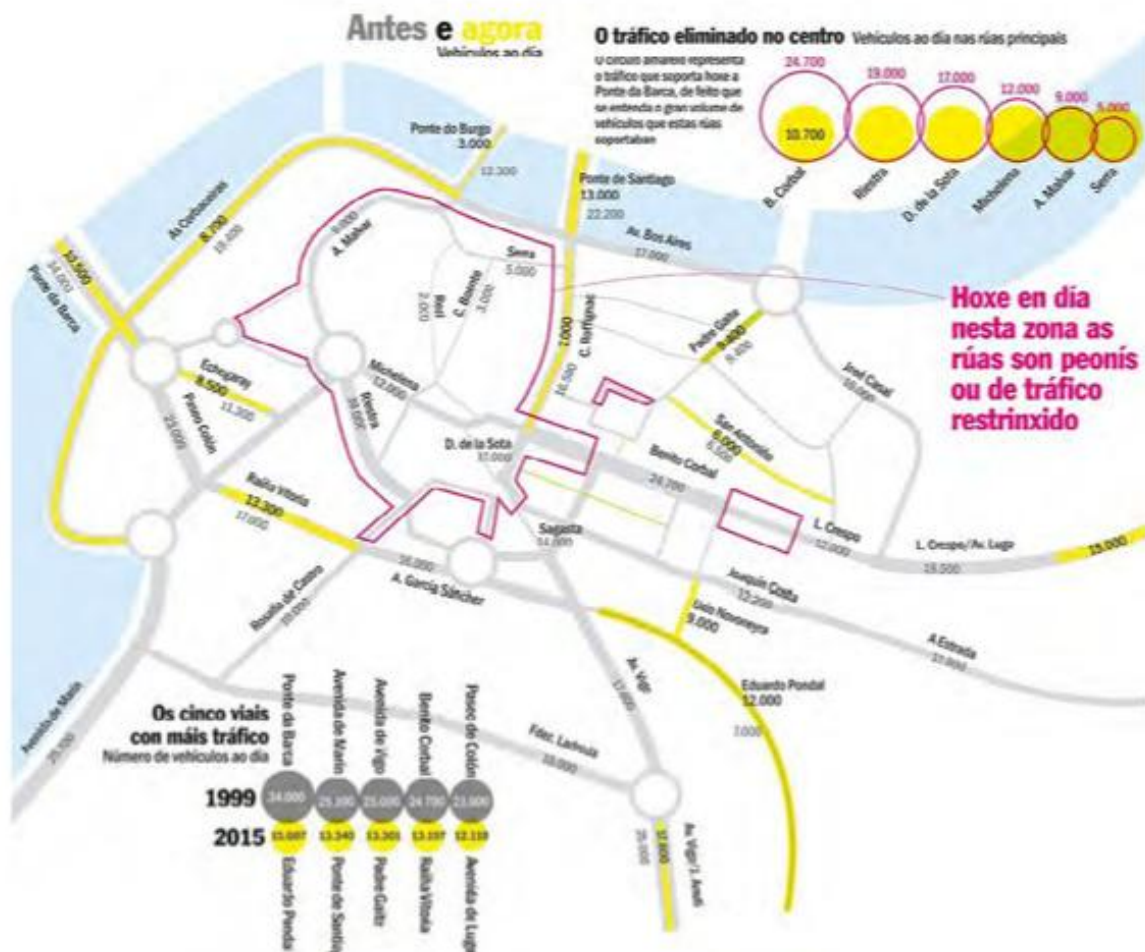
Identificar indicadores y evaluar resultados.

