

LA IMPORTANCIA DE LA PEATONALIZACIÓN EN LAS CIUDADES CUIDADORAS E INCLUSIVA

Christine McCoy Cador*

(Recibido: agosto 2024 / Aceptado: septiembre 2024)

Resumen

Muchas personas no consideran que caminar por una ciudad pueda ser una fuente de placer. Para muchos, caminar es simplemente un medio de transporte para ir de un lugar a otro. Sin embargo, esta actividad tiene múltiples beneficios tanto para la salud física como mental. Las ciudades que promueven la movilidad activa se convierten en espacios cuidadosos e inclusivos.

Una ciudad cuidadora es aquella que se enfoca en cuidar a sus habitantes y facilitar que ellos se cuiden entre sí. Estas ciudades colocan a las personas en el centro de sus decisiones urbanas, adaptando los espacios a sus necesidades, en lugar de obligarlas a ajustarse a las condiciones existentes. En ellas, los espacios públicos transmiten seguridad, están bien iluminados y cuentan con el apoyo de la comunidad, lo que permite caminar sin temor a cualquier hora del día.

En estas ciudades, los peatones son los protagonistas, desafiando el dominio de los automóviles que generan contaminación y accidentes. Se prioriza el transporte público accesible y seguro, y se busca integrar diferentes medios de movilidad activa como caminar o el uso de bicicletas.

En México, se ha reconocido la importancia de proteger los derechos de los peatones, con la creación de la Carta Mexicana de los Derechos del Peatón en 2014. Esta carta

* Universidad del Caribe. Correo: cmccoy@ucaribe.edu.mx

establece derechos básicos, como cruzar la calle con seguridad, disfrutar de un espacio público adecuado y contar con infraestructura que favorezca el bienestar de los ciudadanos.

El fomento de la movilidad activa, como caminar o usar la bicicleta, contribuye a la salud física y mental. Caminar diariamente no solo ayuda a perder peso y fortalecer el sistema cardiovascular, sino que también reduce el estrés y promueve un estado de bienestar general. Además, diversas iniciativas en el mundo, como el Día Mundial Sin Auto, buscan crear conciencia sobre los daños que el uso excesivo de los automóviles provoca en el medio ambiente y la salud pública.

El urbanismo saludable, una nueva tendencia en la planificación urbana, se enfoca en diseñar ciudades que promuevan la salud y la calidad de vida de sus habitantes, priorizando el transporte público y activo, mejorando la infraestructura peatonal y creando entornos más sostenibles y amigables con las personas.

Las ciudades deben ser cuidadas y diseñadas con una visión de salud, promoviendo entornos más inclusivos, seguros y amigables para todos sus habitantes.

Palabras clave: Ciudad cuidadora, Peatonalización, Salud

Clasificación JEL: I12, R40

THE IMPORTANCE OF PEDESTRIANIZATION IN CARING AND INCLUSIVE CITIES

Abstract

Many people do not consider that walking through a city can be a source of pleasure. For many, walking is simply a means of transportation to get from one place to another. However, this activity has multiple benefits for both physical and mental health. Cities that promote active mobility become careful and inclusive spaces.

A caring city is one that focuses on taking care of its inhabitants and making it easier for them to take care of each other. These cities place people at the center of their urban decisions, adapting spaces to their needs, rather than forcing them to adjust to existing conditions. In them, public spaces convey security, are well lit and have the support of the community, which allows you to walk without fear at any time of the day.

In these cities, pedestrians are the protagonists, challenging the dominance of cars that generate pollution and accidents. Accessible and safe public transportation is prioritized, and the aim is to integrate different means of active mobility such as walking or the use of bicycles.

In Mexico, the importance of protecting the rights of pedestrians has been recognized, with the creation of the Mexican Charter of Pedestrian Rights in 2014. This charter establishes basic rights, such as crossing the street safely, enjoying an adequate public space and have infrastructure that favors the well-being of citizens.

Promoting active mobility, such as walking or cycling, contributes to physical and mental health. Walking daily not only helps you lose weight and strengthen the cardiovascular system, but it also reduces stress and promotes a state of general well-being. In addition, various initiatives around the world, such as World Car Free Day, seek to raise awareness about the damage that excessive use of cars causes to the environment and public health.

