Criterios de salud y confort en el diseño de edificios

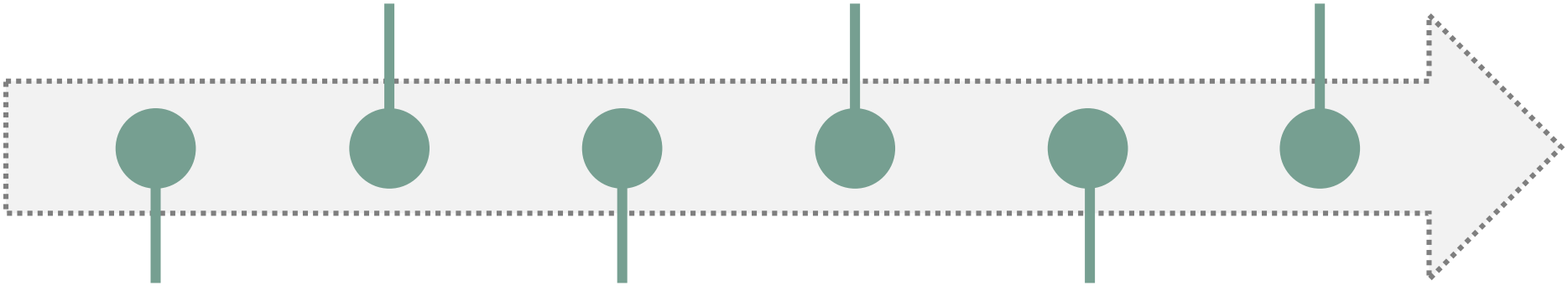
HōMU
WELLTECH

Evolución del “confort” y la “salud”

s XVIII
Con la revolución industrial, llega el concepto del “confort”