PLAN DE ACCIÓN





PONTEVEDRA, CAMINAR RESUELVE

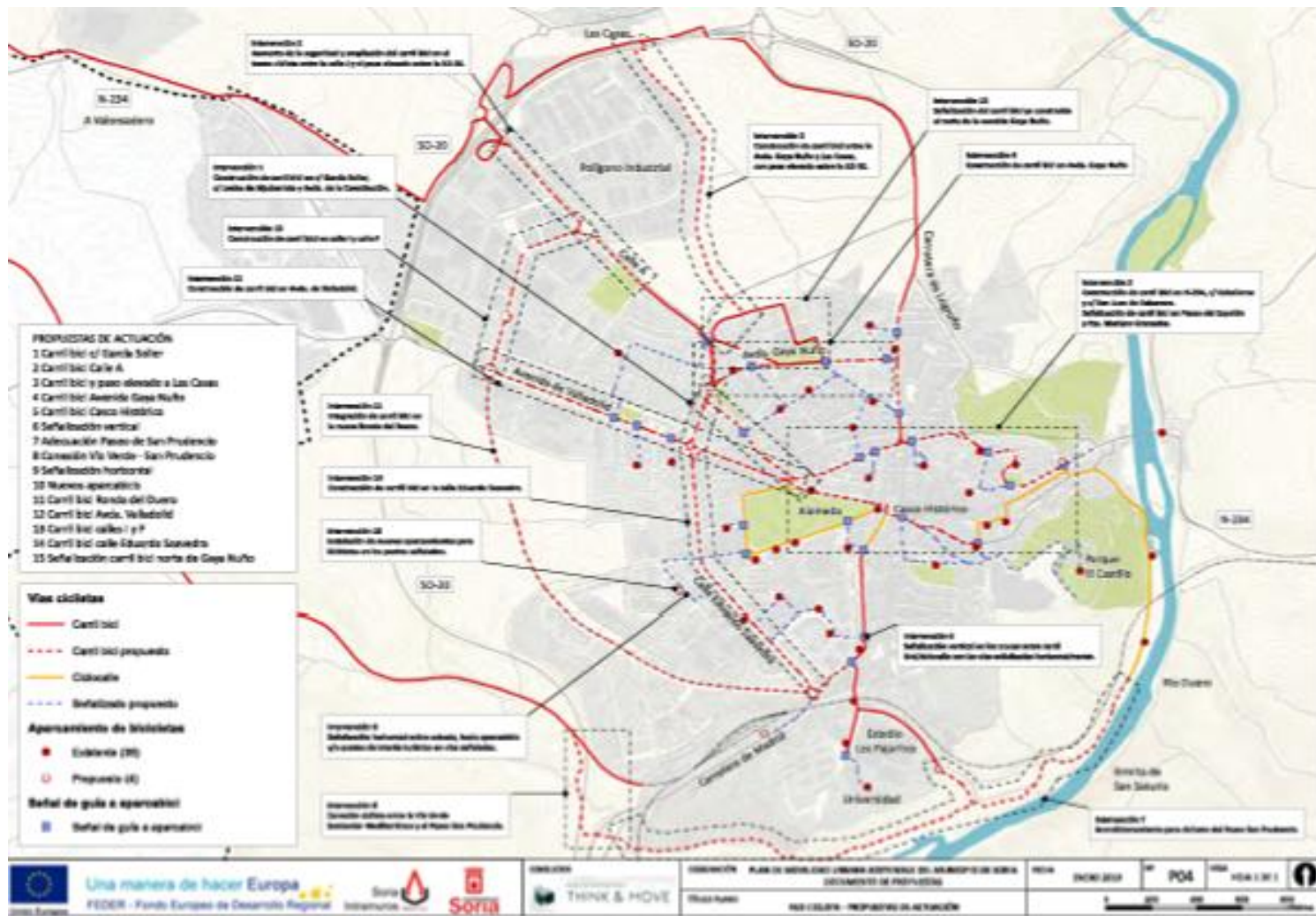


Calles peatonales, antes y ahora

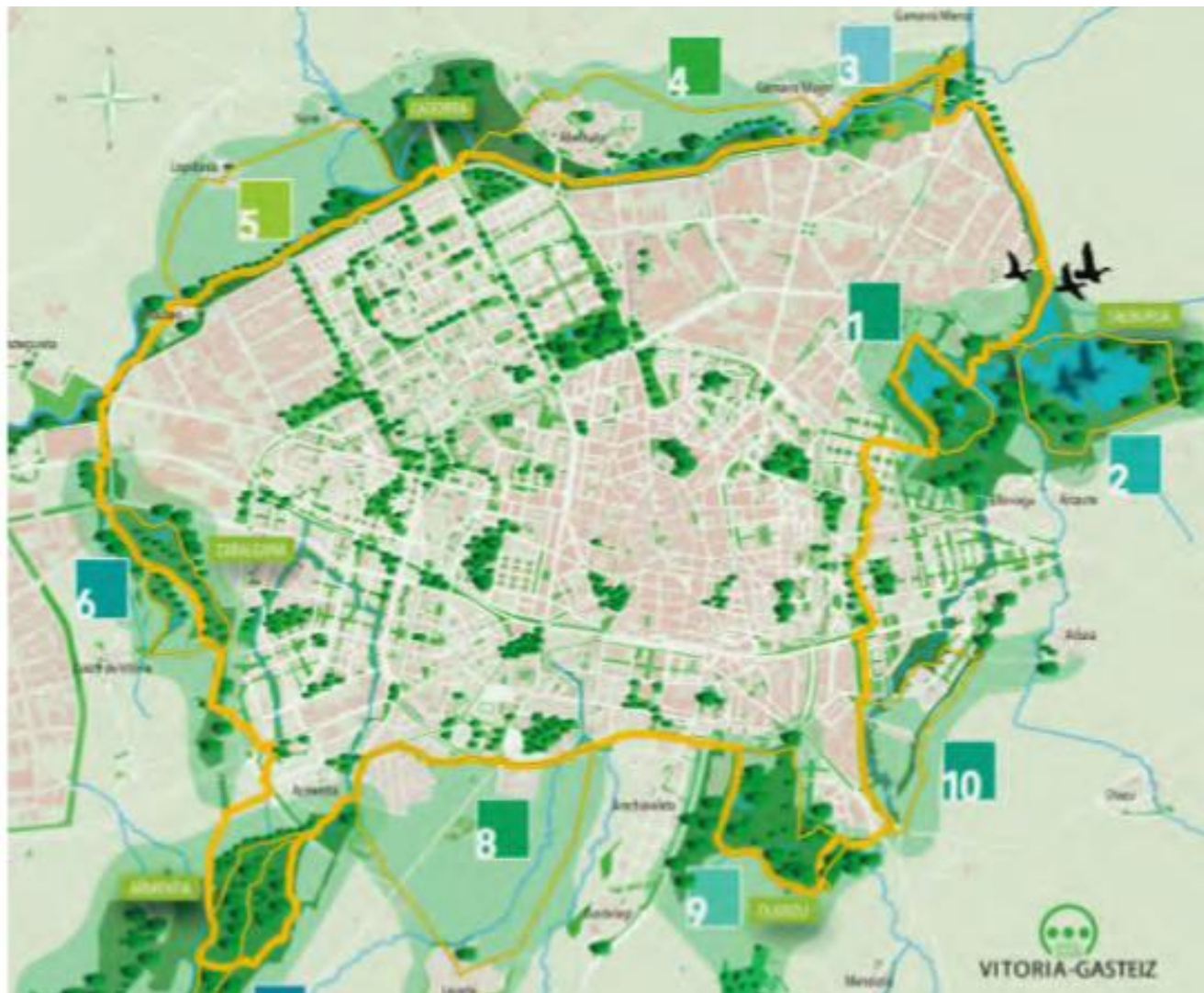




SORIA 2030



VITORIA-GASTEIZ, ANILLO VERDE, *GREEN CAPITAL* 2012



COSLADA, JARDÍN TERAPÉUTICO



CÓRDOBA, FIESTA DE LOS PATIOS CORDOBESES





