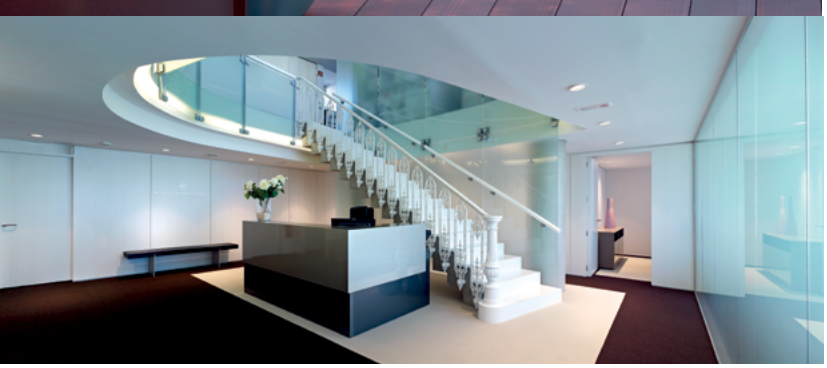
LA ARQUITECTURA DEL FUTURO TIENE QUE SER SALUDABLE

Para los no especialistas como yo, las palabras arquitectura e interiorismo riman con edificios antiguos o modernos, una decoración especial, interiores atractivos, luminosidad, etc. Sentirnos a gusto en casa o en nuestro lugar de trabajo es fundamental, sin duda, para nuestro bienestar. El ruido o una mala iluminación pueden provocar o incrementar situaciones de estrés o de incomodidad. Con lo cual, ¿tiene algo que ver la arquitectura con nuestra salud física y psicológica? Sí, y más de lo que podríamos imaginar.

Por Valérie Dana



En 1984 la OMS (Organización Mundial de la Salud) utilizó el término *Sick Building Syndrome (1)* para hablar de edificios "enfermos". La contaminación, una mala ventilación o materiales poco adecuados pueden provocar síntomas capaces de alterar nuestro bienestar. Un estudio publicado en *The Journal of the Royal Society*, en un artículo titulado *Dying in the dark: sunshine, gender and outcomes in myocardial infarction (2)*, demostró que la mortalidad de pacientes con infarto de miocardio había sido menos elevada en los que se habían quedado en una habitación luminosa que los que estaban en la parte norte del edificio. Además, los que sobrevivieron se recuperaron más rápidamente.

Son hechos que hacen reflexionar. Me llamó la atención hace unos meses escuchar a pacientes contar que las salas de espera y de tratamientos de su hospital eran como un zulo…

Aunque vayamos a los hospitales para que nos traten, ¿qué es lo primero que nos llama la atención al llegar allí? Para algunas personas puede ser el olor como a mí me ocurre, pero también la atmósfera, el ambiente, los colores. Cuando pasamos a planta, en las habitaciones, percibimos la presencia o la falta de luz, las características del espacio, etc. Todos estos factores están pensados por arquitectos que, según su formación, han de darse cuenta de lo importante que son estos detalles, ya que pueden convertir una experiencia complicada de por sí en un momento casi agradable o en el horror absoluto. En los países anglosajones se habla de psicología medioambiental.

Por esta razón charlar con Rita Gasalla, CEO de Galöw, la firma pionera de arquitectura saludable en España, me resultaba muy interesante. Este encuentro, que abre nuevos horizontes, no me ha defraudado.

Rita Gasalla y su equipo tienen una visión de la arquitectura diferente e innovadora. Para ellos los espacios en los que vivimos son esenciales para nuestra salud y la sostenibilidad algo básico y fundamental. Son pioneros en España en este sentido y, además, están al tanto de las últimas tecnologías, formándose continuamente en innovación y en todo lo que puede aportar valor a su trabajo. Porque no solo se trata de diseñar viviendas, edificios decorados con un gusto exquisito, sino también de considerar todos los detalles que nos van a permitir vivir de una manera más sana. Este tipo →

(1) (2)

Accede a la información mediante código QR

de arquitectura tiene sus certificaciones como puede ser la certificación *Well*, sistema cuyo fin es conseguir que los espacios sean saludables.

Dices: "pasamos alrededor del 90 % de nuestra vida en espacios cerrados. Los desafíos que esto supone, especialmente en términos de salud y bienestar, pueden –y deben- ser abordados por la arquitectura. Por eso, he dedicado mi carrera a diseñar, construir y transformar oficinas, hoteles y residencias basándome en los principios de una arquitectura saludable". ¿Cómo llegaste a la arquitectura saludable?

Vengo de una familia de médicos muy refranera. Había algunos que se repetían mucho como que "las mejores medicinas entran por la cocina" (mi abuelo médico decía que en las familias en las que se comían bien, él prácticamente no tenía trabajo) o "donde entra el sol no entra el médico". El sol tiene un poder desinfectante, los rayos ultravioletas matan los microbios. Francisco Javier Sáenz de Oiza, uno de los grandes arquitectos españoles, lo mencionó en una conferencia cuando yo era estudiante. Aquello me conectó con mi historia familiar. Desde entonces tengo en mente este concepto de que la arquitectura tiene que cuidar de las personas. Nosotros en Gälow, como arquitectos y también como agentes sociales, sabemos que debemos hacer algo por los demás. La arquitectura del futuro tiene que ser saludable para sus ocupantes.

