



SALUDABLE Y EMOCIONAL



Equipo de Especialistas
Seniors Vida Sostenible

Jornada Cohousing
"Propuesta Innovadora en Atención Integrada"



SALUD Y HÁBITAT

Se estima que el 80% del tiempo lo pasamos en el interior de edificios



Y que aproximadamente el 50% de ese tiempo lo pasamos en casa.



Jornada Cohousing
"Propuesta Innovadora en Atención Integrada"



SALUD Y HÁBITAT

Nuestras casas y trabajos se han convertido en el medio ambiente habitual

Determinados **factores de riesgo** para la salud están directamente asociados a la larga permanencia en espacios interiores.

El Worldwatch Institute estima que el 30% de los edificios nuevos o rehabilitados sufren el **síndrome del edificio enfermo (SEE)**.

organización de alcance global sobre investigación en medio ambiente. Con sede en Washington DC, ha sido incluida en el Top Ten de las organizaciones investigadoras en desarrollo sostenible por la encuesta GlobeScan de Expertos en sustentabilidad.



Jornada Cohousing
"Propuesta Innovadora en Atención Integrada"



SALUD Y HÁBITAT

LA VANGUARDIA | Vida

[Al Minuto](#) [Internacional](#) [Política](#) [Opinión](#) [Vida](#) [Deportes](#) [Economía](#) [Local](#) [Gente](#) [Cultura](#) [Sucesos](#) [Temas](#)

[Vida](#) [Natural](#) [Big Vang](#) [Tecnología](#) [Salud](#) [Qué estudiar](#) [Gente con alma](#) [Junior Report](#) [Bienestar](#) [Ecología](#) [Catalunya Religió](#)

Directo Mundial 2018: Suecia, 0 - Inglaterra, 1 (Maguire) (Segunda parte)

La lipoatrofia afecta a 619 trabajadores de 28 empresas en Catalunya desde febrero

[Comparte en Facebook](#) [Comparte en Twitter](#) [+](#)

04/07/2007 16:07 | Actualizado a 09/07/2007 22:37

Barcelona. (EFE).- La lipoatrofia semicircular ha afectado desde el pasado mes de febrero, cuando se conocieron los primeros casos, a un total de 619 personas, en un 88% de los casos mujeres, de 28 empresas de toda Catalunya, según datos facilitados hoy por la consellera de Trabajo, Mar Serna.

Más noticias

Directo: Suecia - Inglaterra, cuartos de final del Mundial 2018 de Rusia


Lotería Nacional
Lotería Nacional, sorteo de vacaciones del sábado 7 de julio de 2018



Jornada Cohousing
"Propuesta Innovadora en Atención Integrada"



SALUD Y HÁBITAT

LA VANGUARDIA | Vida

Al Mímino

SUSCRÍBETE

DIARIO DE ESPAÑA

EL PAÍS

La lipoma ¿Existe el Síndrome de Sensibilidad Química? Un juez cree que sí

28 en

El fallo judicial abre una puerta a los enfermos afectados por esta patología considerada rara para reclamar el reconocimiento de su situación

Barcelona. (EFE).- La lipomatosis semicircular ha afectado desde el pasado mes de febrero, cuando se conocieron los primeros casos, a un total de 619 personas, en un 88% de los casos mujeres, de 28 empresas de toda Catalunya, según datos facilitados hoy por la consellera de Trabajo, Mar Serna.

Más noticias

Directo: Suecia - Inglaterra, cuartos de final del Mundial 2018 de Rusia

Lotería Nacional, sorteo de vacaciones del sábado 7 de julio de 2018

SALUD Y HÁBITAT

LA VANGUARDIA | Vida

Al Mímite Internacional

Vida

Directo

SUSCRÍBETE

DIARIO DE ESPAÑA

EL PAÍS

La ... Existe el Síndrome de Sensibilidad Química? Un juez

EL MUNDO

Edición España ▼ Versión Clásica ▼

f

SUSCRÍBETE

INICIAR SESIÓN ▼

SECCIONES Salud Sida y hepatitis Cáncer Nutrición

SALUD Calidad de vida

Más de 4 millones de adultos españoles sufren insomnio crónico



Ahora en portada

Santamaría asegura que "está en el ADN del PP que mande la lista más votada"...

...y Pablo Casado contraataca: "El ADN del PP es no negociar con independentistas y bajar impuestos"

Los cuartos de final del Mundial, en directo: Suecia - Inglaterra

El Tour comienza con escabechina: Porte, Froome, Quintana...