BENICÀSSIM, LIFE CERSUDS

SUPERFICIE DRENANTE

que recoge el agua de lluvia para su infiltración en el terreno.

SUPERFICIE IMPERMEABLE

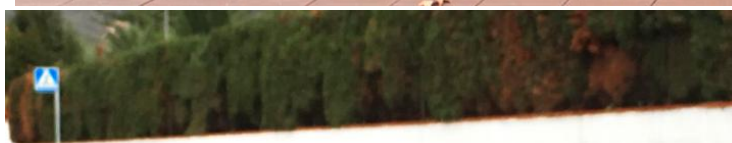
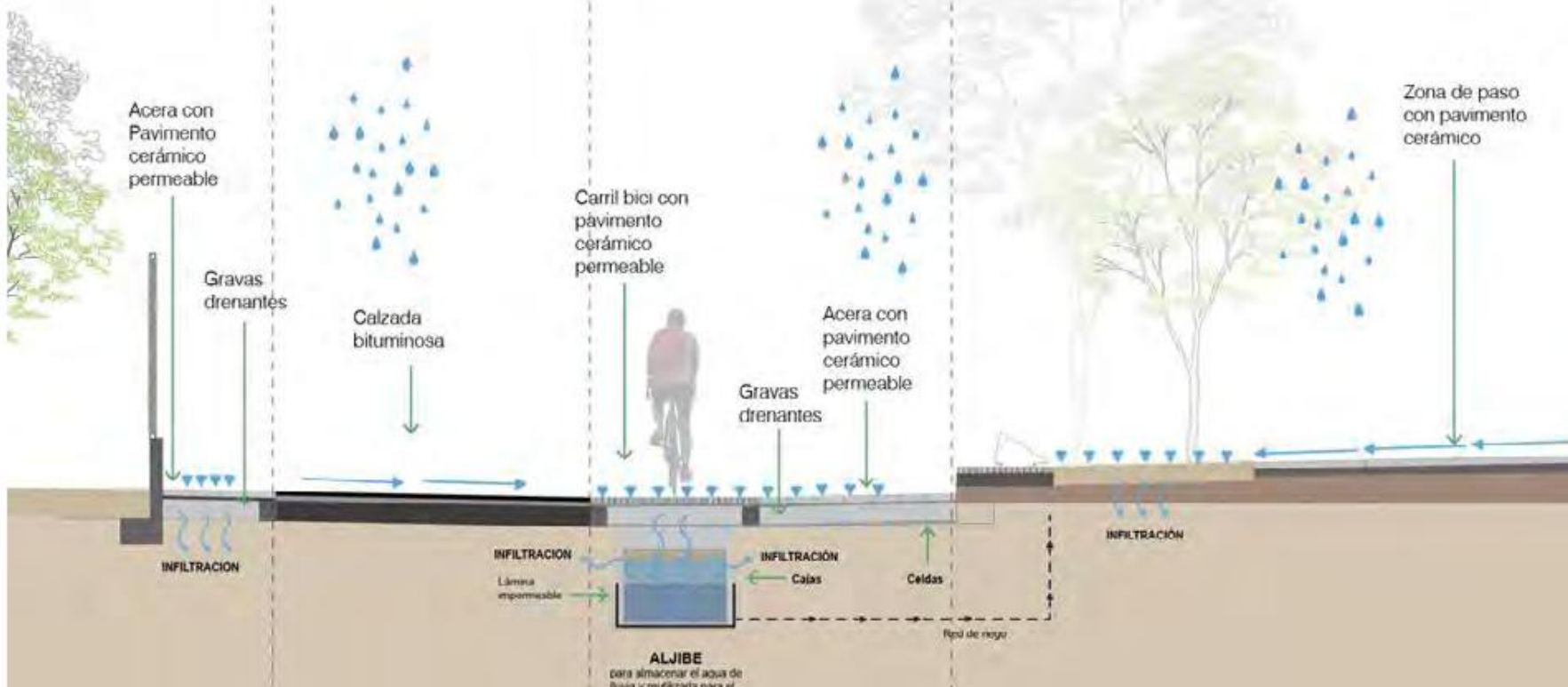
cuya función es conducir la escorrentía hacia las zonas permeables.

