

**La salud es lo primero**

# ARQUITECTURA TÉCNICA Y BIENESTAR DE LOS CIUDADANOS

Decía el griego Tales de Mileto que “la felicidad del cuerpo se funda en la salud; la del entendimiento, en el saber”. Y es que nuestro bienestar, en el sentido más amplio de la palabra, se encuentra muy influido por el estado de salud del que gozamos.

**L**a salud, tanto física como emocional, es la parte más importante a cuidar por los seres humanos y hay una multitud de factores que intervienen en ella. En el año 1986, la Organización Mundial de la Salud (OMS) agrupaba estos factores en diez áreas de influencia: alimentación, vivienda, educación, ingresos, medio ambiente, trabajo, transporte, empleo, libertad y accesos a los servicios sanitarios. Todos estos aspectos tienen que mantenerse en equilibrio para conseguir una buena salud y todos ellos están interrelacionados íntimamente entre sí. Esto quiere decir que cualquier acción que realicemos sobre alguno de ellos repercutirá sobre los demás, tanto de manera positiva como negativa.

Siendo más específicos, y observando que varias de las áreas redactadas por la OMS en la Carta de Ottawa tienen una estrecha relación con los edificios (vivienda más directamente, el trabajo para una gran parte de los ejercicios profesionales que se realizan dentro de los mismos...), la Arquitectura Técnica tiene la obligación ética y profesional de cuidar los aspectos sanitarios durante el proceso edificatorio como parte central y esencial del mismo. Si bien nuestra profesión siempre ha sido la referencia en la promoción y vigilancia de la seguridad y salud en los trabajos que se realizan en obra, esta vez el término salud adquiere un espectro mayor al incluir al futuro usuario, partiendo de premisas incluidas en la planificación hasta el uso en condiciones saludables por el usuario (o usuarios, teniendo en cuenta la larga vida útil de un edificio), que va a ocupar los edificios que construimos.

Como profesión concienciada desde un principio en la conservación de la salud en obra, muchos compañeros estudian la relación entre estos dos sectores en principio separados, pero íntimamente unidos sabiendo que, según datos de la encuesta de empleo del tiempo del Instituto



FOTOS: © GETTY IMAGES

Nacional de Estadística (INE), las personas pasamos hasta un 90% dentro de edificios, ya sea por trabajo, ocio o simplemente porque estamos en nuestra vivienda.

Así, los edificios se convierten en activos de alta influencia en nuestra salud y la manera de construirlos y usarlos es esencial para mantener una buena condición. Siguiendo la línea directriz de los trabajos de construcción, ya en la planificación de los edificios se deben tener en cuenta los materiales con los que se van a llevar a cabo, y es que los productos que se incluyen en obra pueden ser emisores de sustancias que produzcan efectos perjudiciales sobre el futuro usuario. Los materiales biocompatibles juegan en este punto un papel fundamental teniéndolos en cuenta a la hora de elegir las calidades del edificio.

Estos materiales se definen como aquellos que producen un grado mínimo de rechazo en el cuerpo humano, siendo crucial tenerlos en cuenta sobre todo cuando

LOS EDIFICIOS  
NOS DEBEN DAR  
SALUD, JAMÁS  
QUITARLA.  
SON NUESTRA  
PROTECCIÓN  
Y EL LUGAR DONDE  
PASAMOS BUENA  
PARTE DE LA VIDA

el futuro usuario puede ser sensible a algún tipo de producto que le pueda ocasionar graves problemas de salud a largo plazo, evitando el uso de materiales como, por ejemplo, el plomo, que dificulta el metabolismo y es tóxico para el sistema nervioso.

**Cuestión de confort.** Pero no acaba en los materiales la influencia de la construcción de edificios sobre la salud. La vivienda debe ofrecer al usuario unas condiciones de salubridad adecuadas y nunca perjudicar al habitante de la misma. Aspectos como el bienestar térmico, concepto que se basa en las condiciones adecuadas de temperatura, humedad relativa y velocidad del aire interior, aseguran la comodidad y el confort dentro del edificio. No se debe olvidar que, en muchas ciudades, la alta radiación sobre las fachadas y el efecto isla de calor provoca un gran incremento de las incidencias médicas debidas a las altas temperaturas, >



► situaciones que una adecuada planificación y ejecución del edificio puede reducir.