¿Qué significa el concepto de espacio sano?

La arquitectura saludable tiene como principal objetivo preservar la salud de las personas. ¿Qué la puede deteriorar? Por ejemplo, la calidad del aire que respiramos. Depende, por supuesto, del aire exterior pero también del tratamiento interior del aire, y de los compuestos orgánicos que emiten tanto los muebles como los acabados (suelos, paredes, techos, mobiliario, etc.). Si hay tóxicos, los acabamos inhalando y se depositan en nuestros pulmones. Hablando de tóxicos, están el plomo y el amianto; este último sigue estando presente en los edificios; se estima que de aquí a 2030 en Europa 500.000 personas, trabajadores de la construcción, de la demolición y de la limpieza, van a morir por su culpa. En cuanto al plomo, se encuentra en los depósitos de agua y llega a través de las tuberías si no se establecen los filtros adecuados, imprescindibles para evitar su ingestión tanto por animales como por seres humanos.

También puede dañar nuestra salud el ruido, cuyo alto nivel es muy agresivo. Hasta 10.000 personas mueren al año en la Comunidad Europea por estar expuestos a niveles superiores a los admisibles. La arquitectura saludable puede paliar estos problemas. En primer lugar hay que ir a la fuente. Poner en marcha una serie de regulaciones que penalicen a los emisores de ruido: limitar la circulación de vehículos ruidosos por zonas habitadas; alejar las industrias ruidosas también de estas zonas. Sin embargo, aislar muy bien los edificios para que el ruido no llegue al interior no lo es todo; hemos de tener en cuenta los ruidos que hacemos cada uno de nosotros, desde nuestros pasos, las conversaciones, el uso de máquinas de todo tipo en nuestros interiores, etc. Es imprescindible utilizar acabados de forro absorbente para evitar el efecto de reverberación que al final hace subir la intensidad del ruido.

Pero curiosamente en los inmuebles modernos se oye absolutamente todo… Supongo que hacerlo mal será más barato.

Sí, en los inmuebles modernos mal ejecutados. Las cosas bien hechas siempre suelen ser más costosas porque requieren más tiempo, más cuidado, más dedicación. Pero los beneficios a largo plazo compensan. Una empresa que invierte dinero en la salud de sus empleados, por ejemplo, consigue que eso repercuta en su bienestar, en su rendimiento y, a su vez, hace que las personas se impliquen con la empresa de manera diferente porque sientes que se preocupan por ti. Las empresas altamente basadas en el talento, como las bancas privadas o las farmaceúticas, por ejemplo, lo entienden muy bien porque sus empleados son su mayor valor.

Muchas empresas creen que contribuyen al bienestar de sus empleados añadiendo un futbolín y sillones confortables, además de poner en marcha un departamento que vela por la felicidad del empleado (muy de moda estos últimos años). Pero, ¿crees que se dan cuenta de que todo empieza por la arquitectura?

Todo influye. Como lo acabamos de comentar, no se trata de reducir los tóxicos del ambiente, se trata de eliminarlos. Como dice Gunter Pauli, "no te puedes coger un poquito de cáncer". Padeces un cáncer o no lo padeces, no hay término medio. Una arquitectura saludable es un conjunto de medidas adecuadas. En el caso de la luz debemos hacer que acompañe nuestros ciclos circadianos, es decir, que se debe adaptar a nuestro ritmo. Cuando el sol amanece y también al final del día, la luz es más cálida. Al mediodía es más fría. La luz de los espacios tiene que ser coherente con la naturaleza para que podamos concentrarnos o descansar mejor según la hora. Igualmente lo que vemos es importante. Repercute directamente en el bienestar de la persona. Los espacios en los que no sabes si es de día o de noche, en los que no ves algo verde, en los que no tienes ninguna referencia del exterior, son dañinos. Tenemos que abrir los espacios al máximo a la luz exterior. Eso ayuda al bienestar.

¿Da igual la vista siempre que sea hacia el exterior? Porque no todos los inmuebles dan a un jardín…

Sí, así es. Otro fundamento importante en arquitectura saludable es disfrutar de la biofilia, que es el sentimiento de bienestar que nos produce estar en contacto con la naturaleza. Desde los acabados de materiales como las maderas, hasta

tener una planta verde a la vista. Estos detalles forman parte del confort. Todo eso se debe tener en cuenta en el momento en el que diseñamos edificios y casas, pero también hospitales. Eso es nuestra responsabilidad.

Parece obvio cuando se te escucha, pero no lo es. Vosotros trabajáis para hoteles, empresas, particulares y hospitales. Si en los últimos años se han tenido en cuenta las necesidades de los niños hospitalizados, de sus padres, de las personas en el final de la vida en algunas residencias o centros especializados, no siempre es el caso en adultos. Habéis trabajado en Tánger, en Marruecos en un hospital desde cero. ¿Cómo se plantea un proyecto hospitalario y qué se necesita?