SUPERFICIE DRENANTE Y CAPTACIÓN

que permiten la infiltración del agua al terreno, conduciendo el exceso a un canal formado por cajas de polipropileno situado bajo el carril bici.

SUPERFICIE AJARDINADA

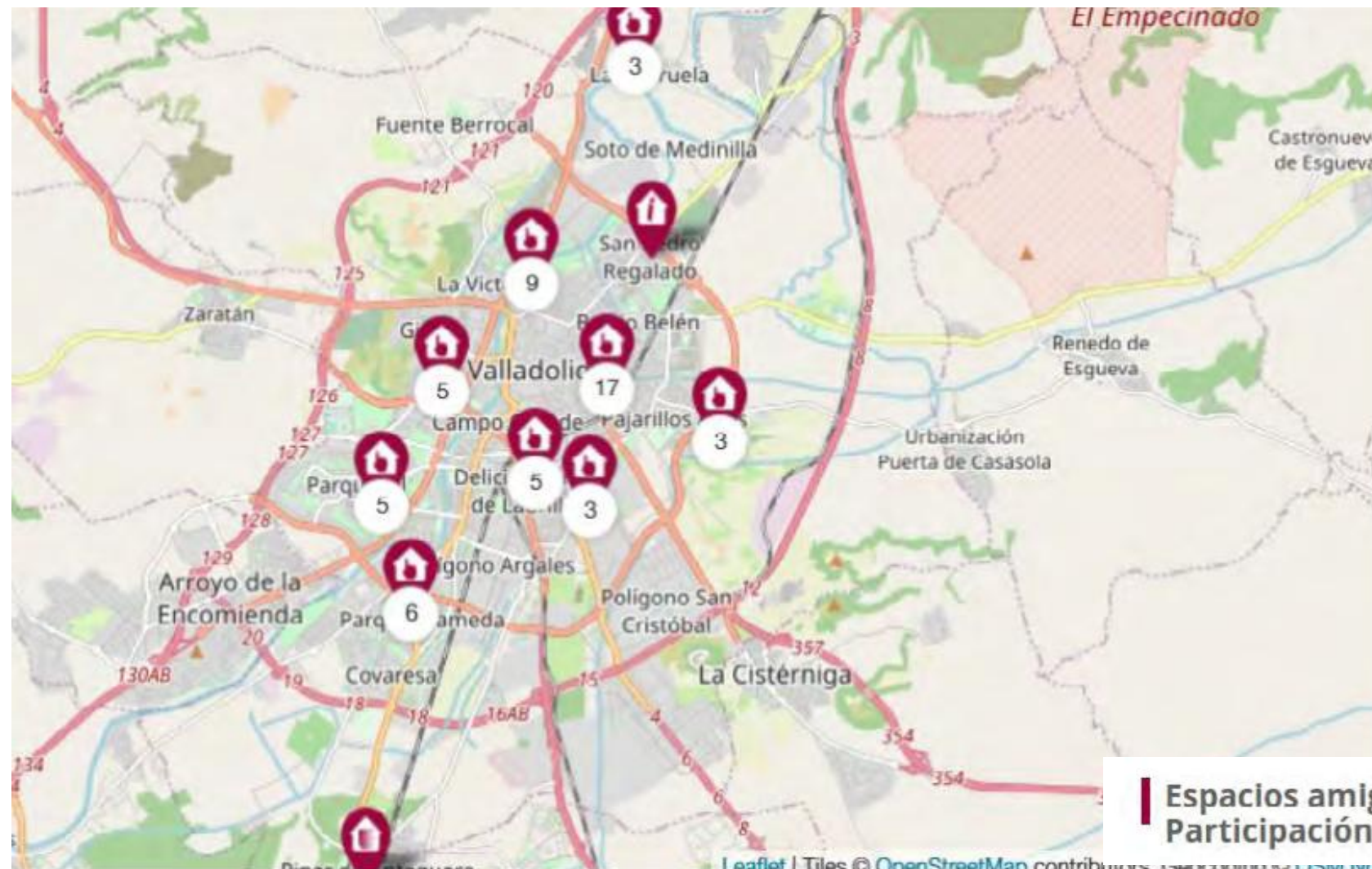
que proporciona sombra a la calle además de hacerla más natural. El aljibe ha sido calculado para poder almacenar agua de lluvia para el riego de diferentes especies vegetales que la forman, reduciendo el consumo de agua de la red.



BENICÀSSIM, LIFE CERSUDS



VALLADOLID, RED ACTIVA



Una red de locales que les puede servir de sede

El Ayuntamiento de Valladolid se ha comprometido a facilitar el acceso a un local adecuado que sirva de sede a las distintas asociaciones vecinales de nuestra ciudad y a sus dos federaciones de asociaciones.