También son problemas conocidos de las grandes urbes la alta concentración de contaminantes que existe en ellas y el perjudicial nivel de ruido. En cuanto a la primera, los edificios deben asegurar la adecuada calidad del aire en las viviendas, debiendo ser lo más salubre posible. Tristemente, no es realidad por cuestiones como combustiones inadecuadas, falta de mantenimiento de calderas, emisiones de materiales no biocompatibles, partículas en suspensión y otros muchos que terminan provocando el llamado *Síndrome del edificio enfermo*. El ruido, en cierta manera, es más sencillo de controlar. Para ello, las carpinterías juegan un rol esencial evitando posibles niveles de ruido perjudiciales para el oído humano durante largos períodos de tiempo, causa común de diversos problemas tras períodos prolongados incluyendo la pérdida auditiva severa. Además, sirva como aliciente que está comprobado que un mejor aislamiento acústico entre viviendas facilita una buena convivencia social.

Siguiendo con los aspectos físicos, la iluminación debe tenerse en consideración mediante la adecuada orientación del edificio y el aseguramiento de los niveles de luz suficientes para que podamos realizar con toda seguridad y sin perjuicio para nuestra vista todas las actividades como pueden ser el ocio con pantallas, la lectura o la cocina. Una inadecuada iluminación puede producirnos desde problemas puntuales de concentración hasta cefaleas severas que nos impedirían realizar

## LA ARQUITECTURA TÉCNICA TIENE LA OBLIGACIÓN ÉTICA Y PROFESIONAL DE CUIDAR LOS ASPECTOS SANITARIOS DURANTE EL PROCESO EDIFICATORIO, COMO PARTE ESENCIAL DEL MISMO

las tareas más sencillas. La iluminación generalizada uniforme de los espacios apoyada por puntos de luz localizados debe asegurar este aspecto y el reparto de los puntos de conexión de estas instalaciones son imprescindibles para poder conseguirlo.

Igualmente importante es la calidad del agua que utilizamos y que bebemos, base de nuestro cuerpo. Si bien en España este elemento no suele ser un problema como puede suceder en otros países que están faltos de agua potabilizada, hay que estar atentos a las distintas durezas de todas las tipologías que nos ofrecen las cuencas hidrográficas de las que la extraemos. Cualquier agua tiene que ser tratada para conseguir las mejores condiciones posibles para el consumo humano y esto incluye la entrada de equipos en los edificios posteriores a la acometida y que terminan de pulir sus características.

**Accesibilidad.** Tal vez, el más intangible de los requisitos que debe tener un edificio y del que ninguna de las personas puede prescindir son los de accesibilidad. Esta área, de la cual no somos conscientes de su importancia hasta que sufrimos una lesión o simplemente nos hacemos mayores (no solo porque suframos algún tipo de discapacidad) es una asignatura pendiente de los edificios existentes y de muchos nuevos. La accesibilidad a la que se hace referencia es la que evita cualquier situación de imposibilidad de salir a la calle por cualquier razón o que entorpezca el correcto uso de las zonas comunes del edificio e, incluso, la no adaptación adecuada dentro de la misma vivienda o lugar de trabajo.

Todos estos temas, entre otros que seguro influyen en la salud de los habitantes -la contaminación electromagnética, la localización del edificio y los servicios de su entorno, los productos tóxicos o las plagas- son aspectos a abordar desde la planificación de los edificios hasta su uso y mantenimiento posterior facilitando en lo máximo posible al usuario el logro de los objetivos salubres de su vivienda, lugar de trabajo o de ocio.

Es una clave de los edificios presentes y futuros asegurar la calidad de vida de todos. Los edificios nos deben dar salud, jamás quitarla. Nunca hay que olvidar que son nuestra protección y nuestro lugar durante la mayor parte de la vida. La mayor inversión de vida debe tener en cuenta todos los aspectos que se han recalcado en estas líneas y los que aún desconocemos convirtiendo el edificio en salud.

Por todo esto, el Consejo General de la Arquitectura Técnica de España ha editado una guía de acceso gratuito tanto para técnicos como usuarios denominada *Siete llaves para un edificio saludable*. ■

**Puedes descargar la guía 'Siete llaves para un edificio saludable' en:**

[www.arquitectura-tecnica.com](http://www.arquitectura-tecnica.com)