Healthy urbanism, a new trend in urban planning, focuses on designing cities that promote the health and quality of life of their inhabitants, prioritizing public and active transportation, improving pedestrian infrastructure and creating more sustainable and environment-friendly environments. people.

Cities must be cared for and designed with a vision of health, promoting more inclusive, safe and friendly environments for all their inhabitants.

Keywords: Caring city, Pedestrianization, Health

JEL Classification: I12, R40

1. Movilidad en las ciudades cuidadoras e inclusivas

Muchas personas no se imaginan que las caminatas en la ciudad son generadoras de placer. Solamente piensan que la acción de recorrer las calles a pie es una forma de llegar de un lugar a otro. Pero esta actividad viandante es muy enriquecedora además de ser una forma de trasladarse, ya que genera salud física y mental. Las ciudades que favorecen la movilidad activa son ciudades cuidadoras e inclusivas.

Una ciudad cuidadora, es aquella que nos deja cuidarnos, nos cuida del entorno y permite que cuidemos a otras personas (Col-lectiu Punt 6, 2019). Es una localidad que pone en el centro de las decisiones de sus habitantes.

Los espacios en este tipo de ciudades se adaptan a las necesidades individuales distintas sin que sean sus habitantes los que deben adaptarse a las características del espacio. Los espacios públicos en una ciudad cuidadora son percibidos como seguros, se encuentran bien señalizados e iluminados y siempre hay personas utilizándolos, son lugares visibles que favorecen que las personas puedan tranquilamente caminar en todo momento sin miedo a ser acosada o agredida (Chinchilla, 2021).

Los protagonistas es este tipo de ciudades son los peatones, no los vehículos motorizados que son altamente contaminantes, responsables de la inseguridad vial a causa de una importante cantidad de accidentes generados. Lo importante en este modelo es el transporte público, destacando que debe de ser accesible tanto física como económicamente, en el que se conecte a peatones a distintos espacios, en distintos horarios y con paradores seguros.

En México existe la Carta Mexicana de los Derechos del Peatón. Esta fue presentada en 2014 por la organización Liga Peatonal, una red de personas, colectivos y organizaciones dedicadas a la promoción y defensa del efectivo ejercicio de los derechos del peatón en las ciudades mexicanas y de un espacio que ponga como eje a la persona (Liga Peatonal, 2024).

Una ciudad cuidadora impulsa mediante acciones urbanas y de política pública la movilidad activa sana, que es una movilidad en la que se realiza alguna actividad física significativa lo que incluye caminar, usar la bicicleta, patineta o patines (Gobierno de Colombia, 2024).

Se debe de dejar atrás la creación de ciudades desde el enfoque productivista ya que

son entornos sociales más restrictivos para comenzar a diseñar entornos que pongan en el centro a sus habitantes.

Las ciudades requieren hacer cambios y evaluar la salud que existe en ellas y sus habitantes. Vale la pena destacar que salud no quiere decir que las personas no se enfermen, sino que significa contar con un estado general de bienestar con condiciones dignas de vida.

Desde el punto de vista del ejercicio físico, realizar un recorrido de 30 minutos de manera constante, de 4 a 6 km diarios, colabora a perder grasa y unas 230 a 300 calorías que es más que haciendo otro deporte, con esto además beneficia al sistema cardiovascular porque estará más activo y contribuye a eliminar el colesterol perjudicial para el cuerpo (Gobierno de México, 2024).

La movilidad activa acelera el metabolismo y la grasa es usada como combustible lo que impide su acumulación en las venas y arterias y así reduce la posibilidad de infartos cerebrales, al corazón o embolias. Caminar también va a bajar los niveles de estrés y la tensión nerviosa porque ayuda a que el organismo se calme e inclusive puede resultar una terapia positiva para el espíritu.

Con esos factores en mente y muchos otros fue que se gestionó en 2014 la carta de los derechos peatonales. Consta de 10 puntos en los que se señalan derechos de las o los peatones entre los que destacan: Cruzar la calle con calma y seguridad, Una ciudad hecha a nuestra medida; Servicio de transporte público adecuado, caminar tranquilamente por la calle, convivir en el espacio público, jugar en la calle, mobiliario suficiente y adecuado, Banquetas amplias y continuas, un medio ambiente sano y centros urbanos organizados (Liga Peatonal, 2024).