El Ayuntamiento financia los gastos de suministros básicos de luz, calefacción y agua y, cuando es necesario, los del alquiler de estos locales.

[Conoce nuestros locales y otros Espacios Amigos](#)



Convenio con la Federación de Asociaciones Vecinales "Antonio Machado"

Dentro de los ámbitos de su competencia, el Ayuntamiento de Valladolid y esta Federación tienen la voluntad procurar el bienestar social de los/as vecinos/as y el desarrollo armónico de la ciudad.

Espacios amigos de Participación

ARBÚCIES, SKATEPARK SK8+U

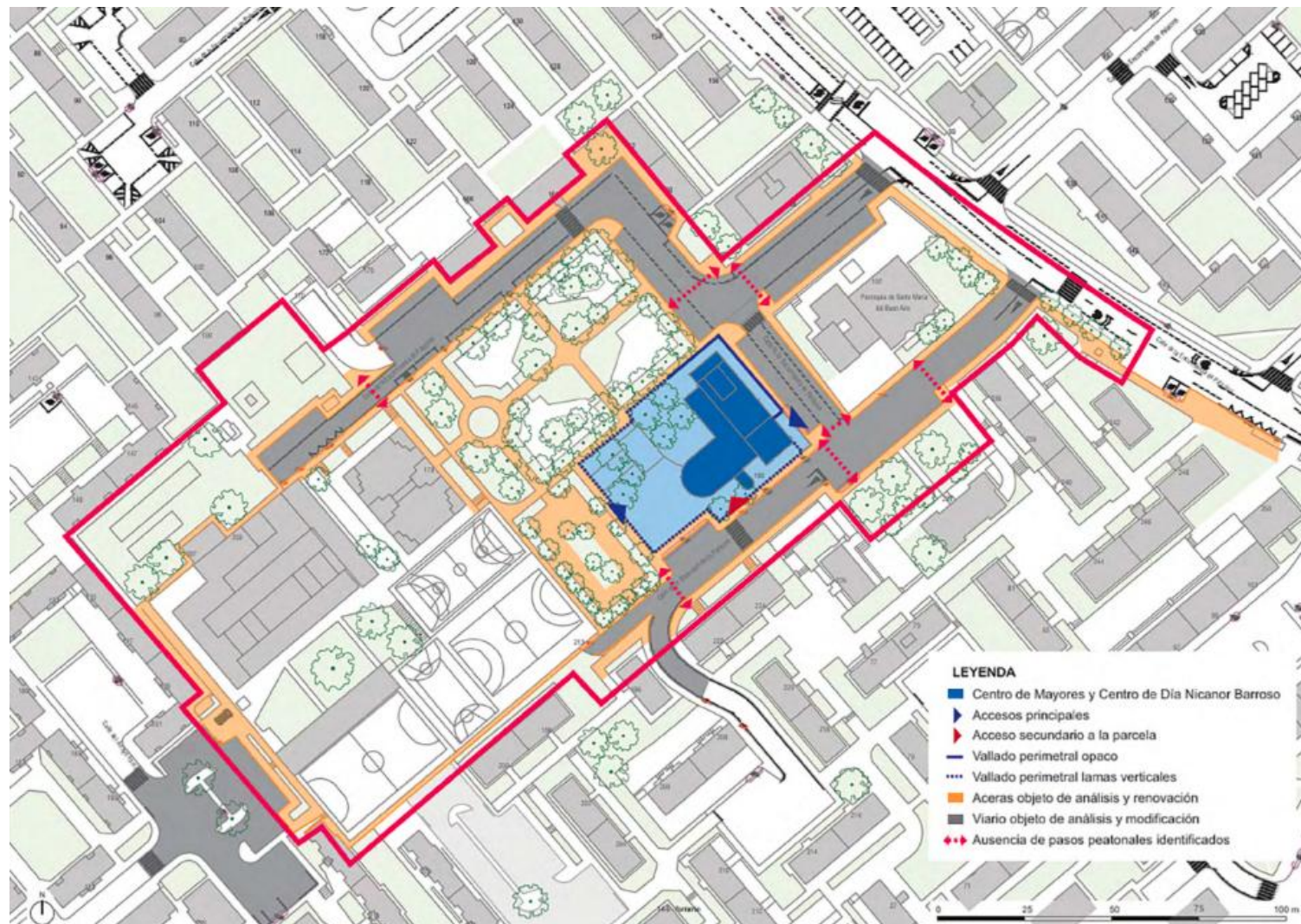


PROYECTOS PROPIOS: METODOLOGÍA



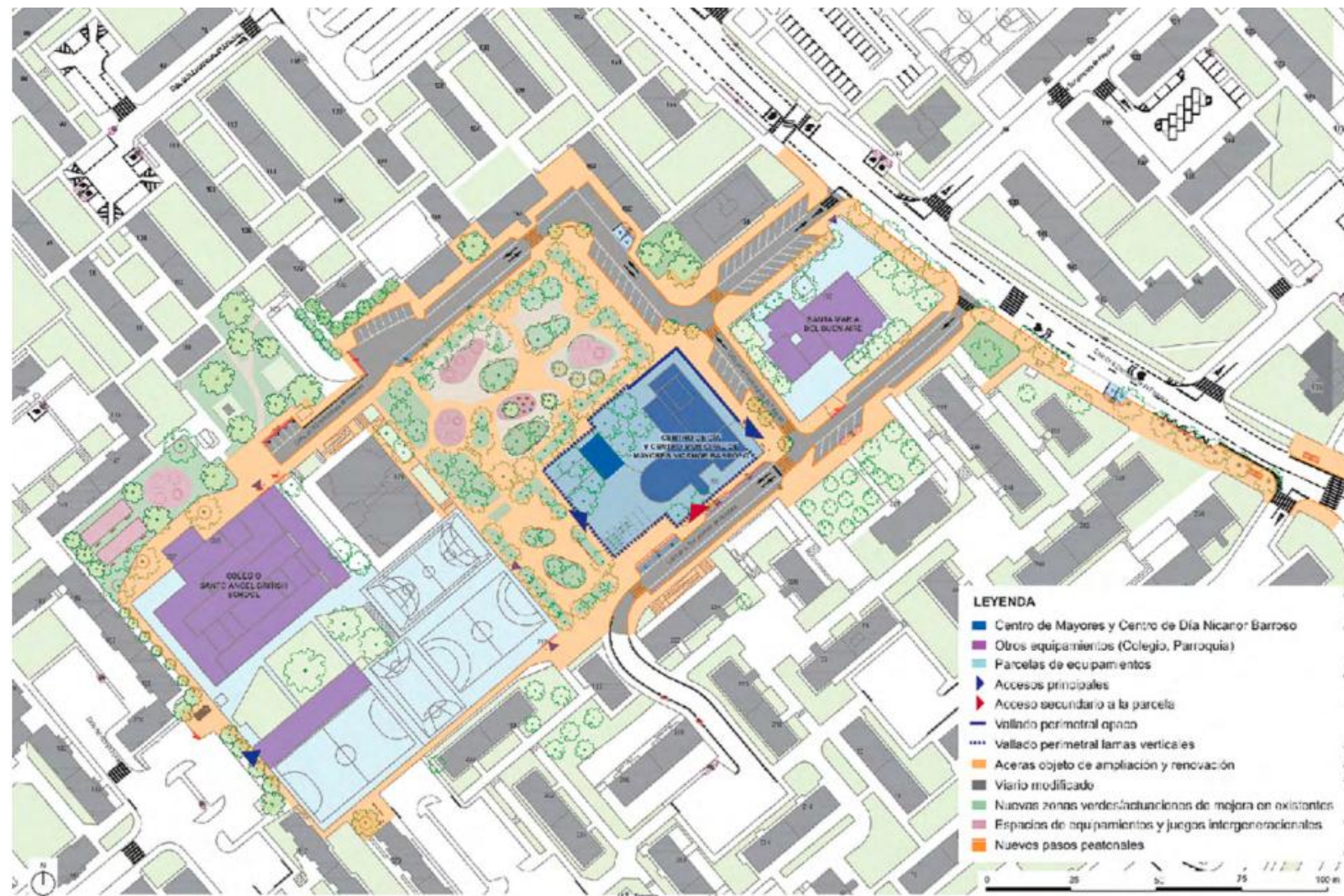


PROYECTOS PROPIOS: ENTORNOS DE LOS CENTROS DE MAYORES Y CENTROS DE DÍA



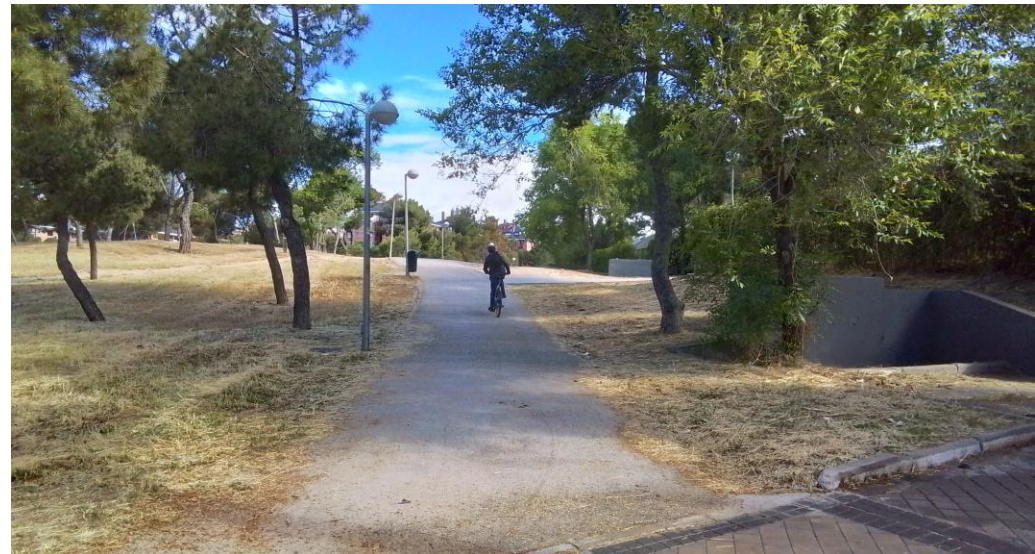


PROYECTOS PROPIOS: ENTORNOS DE LOS CENTROS DE MAYORES Y CENTROS DE DÍA





PROYECTOS PROPIOS: ENTORNOS DE LOS CENTROS DE MAYORES Y CENTROS DE DÍA



PROYECTOS PROPIOS: ENTORNOS DE LOS CENTROS DE MAYORES Y CENTROS DE DÍA



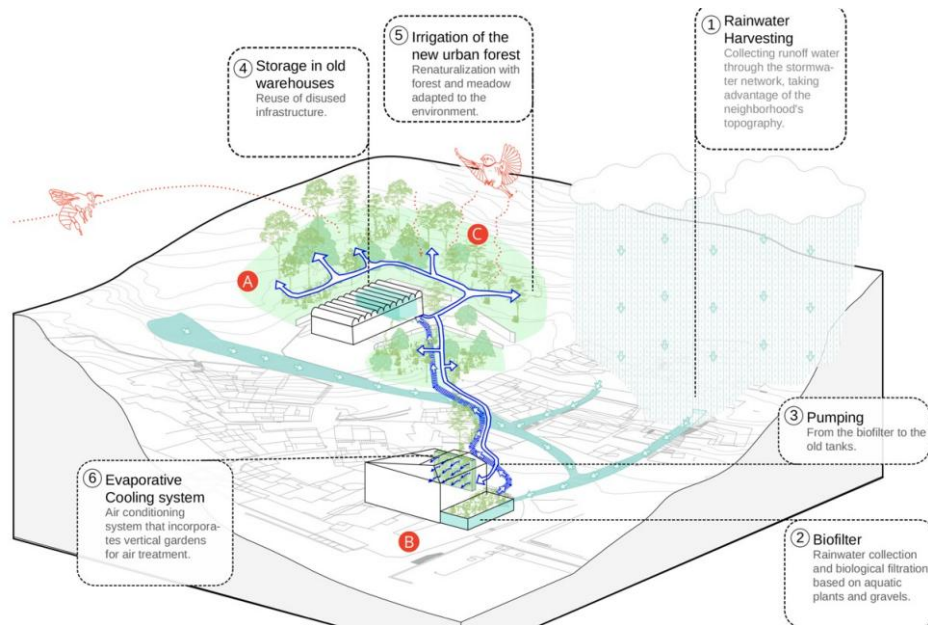


