



## ARQUITECTURA SALUDABLE, UN RETO PARA EL DISEÑO



Dr. Gabriel Angel Rosete Lima  
Facultad de Arquitectura, Unidad Saltillo

Diferentes tendencias del diseño arquitectónico se han desarrollado a través del tiempo, **principalmente en función de tres aspectos: su momento histórico, su posición geográfica y los recursos técnicos disponibles**. Sin duda, existen más factores que han influido a los movimientos artísticos de la arquitectura, pero todos ellos se derivan del mismo esquema.

En pleno año 2024, el diseñador se enfrenta a una gama extensa de posibilidades y técnicas que le permiten proponer de manera integral. **Tendencias enfocadas al minimalismo, a lo ecológico, a lo sustentable, a lo sostenible** y diferentes perspectivas más, todas ellas regidas por condiciones económicas y socioculturales.

El tema que me permito poner sobre la mesa el día de hoy es otra de las muchas tendencias: **la arquitectura saludable**. En este momento, como lector, te estarás preguntando, ¿acaso la arquitectura se puede enfermar?, ¿la arquitectura puede enfermar a las personas?, ¿mi vivienda se encuentra en las condiciones propias para vivir en ella?, ¿es este un discurso más para distraer mi atención de las cosas importantes?, ¿por qué es importante? Y una larga, pero muy larga, lista de cuestionamientos más.

De estas y otras muchas preguntas me he ocupado desde hace algunos años y he encontrado diferentes respuestas y planteamientos que abordaré brevemente más adelante. **Por cada respuesta encontrada, múltiples preguntas nuevas surgen**, creando un árbol de posibilidades; así vive un investigador: una persona inquieta y apasionada por entender y explicar lo que sucede en el ámbito de su especialidad. Posiblemente tú, lector, seas un personaje con este tipo de interés y curiosidad, quizá en un futuro te encuentres investigando y respondiendo las preguntas que en este momento a mí, como a otros, nos toca plantear.

### ¿Qué es la arquitectura saludable?

La arquitectura saludable es un concepto relativamente reciente que se empieza a entender como una tendencia arquitectónica, en la cual el arquitecto diseña pensando en el habitante como un ser humano biológico, con requerimientos especiales como individuo; no solo con gustos propios, también con necesidades propias.

Esta tendencia de diseño requiere que el arquitecto conozca de biología humana, que sepa cómo funciona el cuerpo y cuáles son sus requerimientos para trabajar adecuadamente.

En este sentido podemos explicar: no basta con proponer una ventana, se requiere el conocimiento de cuánta ventilación y qué tipo de técnicas se deben aplicar para cada lugar de la casa en función de sus habitantes; cuántos adultos, cuántos niños, cuántos adultos mayores o personas con algún tipo de discapacidad, **todo habrá de valorarse para decidir la posición de la habitación, el tipo de decoración, etc.**

Existen muchos otros **factores** de suma importancia, como el paso del día a la noche, en consecuencia, habrá que sumarle cambios de humedad, temperatura, ruido y alrededor de otros 60 factores más, todos ellos, efectos físicos del ciclo de 24 horas.

Por poner un ejemplo: **¿sabías que la forma de iluminar una habitación es fundamental para evitar la complicación de unas 160 enfermedades comunes, y muchas más, que requieren atención de especialistas?** En efecto, múltiples investigaciones realizadas en los últimos 20 años han encontrado importantes correlaciones entre el uso inadecuado de la iluminación y padecimientos que van desde una simple desorientación o falta de concentración, hasta enfermedades complejas como algunos tipos de cáncer que suelen ser letales.

**La arquitectura saludable** es más que una tendencia, en realidad es un tema muy serio. Cuando hablamos de salud solemos pensar en médicos y medicinas, y nos resulta fácil relacionarlo con la biología, pero pocas personas pensarían en el diseño arquitectónico como un recurso para crear ambientes que propicien un mejor funcionamiento del cuerpo que derive en disminuir el riesgo de afectaciones en la salud. La intención de compartir esta información es invitarte a la reflexión, sobre todo si eres un lector con interés en el diseño y en lo que se vive diariamente dentro y fuera de un espacio arquitectónico.