

# REHABILITAR, POR SALUD

**› Rita Gasalla**

CEO de **Galów** Arquitectura Saludable y presidenta del **Observatorio de Arquitectura Saludable (OAS)**

**En los últimos años, en buena parte debido a la crisis energética e inflacionaria que estamos viviendo, se ha tendido a identificar rehabilitación con eficiencia energética. Reformar para ahorrar. Pero rehabilitar debería ser mucho más. Podemos mejorar el entorno urbanístico y los espacios cerrados en los que pasamos alrededor del 90% de nuestras vidas, impactando así positivamente en nuestra salud y bienestar.**

**E**n España, tenemos mucho trabajo por hacer porque tenemos el parque construido más envejecido de Europa, con aproximadamente 10 millones de viviendas susceptibles de ser rehabilitadas. El 80% del parque edificado en nuestro país tiene más de 20 años. Eso significa que la calidad de vida de muchos millones de personas está comprometida porque, como demuestran los estudios científicos, existe una relación directa entre las condiciones de la vivienda y la salud de sus ocupantes.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las condiciones inadecuadas de las viviendas causan solo en Europa más de cien mil muertes y morbididades al año. Un 15% de la población europea vive en una casa con goteras, humedades en las paredes o suelos,

y deterioro en los elementos estructurales o la carpintería. Un 20% vive en una vivienda que no le protege del calor excesivo en verano y un 13% en una que no le proporciona suficiente calor en invierno. Lo más habitual es que reúnan más de un factor de riesgo.

### **Sin medidas pasivas de ahorro**

Más de 13 millones de viviendas en España no cuentan con ninguna medida pasiva de ahorro energético. Aquí los fondos Next Generation son una oportunidad histórica para su mejora, si bien estamos constatando dificultades y retrasos en el acceso de los ciudadanos a las ayudas. El Gobierno central y las comunidades autónomas tienen la responsabilidad de promover y agilizar el acceso a esa financiación.

El confort higrotérmico, además de reducir el consumo de energía, tiene un impacto positivo en nuestra salud y bienestar. Por el contrario, las temperaturas fuera del rango (19º-24º centígrados) pueden provocar problemas físicos como deshidratación, dolores de cabeza, enfermedades respiratorias y dermatológicas o vómitos. El año pasado, el exceso de calor causó en España unas 3.800 muertes solo en los meses de julio y agosto. Una temperatura inadecuada afecta también a nuestro estado de ánimo y reduce la productividad hasta un 10%.

Mejorar la calidad del aire que respiramos es otro de los grandes retos a los que nos enfrentamos y que debemos abordar en el

123RF



“MEJORAR LA CALIDAD DEL AIRE QUE RESPIRAMOS ES OTRO DE LOS GRANDES RETOS A LOS QUE NOS ENFRENTAMOS Y QUE DEBEMOS ABORDAR EN EL PROCESO DE REHABILITACIÓN. EN LOS INTERIORES, EL AIRE ESTÁ DE PROMEDIO ENTRE TRES Y CINCO VECES MÁS CONTAMINADO QUE EN EL EXTERIOR”

proceso de rehabilitación. En los interiores, el aire está de promedio entre tres y cinco veces más contaminado que en el exterior. Contamos con el recurso tradicional de la ventilación cruzada, pero no es conveniente usarla en entornos contaminados. En estos casos, podemos instalar sistemas de ventilación mecánica de doble flujo que permiten mejorar la calidad del aire interior con filtros que purifican el aire procedente del exterior. Si además incorporamos un intercambiador de calor, reduciremos los costes energéticos. La calidad del aire es fundamental para preservar la salud pública, convirtiéndose en un factor estratégico para la economía de cualquier país.

#### Dejar entrar la luz del sol

La luz es otro de los elementos más importantes a tener en cuenta. Sorprende que España, el país del sol, tenga la mayor proporción de viviendas con luz natural insuficiente de Europa. Uno de los principales problemas que detectamos durante la pandemia, cuando tuvimos que aislarnos en nuestras casas, fue la falta de acceso a espacios exteriores, como jardines o terrazas. No es una cuestión menor porque la luz del sol regula nuestros ritmos circadianos ayu-

dándonos a mejorar el estado de ánimo, la capacidad cognitiva y la calidad del sueño. Para disfrutar de las ventajas de la entrada de sol en las viviendas en invierno, la orientación y el soleamiento juegan también un papel importante, como los elementos arquitectónicos que nos protegen del sobrecalentamiento que se produce en verano. De esta forma podremos disfrutar del bien-

estar que ya nuestros antepasados resumían en este refrán: “Donde entra el sol no entra el médico”.