s XX
Revolución de los medicamentos y la cirugía

s XXI
Enfoque sociocultural hacia la salud



Antes del s XVIII
Entendimiento pobre de la relación entre el entorno y la salud

1840
Movimiento “Ciudades sanas” y primeros sistemas de alcantarillado modernos

Med. S XX
Naturaleza y salud. Diseño conectado con el medio ambiente

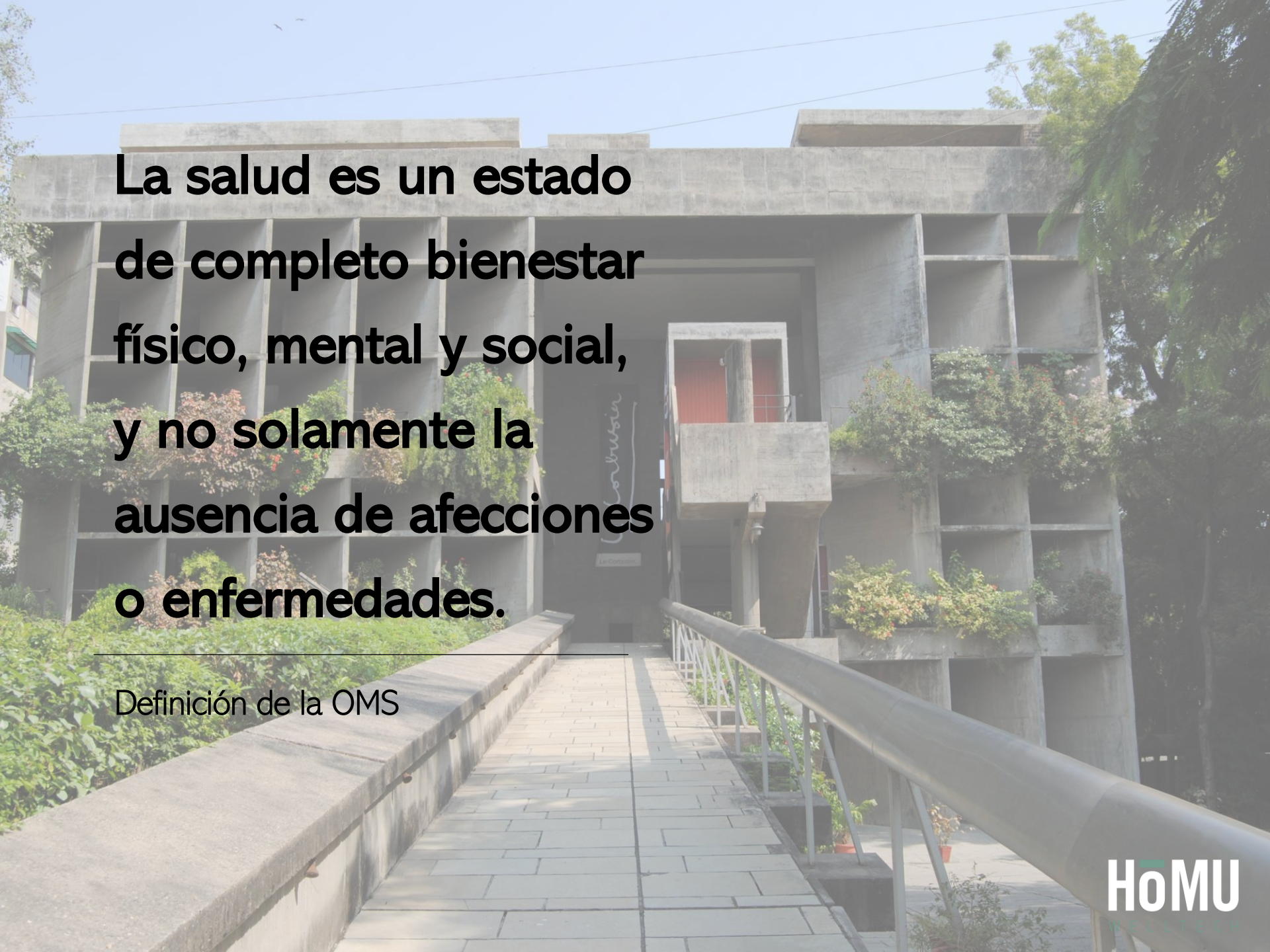
HōMU
WELLTECH

¿Qué determina el estado de salud?

Sin embargo, seguimos viendo la salud como producto de nuestro comportamiento como individuos

Source: Centers for Disease Control and Protection. Frequently Asked Questions. 2014. Available online at: http://www.cdc.gov/nchhstp/socialdeterminants/faq.html

HōMU WELLTECH



La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Definición de la OMS

HoMU

Pasamos el **90%** de nuestro tiempo ***dentro de edificios***

HOMU WELLTECH

Nuestro entorno está cambiando cómo vivimos

Nuestro entorno está cambiando cómo vivimos

- Vivimos más, nos retiramos más tarde
- Pero no estamos más sanos: estrés, obesidad…
- La manera de trabajar está cambiando
- La vida profesional y personal cada vez están más ligadas

HōMU WELLTECH

Calidad del aire

- Materia particulada
- Moho y otros contaminantes biológicos
- Ventilación pobre
- Virus y bacterias en el aire
- Gasificación de químicos en los materiales

"La concentración de indicadores de contaminantes puede ser de 2 a 5 veces superior en interiores comparado con el exterior."

HōMU WELLTECH

Estrategias

- Estudio y evaluación de los materiales
- Filtración
- Ventilación
- Control de humedad
- Protocolos de construcción y mantenimiento
- Control de fuentes contaminantes
- Separación de espacios

HōMU
WELLTECH

Calidad del agua

- Contaminantes orgánicos
- Contaminantes inorgánicos
- Exceso de desinfectantes
- Filtración
- Acceso al agua

"Los niveles de antimonio en 48 marcas de agua de 11 países europeos aumentaron un 90% tras 6 meses de almacenaje debido a la lixiviación de las botellas PET-reciclables."

Imagen: Claudio Quezada – Pintamono, via Flickr. *Grifo*

HōMU WELLTECH

Estrategias

- Pruebas de calidad de agua
- Tratamiento de agua
- Mantenimiento y operaciones
- Promoción y beneficios de la hidratación

Imagen: Claudio Quezada – Pintamono, via Flickr. *Grifo*

HoMU
WELLTECH

Alimentación

- Hábitos no saludables
- Falta de espacios dedicados
- Falta de acceso a comida sana
- Desafíos para mantener restricciones en la dieta
- Preparación y almacenaje impropios de los alimentos

"Las personas que padecen sobrepeso u obesidad ven disminuida su productividad en hasta un 50% e incrementan las probabilidades de absentismo laboral."