PROYECTOS PROPIOS: MERCADO SAN CRISTÓBAL





PROYECTOS DE INNOVACIÓN ACTUALES



FOOD FOREST (Fostering Organic Opportunities for Diverse Farming, Optimizing Resilience, and Eco-friendly Sustainable Techniques). Artajona. Grupo de investigación Caviar UPV/EHU. EIT Food.



NatUR-W. Nature-based Regeneration through Water: Integrating the water cycle in urban renaturalization. Lorca. SingularGreen, Insdresmat, NBSclimate, Aristotle University of Thessaloniki. European Urban Initiative.



AlcoiBioUP! Nueva estrategia de renaturalización de la ciudad de Alcoi para el aumento de la biodiversidad urbana.



CONCLUSIONES



- ✓ Planificación y diseño urbano
- ✓ Estrategias integrales
- ✓ Estilo de vida más activo
- ✓ Espacio público caminable, con zonas verdes y con actividades
- ✓ Enfoque multidisciplinar



CONCLUSIONES



La **prevención y promoción de la salud** es un vector deseable para el abordaje de **proyectos de regeneración urbana**.



La regeneración urbana puede **garantizar una vida sana y promover el bienestar de los/as residentes en todas las edades** mediante la **mejora del conjunto de los determinantes sociales de la salud** como la calidad del aire, el acceso a espacios verdes o la seguridad en las calles y la accesibilidad universal.



El **diseño y el planeamiento territorial** permiten fomentar **cambios en el comportamiento de la población** y favorecer un **estilo de vida urbano saludable**.



Si además se incluye un **trabajo comunitario**, podemos considerar la **regeneración** como un **proceso salutogénico**, de **mejora de la seguridad y cohesión social** y de la **resiliencia** urbana.



CONCLUSIONES



La **regeneración urbana** puede incluir importantes mejoras en el **aprovechamiento y gestión del agua**, impulsando **sistemas urbanos permeables**, con **recogida y reutilización de agua**, así como innovaciones en los sistemas constructivos en las viviendas para **reducir su consumo**.



Supone una oportunidad para implementar tecnologías más limpias y eficientes para **favorecer el autoconsumo** y **reducir las emisiones de gases de efecto invernadero**.