SALUD Y HÁBITAT

LA VANGUARDIA | Vida

DIARIO DE ESPAÑA

SUSCRÍBETE

EL PAÍS

EL MUNDO

Edición España ▼ Versión Clásica ▼

SUSCRÍBETE INICIAR SESIÓN ▼

International Agency for Research on Cancer

World Health Organization

PRESS RELEASE
Nº 208

31 May 2011

**IARC CLASSIFIES RADIOFREQUENCY ELECTROMAGNETIC FIELDS AS
POSSIBLY CARCINOGENIC TO HUMANS**

Lyon, France, May 31, 2011 -- The WHO/International Agency for Research on Cancer (IARC) has classified radiofrequency electromagnetic fields as possibly carcinogenic to humans (Group 2B), based on an increased risk for glioma, a malignant type of brain cancer¹, associated with wireless phone use.

el PP

el PP
jar

cto:

te,

SALUD Y HÁBITAT



MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ASUNTOS SOCIALES
ESPAÑA



INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD E HIGIENE
EN EL TRABAJO

NTP 289: Síndrome del edificio enfermo: factores de riesgo

Syndrôme des bâtiments malades: facteurs de risque
Sick Building Syndrome: risk factors

Las NTP son guías de buenas prácticas. Sus indicaciones no son obligatorias salvo que estén recogidas en una disposición normativa vigente. A efectos de valorar la pertinencia de las recomendaciones contenidas en una NTP concreta es conveniente tener en cuenta su fecha de edición.

Redactora:

M^a José Berenguer Subils
Licenciada en Ciencias Químicas

CENTRO NACIONAL DE CONDICIONES DE TRABAJO

A partir de la información de que se dispone en la actualidad, existen pocas dudas respecto al hecho de que los ocupantes de ciertos edificios presentan, durante el trabajo, una mayor incidencia de enfermedades que la que sería lógico esperar. Aunque los síntomas son en general leves, causan molestias a un número elevado de personas empleadas en estos edificios y, en determinadas circunstancias, pueden influir apreciablemente en los índices de absentismo.



INDI ARQUITECTURA

Jornada Cohousing
"Propuesta Innovadora en Atención Integrada"

1C
creer
2009-2019

¿QUÉ ES LA BIOHABITABILIDAD?

Rehabilitar, diseñar y construir **espacios favorables para la biología de las personas** (usuarios y habitantes)



Objetivos:

- Identificar los potenciales factores de riesgo para la salud
 - Analizar y proporcionar opciones más favorables
 - Promover confort, bienestar, salud
- Que ello **no suponga renunciar al modelo de vida contemporáneo**



Jornada Cohousing
"Propuesta Innovadora en Atención Integrada"



BLOQUES DE ANÁLISIS PRE-PROYECTO

FACTORES BIOLÓGICOS

Bacterias
Toxinas
Hongos

...

FACTORES QUÍMICOS

COVs
Formaldehídos
CO
CO₂

...

FACTORES FÍSICOS

Confort térmico
Humedad Relativa
Iluminación
Ruido

FACTORES PSICOSOCIALES

Soledad
Satisfacción
Apoyo
Organización

...

Y A LA PRÁCTICA... ¿CÓMO SE DISEÑA DE FORMA SALUDABLE?

1. Se realiza un estudio de Biohabitabilidad y... en función del resultado
2. Escogemos la ubicación, geometría y distribución del edificio.
3. Elegimos el sistema constructivo y materiales adecuados
4. Las instalaciones saludables:
 - 4.1 Instalación eléctrica.
 - 4.2 Renovación de aire.
 - 4.3 Climatización y Refrigeración.
 - 4.4 Iluminación saludable.
 - 4.5 Tratamiento de agua
5. Arquitectura del color – Neuroarquitectura – Arte – Aromas.



VAMOS A LA PRÁCTICA DE VERDAD

RESULTADOS MÁS SIGNIFICATIVOS DE UN ESTUDIO DE BIOHABITABILIDAD PARA UNA VIVIENDA EN ALICANTE

TOMA DE TIERRA		
LUGAR	Resistencia Ω	COMENTARIO
ENCHUFE SALÓN	3 a 6	Resto de la casa no tienen enchufes con la toma de tierra (Suko)

Medidor Catohm DT 300 n° de serie M692890/030

CAMPO ELÉCTRICO ALTERNO			
LUGAR	CE (V/m) con toma de tierra	CE (V/m) sin toma de tierra	COMENTARIOS
Dormitorio P		6 a 10	cabecera
Dormitorios		6 a 7	cabecera
Dormitorio pequeño con ventana a terraza		18 a 25	Pared cabecera cama
Cocina		64	(1) Alto

Medición con equipo GIGAHERTZ 3830B n° de serie 013000030093

CAMPO MAGNETICO ALTERNO Rango de Frecuencia 50Hz		
LUGAR	Inducción Magnética (nT)	COMENTARIO
GENERAL Ambiente	15 a 21	(1)