En Tánger teníamos las mejores condiciones para promover el cambio. Sin embargo, tuvimos que convencer al responsable médico de la importancia que tiene el factor emocional. Había un solar que por las condiciones externas, no tenía posibilidad de vistas por todas partes. Para Galöw era importante que el paciente durante sus sesiones de quimioterapia estuviera mirando al exterior. Como especialista, él estaba centrado en la quimio más que en las vistas, no era su prioridad hasta que lo entendió. En este hospital la luz es adecuada, el aire que respiran está limpio (algo indispensable en un hospital). ¡Cuántas infecciones hay precisamente por un mal tratamiento del aire! El ruido está controlado lo que permite un mejor descanso.

En general, en los hospitales hay un claro componente de funcionalidad. Hay condiciones que son inamovibles, como en el caso del acelerador lineal, que debe estar siempre en contacto con el suelo por la carga tan enorme que supone toda la maquinaria y por la capacidad de aislar las radiaciones. Nosotros nos focalizamos esencialmente en los pacientes; nos parece que es el principal eje que debe tener el hospital cuyo deseo es que se curen. Además, debe ser un lugar agradable de trabajo tanto para los médicos como para el personal sanitario, porque si su entorno es agradable ellos a su vez lo serán con los pacientes. Todo está conectado.

A nivel de la comodidad, tener habitaciones individuales es tendencia en la sanidad y es esencial porque estar solo facilita el descanso; es parte de la arquitectura saludable. La sanidad española da unos resultados fabulosos; somos la segunda población en el mundo con mayor esperanza de vida y tenemos que sentirnos orgullosos por ello. Pero debemos mejorar esta situación; no podemos conformarnos con eso. La aspiración de cualquier país es alcanzar la mayor esperanza de vida en las mejores condiciones.

Hay personas más sensibles que otras a la luz, al ruido, etc. Si en un hospital entendemos que lo que se necesita es conseguir confort y paz, ¿qué es lo que se busca en un hotel cuando se realiza una reforma? ¿Tranquilidad?

Sin duda. Los hoteles venden sueño, es decir, a un hotel vamos a dormir. El tema del ruido en las habitaciones es básico. Llevamos haciendo hoteles desde el año 2000 y hemos colaborado con grandísimas cadenas hoteleras. Siempre hemos puesto especial atención en la parte acústica y en la calidad del aire. Ambos te permitirán dormir mejor. Si pones baliza baja en el cuarto de baño para no alertar a la persona que está a tu lado, mejoras también las condiciones de sueño. Creemos que el hotel se tiene que basar estrictamente en el bienestar de las personas que se alojan allí.

¿El tema de los colores es como el de los tonos que nos sientan bien según nuestra piel y nuestro pelo?

Los colores influyen en nuestro estado de ánimo y, al contrario de lo que mucha gente piensa, un color muy chillón no provoca un ambiente divertido en una oficina. Asombran ciertas propuestas de espacios en los que entras y dices: ¡Dios mío! Es distinto un espacio lúdico que forma parte de un conjunto de otros espacios; por ejemplo, una pared rojo tomate en una cocina. Un toque de color no es lo mismo que un color que te envuelva porque está por todas partes y al final puede llegar a perjudicar tu salud.

Cuando construís un edificio os ocupáis también de la parte del interiorismo. ¿Es el complemento imprescindible a una buena arquitectura?

Damos mucha importancia al interiorismo puesto que son los espacios que habitamos los que marcan esencialmente el que sean saludables o no. Las condiciones de los espacios que habitamos, saber si los acabados de las paredes emiten o no tóxicos; si los colores, como acabamos de mencionar, alteran el estado anímico de las personas en lugar de transmitir tranquilidad y bienestar, son la clave para conseguir un espacio saludable.

Tenemos una cliente que define su casa tras el acondicionamiento de interior que le hemos hecho como la casa del sosiego. Sosiego, esta palabra da pie a la emoción que transmite un espacio de arquitectura saludable. Un espacio en el cual hemos visto la importancia de la luz, del bajo nivel de ruido, del provecho de las vistas al exterior donde los materiales son importantes. [Rita me enseña la mesa alrededor de la cual estamos sentadas]. Este material, por ejemplo, es fotocatalítico; evita la propagación de bacterias en el aire con la incidencia de la luz. Utilizar ese tipo de materiales en lugar de otros tan extensamente aplicados como son las melaminas que emiten al aire compuestos orgánicos volátiles que están demostrados que son carcinógenos y otros muchos que están en los adhesivos y en materiales sintéticos que acaban produciendo enfermedades, marca la diferencia.

En resumen, enfocar la arquitectura desde un punto de vista holístico, tocar todos los puntos que puedan impactar en nuestra salud, es nuestro objetivo; así conseguiremos el mejor resultado: unos espacios que preserven la salud.●