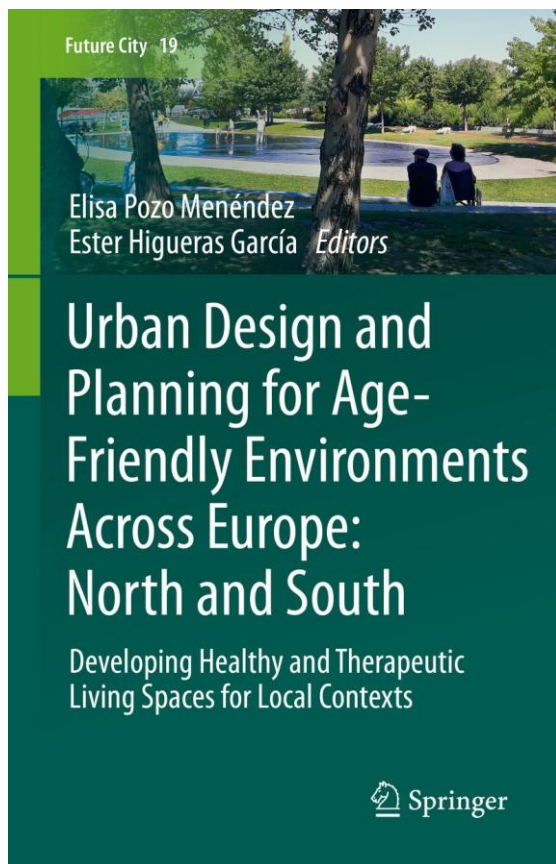
La regeneración urbana puede **contribuir a generar empleos locales y a la cualificación del sector**. Puede significar un **proceso de innovación** en los procesos de transformación del entorno, así como de capacitación de las empresas locales.



Es una **herramienta al servicio de la sociedad** para **reducir las desigualdades urbanas, sociales y en salud**, pudiendo contribuir a la calidad de vida de las personas que viven en áreas deprimidas.



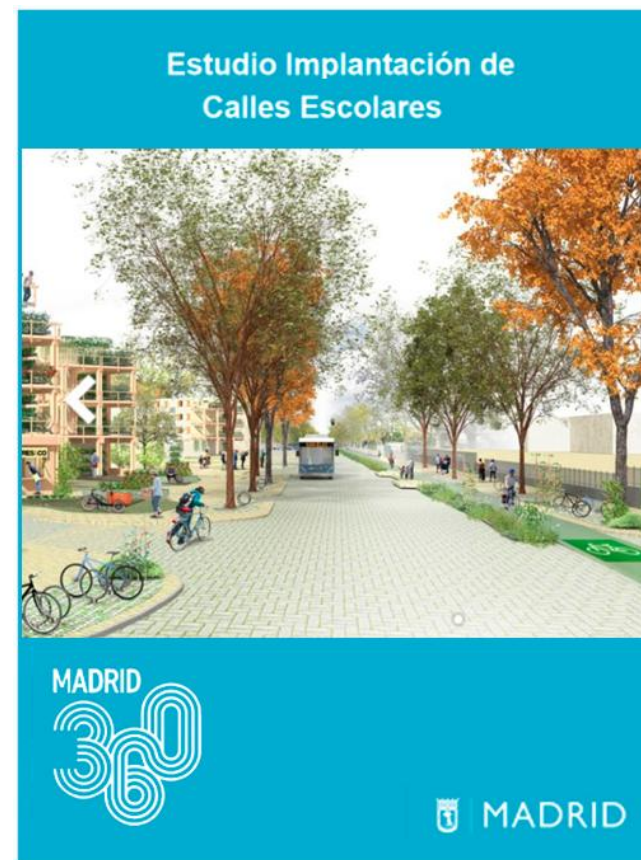
OTRAS PUBLICACIONES



Pozo Menéndez E., Higuera García E. (eds.) (2022). [*Urban Design and Planning for Age Friendly Environments Across Europe: North and South Developing Healthy and Therapeutic Living Spaces for Local Contexts*](#). Springer.



Pozo Menéndez, Santos Hernández, Bacho del Baz (2025). *Guía "Entornos de Mayores. Lugares de encuentro y bienestar para personas mayores"*. Manual de diseño urbano alrededor de los Centros Municipales de Mayores y Centros de Día del Ayuntamiento Madrid.



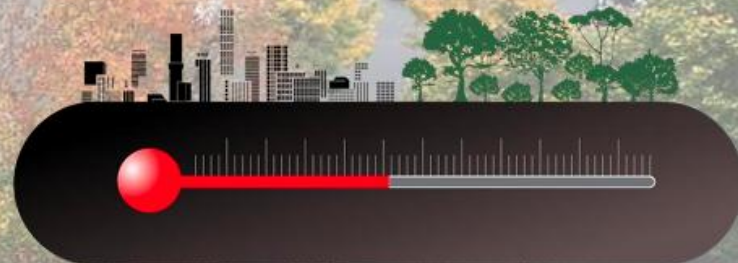
Pozo Menéndez (2022). *Análisis y propuesta de 46 entornos escolares de 11 distritos para la ciudad de Madrid*. Ayuntamiento de Madrid.



Cicle de seminaris tècnics sobre
infraestructura verda urbana

**Gestió i planificació
de la infraestructura verda. Part I**

Gràcies per la vostra atenció



Elisa Pozo Menéndez

Doctora arquitecta

Socia mita atelier



www.mitaatelier.com



elisa@mitaatelier.com



Elisa Pozo Menéndez