Medición realiza con equipo GIGAHERTZ ME3830B n° de Serie 013000030093

Según las referencias de IBN no son valores significativos

CAMPO ELECTROMAGNÉTICO Rango de Frecuencias 2500 GHz			
LUGAR	Picos Densidad de Potencia ($\mu\text{W}/\text{m}^2$)	RMS ($\mu\text{W}/\text{m}^2$)	COMENTARIOS
DORMITORIO Pared fachada	151 a 756		Relevante(1)
DORMITORIO VENTANA A GALERIA	170 a 182		Relevante(1)

Medición realizada con GIGAHERTZ HF 35C n° de serie 101300000783



Jornada Cohousing
"Propuesta Innovadora en Atención Integrada"



VAMOS A LA PRÁCTICA DE VERDAD



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE ENERGÍA, TURISMO Y AGENDA DIGITAL

SECRETARÍA DE ESTADO PARA LA SOCIEDAD DE LA INFORMACIÓN Y LA AGENDA DIGITAL



Datos mostrados

☒ Estaciones de telefonía móvil

Cartografía

☒ Vista Aérea

☐ Mapa

Leyenda

 Estación de telefonía móvil



Avisos

- Para visualizar los iconos de las estaciones de telefonía móvil, amplíe el zoom hasta los últimos 4 niveles (más oscuros en la barra).
- Para ampliar información, haga clic en los iconos mostrados (ver Leyenda).
- En esta aplicación, la representación geográfica de las estaciones de telefonía móvil es orientativa.