HōMU
WELLTECH

Estrategias

- Espacios donde comer e interactuar
- Acceso a comida más sana
- Porciones saludables
- Conciencia de lo que comemos y transparencia
- Producción de los alimentos
- Preparación de la comida
- Influencia e impacto medioambiental

HōMU
WELLTECH

Iluminación

- Escaso acceso a la luz natural
- Interrupción del ritmo circadiano
- Luz inapropiada para la tarea
- Deslumbramiento

"Con iluminación natural, aumentamos nuestro rendimiento en un 12%, podemos sentirnos un 76% más felices y 50% más sanos."

HōMU
WELLTECH

Estrategias

- Niveles lumínicos basados en la actividad
- Iluminación natural
- Diseño circadiano
- Control del deslumbramiento
- Óptima reproducción cromática
- Agudeza visual

HōMU
WELLTECH

Ejercicio físico

- Falta de versatilidad en los ambientes de oficina
- Mobiliario estático
- Falta de espacios que fomentan el ejercicio
- Acceso limitado a escaleras y dependencia en los ascensores

"La falta de actividad física puede aumentar las probabilidades de tener un ictus entre 20-30%, es responsable del 30% de las enfermedades de corazón, del 27% de diabetes tipo II y de entre el 20-25% de cáncer de mama y colon."

HōMU
WELLTECH

Estrategias

- Diseño exterior e interior activo
- Trabajo basado en la actividad
- Espacios para el ejercicio
- Concienciación y hábitos
- Programas de deporte

HōMU
WELLTECH

Confort

- Ambiente ruidoso con distracciones
- Espacios sobrecalentados o infracalentados que impactan en la productividad, salud y bienestar
- Mobiliario no ajustable ni ergonómico
- Barreras al movimiento

"Solo las jornadas no trabajadas a causa de la lumbalgia suponen una pérdida de 162 millones de euros en España."

HōMU WELLTECH

Estrategias

- Ergonomía
- Acústica
- Temperatura
- Olores
- Accesibilidad

HōMU
WELLTECH

Mente

- Insuficiente consideración estética y de cómo experimentamos espacios bellos
- Acceso mínimo a espacios que fomentan la relajación
- Desconexión de nuestra comunidad y entorno
- Sensación de aislamiento

"El 59% de los trabajadores españoles sufre estrés en el trabajo, impactando la salud física y mental. Por cada 1 euro invertido en salud las empresas obtienen un retorno de 3,5 euros.."

HōMU WELLTECH

Estrategias

- Conexión con la naturaleza
- Belleza y diseño
- Sensación de pertenencia
- Espacios adaptables y adaptados
- Transparencia de materiales

HOMU
WELLTECH

WELL

BUILDING STANDARD

Copyright© 2015 by International WELL Building Institute PBC. All rights reserved.

La certificación WELL trata la salud en los edificios de manera holística, a través del diseño y operación de los espacios y nuestro comportamiento en ellos

BUILDING STANDARD

- Sistema de medición basado en evidencias científicas
- Modelo de diseño y construcción
- “Imprescindibles” y “recomendaciones”
- Sistema basado en el desempeño, con pruebas in situ
- Mediciones y seguimiento

Copyright© 2015 by International WELL Building Institute PBC. All rights reserved.

¿Resultados?

Más del 47% de los propietarios confirman reducciones de costes en asistencia sanitaria entre el 1% y el 5%

Casi el 66% de los ocupantes informan de mejoras en la satisfacción y el compromiso con más de un 30% en un nivel alto de mejora

Más del 21% de los propietarios informan de mejoras en la productividad de los ocupantes de al menos el 3%

HōMU WELLTECH

Muchas gracias

Gala Fombella Shuckburgh
HOMU WELLTECH
gala.fombella@homuproject.com

HōMU
WELLTECH