#### Niveles de ruido nocivos

Otro factor clave a la hora de rehabilitar los espacios construidos es el confort acústico. Según la Agencia Europea de Medio Ambiente (AEMA), uno de cada cinco europeos vive expuesto a niveles de ruido nocivos para su salud. En Europa se registran alrededor de 12.000 muertes prematuras por la contaminación acústica, que causa problemas de sueño y concentración, ansiedad, enfermedades nerviosas, cardiovasculares y auditivas.

Se estima que el 93% de los edificios en España fue construido antes de la entrada en vigor de la normativa actual que sí contempla actuaciones para reducir la exposición al ruido de las personas. Nuevamente, la rehabilitación se plantea con solución a esta situación. Podemos y debemos mejorar el confort acústico, más allá del habitual cambio de ventanas, por ejemplo, con una adecuada hermeticidad de la envolvente de los edificios que refuerza el confort acústico y aumenta considerablemente el confort térmico, y con actuaciones a nivel urbanístico como la peatonalización de las calles y la reducción del tráfico, principal fuente de ruido y contaminación en las ciudades.

Las rehabilitaciones en masa nos permiten además reducir notablemente las emisiones de CO<sub>2</sub> a la atmósfera de las ciudades. No olvidemos que el 70% de los gases de



Gallów Arquitectura Saludable



Gallów Arquitectura Saludable



efecto invernadero procede de los núcleos urbanos. En Madrid, los inmuebles son responsables del 35% de las emisiones de CO<sub>2</sub> que llegan a su atmósfera.

Aquí también juega un papel fundamental la naturación de los espacios. Rehabilitando con criterios biofílicos, introduciendo parques, jardines, árboles, plantas y cubiertas y fachadas verdes, contribuimos a mejorar la calidad de vida de las personas. Estar cerca y en contacto con la naturaleza nos proporciona bienestar físico y mental. Además, contribuye a mitigar el calentamiento urbano, ahorrar energía y mejorar la calidad del aire y el confort higrotérmico en edificios y ciudades.

La vegetación también nos ayuda a crear entornos bellos, relajantes y curativos, donde es más fácil relacionarse y que, por lo tanto, incre-

mentan la cohesión social. Edificios tan importantes como hospitales, residencias, centros de salud o colegios, deberían rehabilitarse aplicando los criterios de arquitectura saludable para evitar ser enfermantos y convertirse en el tercer cuidador de sus usuarios. También deben ser accesibles, flexibles e inclusivos, dando relevancia a la arquitectura de elección, que es la que nos permite diseñar arquitectónicamente para que la gente tome decisiones que benefician a su salud como hacer ejercicio, comer bien, dejar de fumar o reunirse.

### Urgente e inaplazable

La arquitectura es un gran vertebrador de la sociedad y una herramienta de justicia social. La rehabilitación del envejecido parque edificado español es urgente e inaplazable porque mejoraría las condiciones de



LA LUZ ES OTRO DE LOS ELEMENTOS MÁS IMPORTANTES A TENER EN CUENTA. SORPRENDE QUE ESPAÑA, EL PAÍS DEL SOL, TENGA LA MAYOR PROPORCIÓN DE VIVIENDAS CON LUZ NATURAL INSUFICIENTE DE EUROPA”

vida de los ciudadanos, y articularía una sociedad más comprometida.

El sector de la construcción es consciente y está comprometido con la huella de carbono, la rehabilitación energética y la sostenibilidad, pero hay que pedirle más. También a los ayuntamientos, para que apuesten por la arquitectura saludable para mejorar la salud y el bienestar físico, mental y social de las personas.

En 1974, Marc Lalonde estableció los determinantes de la salud, según los cuales, un 62% de ella depende de nuestro estilo de vida y nuestro entorno. Eso significa que la alimentación, hábitos y espacios que ocupamos influyen más en nuestra salud que la herencia genética y la asistencia sanitaria, que determinan solo el 38% restante.

Por eso es tan importante rehabilitar aplicando los criterios de la arquitectura saludable, yendo más allá de la sostenibilidad y la eficiencia energética. Queda mucho por hacer porque en España la tasa de rehabilitación es muy inferior a la media europea. Para cumplir los objetivos marcados para 2050, tendríamos que ser capaces de rehabilitar 350.000 viviendas al año, es decir, una tasa de rehabilitación alrededor del 3,5% anual (ahora estamos en el 0,8%).

No se trata de construir más, sino de construir mejor y de rehabilitar lo ya construido. Como se indica en el “Manifiesto la descarbonización comienza con la rehabilitación”, suscrito entre otras entidades por el OAS, “la rehabilitación de los edificios es un pilar fundamental no solo para alcanzar una economía sostenible y resiliente, sino también para la recuperación económica tras la pandemia de la Covid-19”.

Rehabilitación y arquitectura saludable son el binomio perfecto. ✍



123RF