Búsquedas

Provincia

ALICANTE/ALACANT 

Municipio

ALICANTE/ALACANT 

Calle

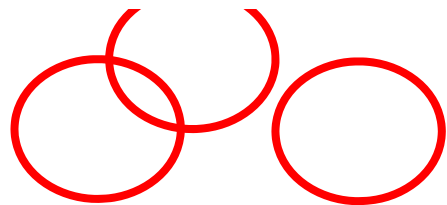
Víctor Kent Siano

nº

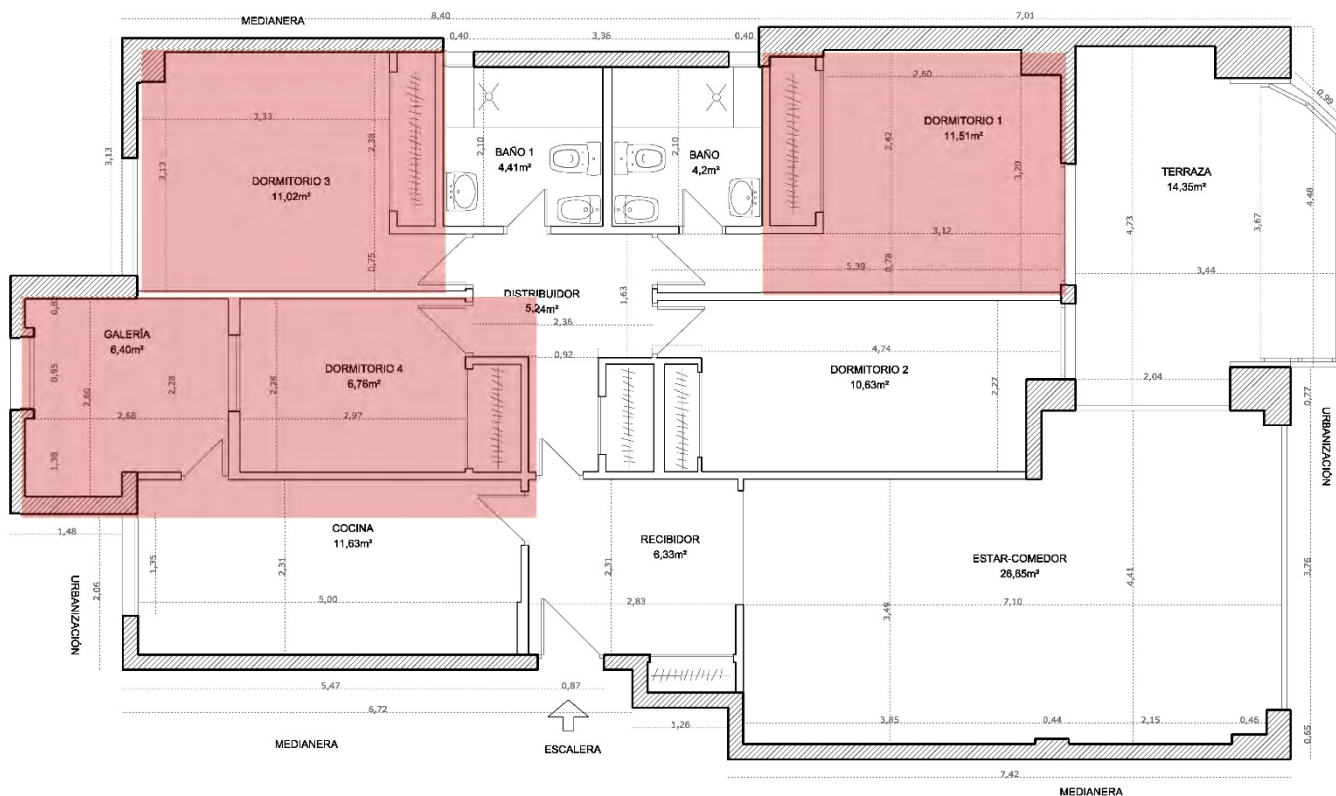


Jornada Cohousing
"Propuesta Innovadora en Atención Integrada"





VAMOS A LA PRÁCTICA DE VERDAD

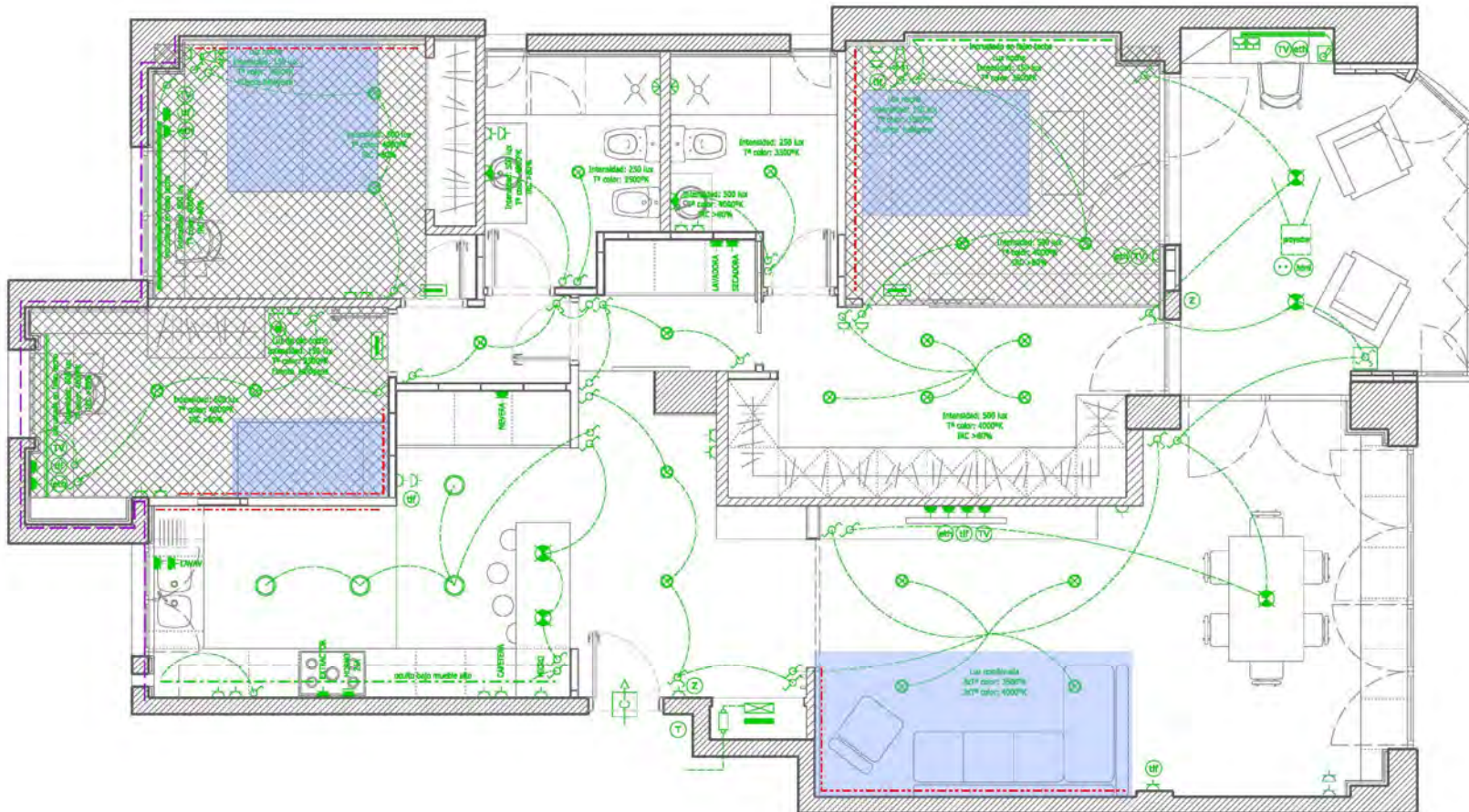


INDI ARQUITECTURA

Jornada Cohousing
"Propuesta Innovadora en Atención Integrada"

