¿CÓMO AFECTAN LAS CIUDADES A LA SALUD DE LAS PERSONAS?

- Contaminación del aire
- Ruido
- Espacios naturales
- Actividad física
- Temperatura
- Conclusiones

Copyright 2026

Contaminación del aire

La contaminación del aire nos afecta a lo largo de toda la vida, desde que estamos en el vientre materno hasta la muerte. Pero, ¿somos conscientes de lo que respiramos?

https://www.youtube.com/embed/foZBxT7R99k

Se espera que siete de cada diez personas vivan en entornos urbanos dentro de 30 años. Para afrontar los retos que plantea esta urbanización sin precedentes, debemos actuar y poner nuestra salud y bienestar en el centro del diseño urbano.

Mejorar la calidad del aire en las ciudades debe ser prioridad absoluta para gobiernos, ayuntamientos y planificadores urbanos.

https://www.youtube.com/embed/937p2VVRhHs

Copyright 2026

Ruido

El tráfico que colapsa la ciudad, las obras en la calle, el camión de la basura, los ruidos domésticos de los vecinos, las terrazas... Las ciudades son sinónimo de ruido. Pensamos que la contaminación acústica es solo una molestia y no lo asociamos directamente con nuestra salud.

Sin embargo, el ruido afecta a la salud hasta tal punto que la Organización Mundial de la Salud (OMS) clasifica el procedente del tráfico como el segundo factor medioambiental más perjudicial en Europa, detrás sólo de la contaminación del aire.

El ruido se define como un "sonido no deseado" y es uno de los factores ambientales más importantes a nivel de salud pública. El tráfico rodado es la fuente de contaminación acústica más común tanto dentro como fuera de las ciudades, seguido de los trenes y los aviones.

https://www.youtube.com/embed/LU7e-L-eyt0

Copyright 2026

Espacios naturales

La ciudad del futuro debe ser una ciudad verde. Los estudios científicos asocian los espacios verdes -parques urbanos, jardines, calles arboladas o bosques, entre otros- a numerosos beneficios para la salud en personas adultas, como la reducción del estrés, el hecho de vivir más años o un mejor estado de salud general y mental.

En niños y niñas, se relaciona con mejoras en la capacidad de la atención, desarrollo emocional y del comportamiento, incluso con cambios estructurales beneficiosos en el cerebro.

Por otro lado, los espacios azules -lugares como fuentes, lagos, ríos o mares- y su relación con la salud es un campo de investigación relativamente nuevo. Se relacionan con un aumento de los niveles de actividad física y podrían ser beneficiosos para la salud mental, en especial para la reducción del estrés y el bienestar autopercibido.

La naturaleza debe formar parte de la ciudad. Más allá de puntos dispersos, los espacios naturales deben ser una trama que comunica todo el espacio urbano y beneficia a toda la ciudadanía.

https://www.youtube.com/embed/4ViVQk8pKyk

Copyright 2026

Actividad física

El sedentarismo es un problema de salud pública mundial: es el cuarto factor de riesgo de mortalidad global y causa uno de cada cuatro casos de cánceres de mama y de colon.

Las ciudades deben ser diseñadas para fomentar la actividad física mediante el transporte activo, es decir, que el diseño urbano facilite los desplazamientos a pie o en bicicleta.

La mitad de los viajes en coche dentro de la ciudad cubren trayectos de menos de 5 km. Es una distancia que se puede recorrer en transporte activo con un gran impacto en la salud pública: aumenta la actividad física y se reduce los niveles de contaminación del aire y acústica.

https://www.youtube.com/embed/-gU79uWp5GI

Copyright 2026

Temperatura

¿Sabías que en las ciudades las temperaturas suelen ser más altas que en las zonas que las rodean? De hecho, la temperatura nocturna puede llegar a ser hasta 10 grados más alta en los entornos urbanos que en los alrededores. Este efecto se conoce como "isla de calor".

La forma geométrica de las ciudades, con grandes edificios y zonas pavimentadas que absorben el calor, o la falta de espacios verdes son algunas de las causas de las islas de calor.

https://www.youtube.com/embed/OrrT4ITIvOY

Las islas de calor y las altas temperaturas aumentan la mortalidad, sobre todo por enfermedades cardiovasculares y respiratorias. Es necesario que el diseño urbano incorpore de forma prioritaria la prevención del aumento de las temperaturas en las ciudades.

Copyright 2026

Conclusiones

A lo largo de este informe digital, hemos visto que las evidencias científicas son claras: la vida urbana actual puede llevar asociados graves impactos negativos en nuestra salud. El simple hecho de vivir en una ciudad no debería entrañar esos riesgos para nuestra salud, sobre todo porque son perfectamente evitables.

https://www.youtube.com/embed/GIf44xoStoY

Tienes toda la información es está página:

https://www.isglobal.org/es/ciudadesquequeremos

Es una web que divide el problema en 5. Cuenta con 5 vídeos y 5 ilustraciones interactivas + 1 último vídeo de conclusiones.

Los contenidos son adecuados para trabajar en el aula con secundaria

Es importante consultar la web para poder contestar correctamente al cuestionario

Copyright 2026