

**World Health Day 2010** is dedicated to **urbanism and health**. The campaign highlights the impact of urban living on human health and encourages efforts to make cities healthier places to live.

Latin America and the Caribbean is the world's most urbanized region, with more than three-quarters of its 433 million people living in cities. It is also the world's most inequitable region, with more than 190 million people living in poverty. A large percentage of these poor live in urban slums or neighborhoods blighted by problems linked to rapid, unplanned urbanization.

El **Día Mundial de la Salud 2010** está dedicado al **urbanismo y la salud**. La campaña pone de relieve los efectos que tiene en la salud humana la vida en las ciudades y promueve iniciativas para convertirlas en lugares más saludables.

La región de América Latina y el Caribe es la más urbanizada del mundo, con más de tres cuartos de sus 433 millones de habitantes concentrados en ciudades. Es también la región más desigual del mundo, con más de 190 millones de personas que viven en la pobreza. Un gran porcentaje de estas personas viven en barrios pobres o vecindarios asolados por problemas vinculados a la urbanización rápida y no planificada.

#### What can you do to promote healthy urban living?

- Be informed, get involved – represent your institution or your perspective
- Reach out to decision makers
- Build and apply knowledge
- Support and advocate healthy public policies
- Mainstream the principles and practices of health promotion
- Build networks and partnerships focused on health promotion
- Revitalize primary health care approaches
- Organize and empower communities and individuals

#### ¿Qué puede hacer usted para promover la vida urbana saludable?

- Infórmese, participe, represente a su institución y dé a conocer su punto de vista
- Trate de llegar a los encargados de adoptar las decisiones
- Aumente sus conocimientos y úselos
- Apoye y preconice políticas públicas saludables
- Incorpore los principios y las prácticas de promoción de la salud
- Forme redes y alianzas centradas en la promoción de la salud
- Revitalice los enfoques de la atención primaria de salud
- Organice a las comunidades y a la gente y déles poder de decisión



**Pan American Health Organization**

Regional Office of the World Health Organization



<http://www.paho.org/>  
<http://www.ops-oms.org/>



**Organización Panamericana de la Salud**

Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud



# Urbanism and healthy living

World Health Day  
April 7, 2010

**Join the global movement to make cities healthier**

Día Mundial de la Salud  
7 de abril de 2010

**Únase al movimiento mundial en pro de unas ciudades más sanas**

# Urbanismo y vida saludable





While most people move to cities to seek better lives, urbanization can have many negative consequences for human health and well-being. Urban growth and increased density place pressure on basic services and make it difficult for governments to meet people's needs. Urban lifestyles take a toll on health as people become less physically active and consume more high-calorie, processed foods and fewer fresh fruits and vegetables. Living in fast-growing, poorly planned cities increases people's vulnerability to a number of risks. These include:

- **Environmental risks**, such as chemical or biological pollution of the air, water, and land
- **Safety risks**, including pedestrian, motor vehicle, and occupational safety
- **Social risks**, such as violence, substance abuse, and other risky behaviors
- **Epidemiological risks**, including both communicable and noncommunicable diseases related to inadequate sanitation, crowding, and modern urban lifestyles
- **Disaster risks**, including vulnerability to earthquakes, floods, and mudslides

The Pan American Health Organization/World Health Organization's (PAHO/WHO) **World Health Day 2010** campaign seeks to raise awareness of these problems and shows how addressing them can make cities healthier places to live.

Aunque la mayoría de la gente se muda a las ciudades para buscar una vida mejor, la urbanización puede tener muchas consecuencias negativas para la salud y el bienestar humanos. El crecimiento urbano y el aumento de la densidad crean presiones para los servicios básicos y dificultan la tarea de los gobiernos de satisfacer las necesidades de sus habitantes. El modo de vida urbano tiene un costo para la salud porque la gente reduce la actividad física y consume alimentos procesados con muchas calorías y menos frutas y verduras frescas. La vida en las ciudades de crecimiento rápido y mal planificadas aumenta la vulnerabilidad de la gente a varios riesgos, entre los cuales cabe señalar los siguientes:

- **Riesgos ambientales**, como la contaminación química o biológica del aire, el agua y la tierra
- **Riesgos para la seguridad**, entre ellos la seguridad de los peatones y los vehículos automotores, así como la seguridad ocupacional
- **Riesgos sociales**, como la violencia, el abuso de sustancias psicotrópicas y otros comportamientos peligrosos
- **Riesgos epidemiológicos**, incluidas las enfermedades transmisibles y no transmisibles relacionadas con el saneamiento inadecuado, el hacinamiento y la vida urbana moderna
- **Riesgos de desastre**, como la vulnerabilidad a los terremotos, las inundaciones y los aludes de barro

El propósito de la campaña del **Día Mundial de la Salud 2010** de la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS) es concientizar sobre estos problemas y mostrar como abordándolos, las ciudades pueden convertirse en lugares más sanos para vivir.