1C
creer
2009-2019

VAMOS A LA PRÁCTICA DE VERDAD



INDI ARQUITECTURA

Jornada Cohousing

"Propuesta Innovadora en Atención Integrada"



VAMOS A LA PRÁCTICA DE VERDAD



INDI ARQUITECTURA

Jornada Cohousing
"Propuesta Innovadora en Atención Integrada"

1C
creer
2009-2019

VAMOS A LA PRÁCTICA DE VERDAD



Jornada Cohousing
"Propuesta Innovadora en Atención Integrada"



¿Y SI ES UN TERRENO?



INDI ARQUITECTURA

Jornada Cohousing
"Propuesta Innovadora en Atención Integrada"

1C
creer
2009-2019

¿Y SI ES UN TERRENO?



¿Y SI ES UN TERRENO?

4. RADIOACTIVIDAD	20 mR/h. No se determinan valores significativos en suelo.
-------------------	--

Medición con SOEKS-01

9.CAMPO MAGNETICO ALTERNO Rango de Frecuencia 50Hz		
LUGAR	Inducción Magnética (nT)	COMENTARIO
GENERAL	6 a 8	No se aprecian valores procedentes de líneas de tensión o transformadores.

Medición realiza con equipo GIGAHERTZ ME3830B
nº de Serie 013000030093

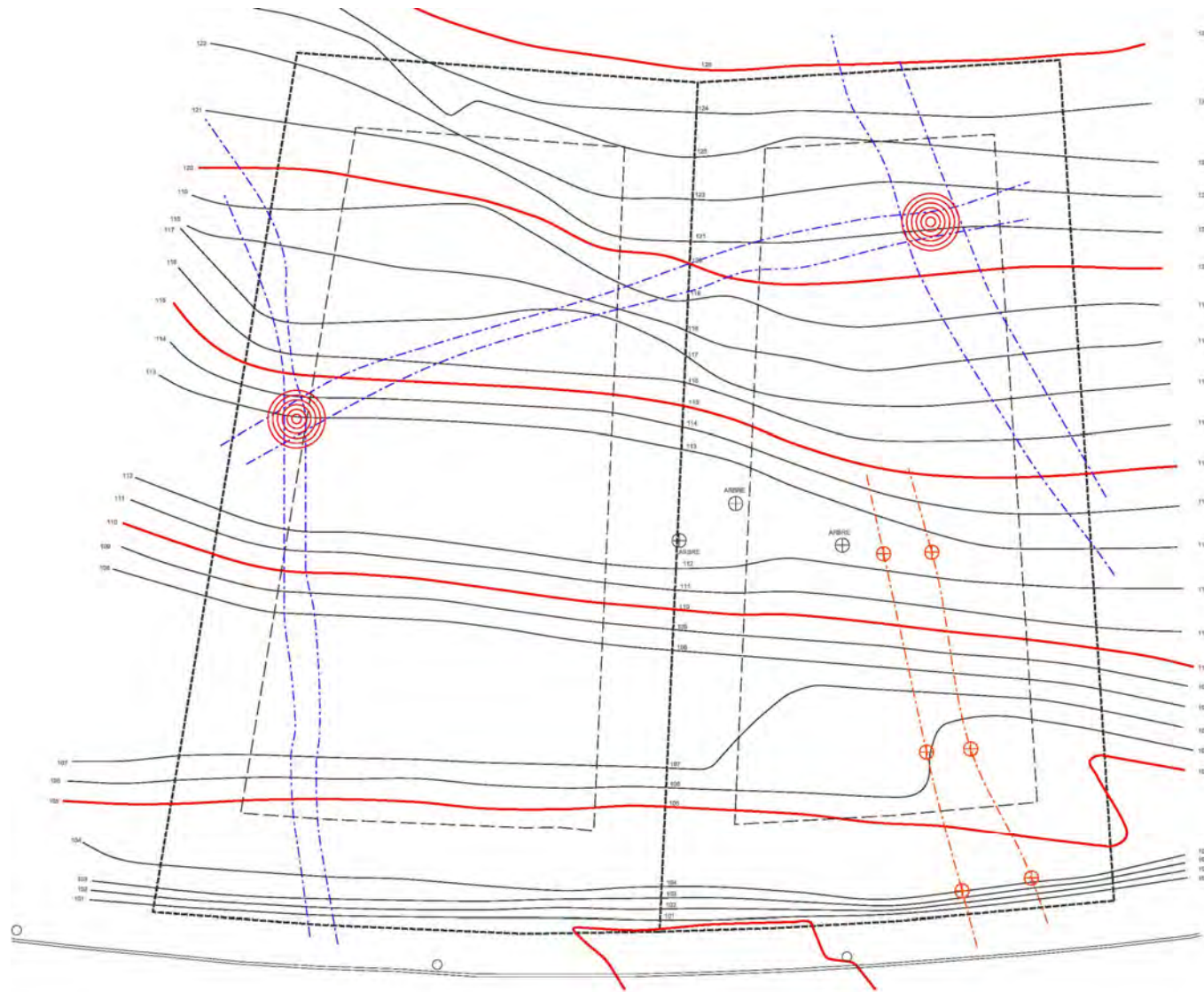
10.CAMPO ELECTROMAGNÉTICO Rango de Frecuencias 2500 GHz			
LUGAR	Picos Densidad de Potencia ($\mu\text{W}/\text{m}^2$)	RMS ($\mu\text{W}/\text{m}^2$)	COMENTARIOS
GENERAL	0,01		MEDIA AMBIENTAL Positiva (1)