Charles Montgomery (2014) en su libro *Happy City* comenta que una ciudad puede ser amigable a las personas o amigable con los autos, pero no puede ser amigable con ambos.

Justamente comenta una iniciativa que en 2007 el Alcalde de Bogotá, Enrique Peñalosa, con esta visión de con quién soy amigable, instaló el día sin carro y hasta él fue en bicicleta al trabajo (Montgomery, 2014).

En la actualidad cada 22 de septiembre se celebra el día mundial sin auto. El uso excesivo del automóvil produce serios daños en el medio ambiente y en la salud pú-

blica por eso ese día se instituyó para estacionar el auto, caminar, pedalear y/o usar el transporte público.

En 1998 Francia propuso que el 22 de septiembre se instituyera el Día Mundial Sin Auto. A esta propuesta desde 2014 se sumó México, pero fue hasta 2018 que se oficializó en el Diario Oficial de la Federación el Día Mundial sin Auto (PUEC UNAM, 2024).

De esta forma a partir del decreto se comenzaron a tomar acciones en la Ciudad de México para volver peatonal y de acceso a bicicletas el primer cuadro del Centro Histórico de 7:00 de la mañana a las 8:00 de la noche para conmemorar esa fecha.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en el país hay 32.2 millones de automóviles en circulación de los cuáles el 97% son de uso particular (PUEC UNAM, 2024) y el 74% del gasto público para movilidad se dedica a infraestructura para automóviles y menos del 21% a movilidad urbana sustentable (Liga Peatonal, 2024).

En el mundo pierde la vida una persona cada 23 segundos a causa de un accidente de tránsito. Aunque muchos accidentes resultan en traumatismos no mortales si provocan un incremento de personas con discapacidad (OMS, 2023).

La preocupación de la Organización Mundial de la Salud por los fallecimientos a causa de accidentes de tránsito en el mundo la llevó a instaurar a nivel internacional el 17 de agosto como el Día Mundial del Peatón. El origen de esta conmemoración data de un 17 de agosto en 1897, fecha en la que Bridget Driscoll en la ciudad de Londres muere atropellada, siendo este hecho el primero en el mundo. (UNAM, 2024).

Las carencias de un adecuado transporte público y una cultura basada en el auto hacen muy complicado la operacionalización de una estrategia de un día sin auto en muchas ciudades mexicanas que con los años se han expandido de manera horizontal y con servicios de transporte dispares.

Las ciudades cuidadoras deben de contar con transporte público adecuado que facilite combinar la movilidad activa como el uso de la bicicleta y la caminata con autobús o metro o incluso tranvía en las ciudades que cuentan con él.

Por otra parte, es comprensible entender que las personas no van a caminar a todas

partes. Hay lugares que no se encuentran a distancias caminables o las condiciones físicas de la persona o el clima no facilita caminar distancias largas.

Entre los derechos marcados en la carta del peatón se encuentra contar con ciudades hechas a la medida de los usuarios. De acuerdo al Censo de Población y Vivienda de INEGI 2020 en México existen 7,168, 178 personas con discapacidad (INEGI, 2020). La dificultad más reportada por esta población es caminar, subir o bajar escalones. Sin embargo, las calles están lejos de contar con las condiciones de accesibilidad necesarias para permitir su desplazamiento libre y seguro. (Liga Peatonal, 2024)

Esta problemática no solo la enfrentan personas con discapacidad, sino que la tiene cualquier persona que haya sacado a pasear a un bebé en su carriola o acompañado a un adulto mayor al hospital ya que se enfrenta a una gran cantidad de obstáculos arquitectónicos que existen en las banquetas o peor aún a la escasez de ellas. Estos factores alejan a las ciudades de ser cuidadoras.

Por otra parte, en muchas ciudades se ha deteriorado el microclima al estar orientadas hacia el auto con lo que el entorno es poco amigable para caminar a causa de lo agresiva de sus calles y las islas de calor que se generan.