## Promoting healthy urban living

There are effective actions and policies in a range of critical areas that can help make cities healthier places to live. Examples include:

- **Human security** – policies and programs that reduce violence, laws and regulations that improve road safety, and planning and construction that provide walking and cycling paths and safe gathering places
- **Healthy behaviors** – policies and programs that help reduce consumption or abuse of tobacco, alcohol, and other drugs; encourage physical activity; and help “make the healthy choice the easy choice”
- **Healthy settings** – initiatives by municipalities, schools, communities, markets, and other workplaces that seek to improve the on-site environment and promote health among their members and associates
- **Urban infrastructure** – promotion of urban planning, clean public spaces, public transport, recycling, renewable energy, green spaces, water and sanitation
- **Environmental, air and noise pollution** – efforts to reduce greenhouse emissions, chemical risks, and noise
- **Inclusive urbanization** – policies and programs that seek to reduce inequities, prevent slums, and focus on the most vulnerable people, including homeless adults and street children

## Promoción de una vida urbana saludable

Hay medidas y políticas eficaces en varias áreas fundamentales que pueden ayudar a convertir las ciudades en lugares más sanos; por ejemplo:

- **Seguridad humana** – políticas y programas para reducir la violencia, leyes y reglamentos que mejoran la seguridad vial, y planificación y construcción que incluyen vías para caminar y andar en bicicleta así como lugares seguros para encuentros públicos
- **Comportamientos saludables** – políticas y programas que ayudan a reducir el consumo o abuso de tabaco, alcohol y otras drogas, que promueven la actividad física y que ayudan a “convertir la alternativa saludable en la alternativa fácil”
- **Entornos sanos** – iniciativas de municipios, escuelas, comunidades, mercados y otros lugares de trabajo que procuran mejorar el ambiente y promover la salud de sus miembros y asociados
- **Infraestructura urbana** – promoción de la planificación urbana, espacios públicos limpios, transporte público, reciclaje, energía renovable, espacios verdes, agua y saneamiento
- **Contaminación ambiental, del aire y sonora** – medidas para reducir las emisiones de gases de efecto invernadero, los riesgos químicos y el ruido
- **Urbanización inclusiva** – políticas y programas que procuran reducir las inequidades, prevenir el surgimiento de barrios pobres y atender a las personas más vulnerables, incluidos los adultos sin techo y los niños de la calle

- **Emergency preparedness** – promoting disaster-safe infrastructure and continuity of vital services in the event of disasters or other emergencies
- **Disease control and prevention** – funding and policies that support public health planning and ensure affordable, accessible health care

## What is PAHO/WHO doing?

- Promoting social justice and equity in health
- Mobilizing intersectoral action for health
- Encouraging the development of health systems based on primary health care
- Gathering and disseminating evidence on the social, economic; and other benefits of promoting health and preventing health problems
- Developing assessment tools to identify problems and design appropriate responses
- Building capacity and expertise in health promotion, health determinants; and local development
- Promoting the use of georeferences to address inequities, e.g., using census and other locally available data to analyze and map social determinants of health and identify vulnerable communities and populations

- **Preparativos para situaciones de emergencia** – fomento de la construcción de infraestructura resistente a los desastres y de la continuidad de los servicios vitales en casos de desastre o de otras situaciones de emergencia
- **Control y prevención de enfermedades** – financiamiento y políticas que apoyan la planificación y las intervenciones en el ámbito de la salud pública y que proporcionan servicios de salud asequibles y accesibles

## ¿Qué está haciendo la OPS/OMS?

- Promoción de la justicia social y la equidad en el campo de la salud
- Movilización de la acción intersectorial en pro de la salud
- Fomento del desarrollo de sistemas de salud basados en la atención primaria
- Recopilación y difusión de datos probatorios sobre los beneficios sociales, económicos y de otros tipos derivados de la promoción de la salud y la prevención de problemas de salud
- Creación de instrumentos de evaluación para detectar problemas y formular respuestas apropiadas
- Aumento de la capacidad y pericia en lo que se refiere a la promoción de la salud, los factores determinantes de la salud y el desarrollo local
- Promoción del uso de sistemas de información geográfica para corregir las inequidades; por ejemplo, el uso de datos censales y de otras fuentes locales para realizar análisis y mapas de los factores sociales determinantes de la salud y señalar las comunidades y poblaciones vulnerables