Medición realizada con GIGAHERTZ HF 35C nº de serie 101300000783

(1) No hay incidencia procedentes de instalaciones de antenas de telecomunicaciones.



¿Y SI ES UN TERRENO?

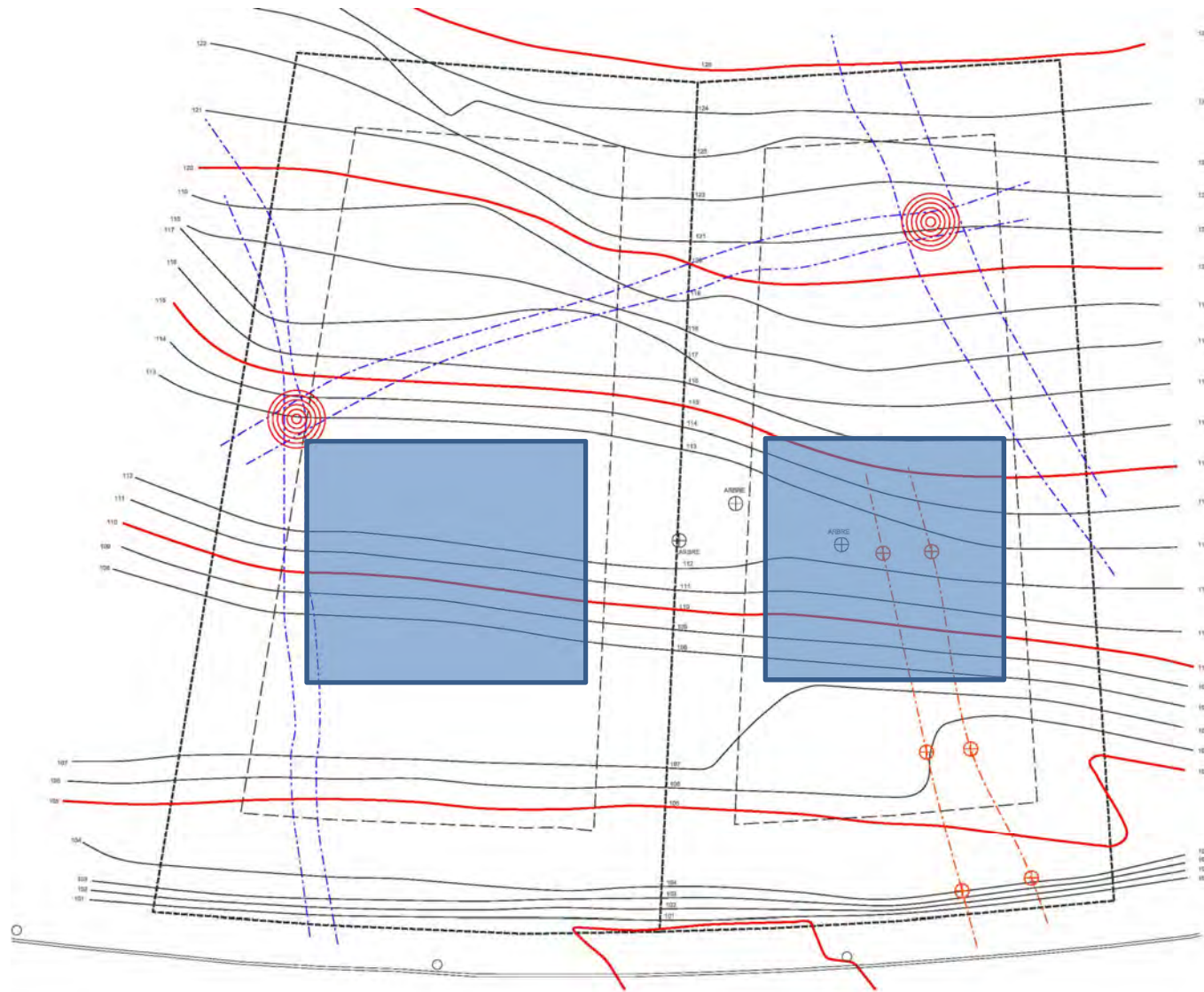


INDI ARQUITECTURA

Jornada Cohousing
"Propuesta Innovadora en Atención Integrada"

1C
creer
2009-2019

¿Y SI ES UN TERRENO?