A manera de conclusión es importante definir que una ciudad cuidadora se reflexiona y construye diferente. Es una ciudad que da oportunidad a la naturaleza por lo que se incrementan los árboles y rescata el microclima con lo que la temperatura bajará y esto la convertirá en una ciudad más amigable al peatón quien se sentirá invitado a recorrerla.

En un entorno inclusivo se construye las calles pensando en las personas y sus necesidades por lo que se ponen banquetas amplias, continuas e iluminadas para priorizarlas sobre los autos de tal forma que la amabilidad de vivir se rescata y se vive una vida con menos stress.

Lo anterior, unido a la frescura adquirida gracias a la reparación del microclima fortalecerá el efecto de la peatonalización en sus habitantes en las inmediaciones de sus barrios, con lo que se genera un efecto de cohesión social con comunidades más seguras y saludables.

Pero, para que lo anterior se dé es necesario tomar en cuenta que la ciudad se encuentra en constante cambio como el ente vivo que es, por lo que es necesario generar

esquemas de mantenimiento para que crezca de forma saludable generando bienestar y calidad de vida para todos sus habitantes. Hay que recordar que una ciudad cuidadora es cuidada por sus gobernantes y los propios ciudadanos.

Al momento del diseño, ejecución y mantenimiento de las ciudades es necesario usar la lente de salud. Esta necesidad ha abierto la oportunidad de desarrollo de una nueva área dentro del urbanismo denominada urbanismo saludable que desea resolver problemas urbanos que colaboran de manera indirecta al deterioro de la salud quienes viven en ellas.

Una planeación urbana con visión de salud y calidad de vida proporcionará transporte público accesible, asequible, limpio y seguro; fomentará la movilidad activa mediante la creación de infraestructura que potencialice la seguridad peatonal, disminuirá las políticas urbanas que fomentan el crecimiento horizontal y le apostará al crecimiento compacto bien planificado.

Un entorno peatonal y seguro se convierte en inclusivo y saludable por lo que resulta positivo hacer una apuesta urbana por crear más ciudades cuidadoras que nos permitan cuidar, que nos cuiden o cuidarnos.

Referencias

Chinchilla, I. (2021). La ciudad de los Cuidados. Catarata.

Col·lectiu Punt 6. (2019). Urbanismo Feminista. Por una transformación radical de los espacios de vida. Barcelona: Virus Editorial i Distribuïdora.

Gobierno de Colombia. (05 de 09 de 2024). Transporte. Obtenido de Gov.Co: <https://mintransporte.gov.co/publicaciones/10751/movilidad-activa/>

Gobierno de México. (14 de 08 de 2024). Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado. Obtenido de Beneficios de Caminar una hora diaria: <https://www.gob.mx/issste/articulos/conoces-los-beneficios-de-caminar-diariamente-te-los-compartimos-en-este-blog-empieza-a-caminar-y-sientete-bien?idiom=es#:~:text=Est%C3%A1%20demostrado%20que%20caminar%20quemar,cansarnos%20menos%20y%20m%C3%A1s%20tarde.>

INEGI. (2020). Censo de Población y Vivienda 2020. Recuperado el 05 de 09 de 2024, de Subsistema de Información Demográfica y Social: <https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2020/>

Liga Peatonal. (05 de 09 de 2024). Paso a Paso. Recomendaciones para integrar los Derechos Peatonales en la normativa de movilidad local. Obtenido de Liga Peatonal: <https://ligapeatonal.org/>

Montgomery, C. (2014). Happy City. Farrar, Straus and Giroux.

OMS. (13 de 12 de 2023). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de Traumatismos causados por el tránsito: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/road-traffic-injuries#:~:text=Panorama%20general,los%20cuales%20provocar%C3%A1n%20una%20discapacidad.>

PUEC UNAM. (05 de 09 de 2024). Día Internacionla sin auto. Obtenido de Programa Universitario de Estudios sobre la Ciudad: <https://www.puec.unam.mx/index.php/component/content/article/1076-22-de-septiembre-dia-mundial-sin-auto.html?catid=104&Itemid=101>

UNAM. (16 de 08 de 2024). UNAM Global Revista . Especial: Día Mundial del Peatón. Obtenido de Especial: Día Mundial del Peatón: https://unamglobal.unam.mx/global_revista/especial-dia-mundial-del-peaton/