¿Y SI ES UN TERRENO?

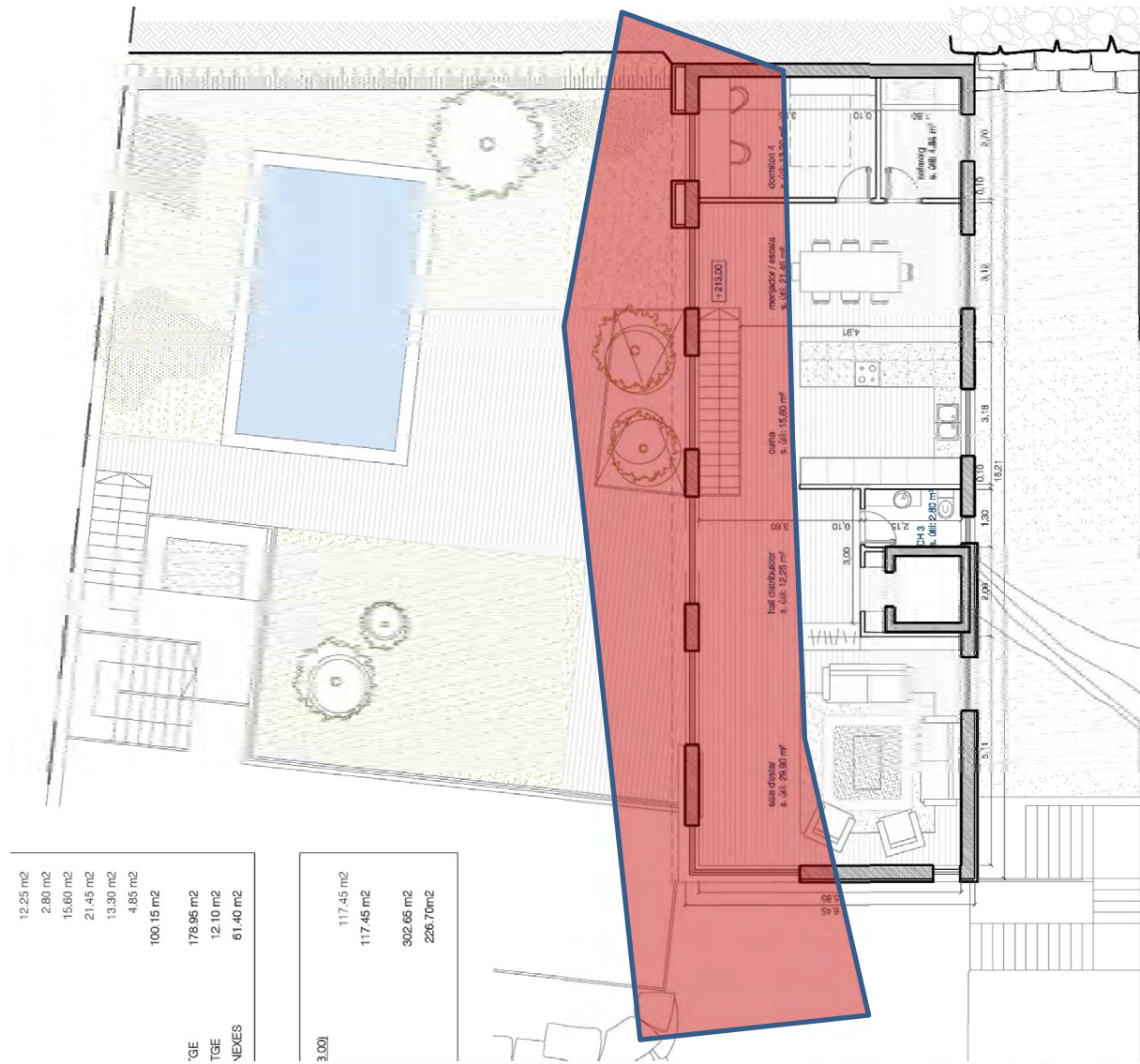


INDI ARQUITECTURA

Jornada Cohousing
"Propuesta Innovadora en Atención Integrada"

1C
creer
2009-2019

¿Y SI ES UN TERRENO?



INDI ARQUITECTURA

Jornada Cohousing
"Propuesta Innovadora en Atención Integrada"

1C
creer
2009-2019

¿Y SI ES UN TERRENO?



Jornada Cohousing
"Propuesta Innovadora en Atención Integrada"



¿Y SI ES UN TERRENO?



INDI ARQUITECTURA

Jornada Cohousing
"Propuesta Innovadora en Atención Integrada"



¿CÓMO AFECTA A LA SALUD EL MODELO DE CONVIVENCIA URBANO ACTUAL?

Un estudio reciente en la ciudad de Vancouver concluía que **la soledad era el principal problema de la vida urbana**, por encima de cualquier otro problema.

Otro estudio llevado a cabo en Australia demostró que los porcentajes de los encuestados que tenían **la sensación de no tener ningún amigo** habían aumentado un 50%

El mismo estudio reveló que un 13% de los encuestados consideraban que... **no tenían a nadie en el barrio a quien poder pedir ayuda** si la necesitaban.



Jornada Cohousing
"Propuesta Innovadora en Atención Integrada"



¿CÓMO AFECTA A LA SALUD EL MODELO DE CONVIVENCIA URBANO ACTUAL?

Los datos expuestos representan **un gran desafío para las personas que intentan evitar el duro estado psicológico de la soledad.**

Este estado **comporta un alto coste a quien la experimenta de manera crónica** en forma de **enfermedades mentales** como: depresión, baja autoestima. menos posibilidades de progresar..



Aleteia

Soledad, una forma actual de marginación de las grandes ciudades

Contra la soledad: la compañía de 1.800 voluntarios en Madrid

Una de las paradojas de la era de la comunicación y la sociabilidad es que el número de personas que están o se sienten solas, aumenta.

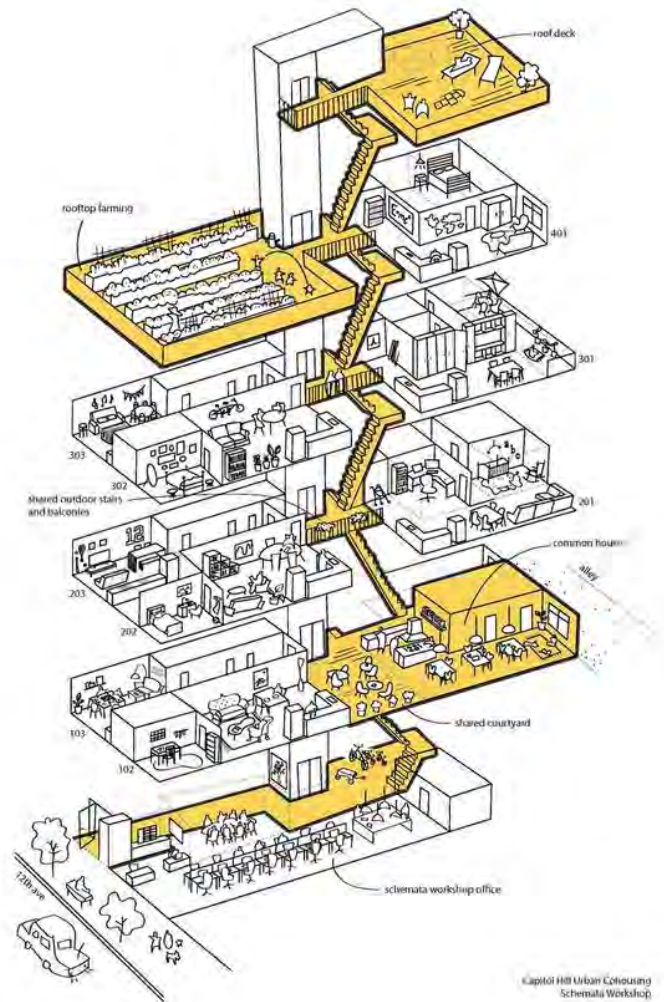
Muy pocas personas eligen la soledad, a muchos el entorno y las circunstancias les llevan a la soledad.



Jornada Cohousing
"Propuesta Innovadora en Atención Integrada"



¿QUÉ MÁS APORTA EL COHOUSING A NUESTRA SALUD?



1. Es un modelo de acceso a la vivienda democrático
2. Donde no cabe la especulación (ético)
3. Social por su repercusión en el barrio y la ciudad
4. Ecológico (infraestructuras compartidas)
5. Y Saludable en términos biológicos y mentales





MUCHAS GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN



INDI ARQUITECTURA

Jornada Cohousing
"Propuesta Innovadora en Atención Integrada"

1C
creer
2009-2019