Elegir una propiedad “caminable”

La caminata es uno de los hábitos que más recomiendan los especialistas en salud. ¿Qué tiene que ver esto con la elección de una propiedad? Acá te damos las razones, por si en este momento o dentro de poco vas a mudarte.

El libro de caminar

La estadounidense Libby DeLana, publicitaria y escritora, es autora del libro “Camina”. En él comparte los numerosos beneficios de la práctica de caminar, destacando su impacto positivo en la salud física y mental.

DeLana enfatiza que caminar es, al mismo tiempo, una forma poderosa de mejorar el bienestar emocional. Según ella, “caminar se ha convertido en una costumbre que me ha salvado”.

Esta actividad permite a las personas desconectarse de las preocupaciones diarias y encontrar un espacio para procesar sus pensamientos. Al salir a caminar, se experimenta una sensación de liberación emocional, lo que contribuye a una mejor salud integral.



La creatividad asociada a los pasos

La autora también resalta que caminar fomenta la creatividad. Este efecto se debe a que el movimiento físico ayuda a despejar la mente y permite que fluyan nuevas ideas.

Caminar proporciona un entorno propicio para la reflexión creativa, lo que es especialmente positivo para quienes necesitan pensar en innovaciones todo el tiempo.

Los factores

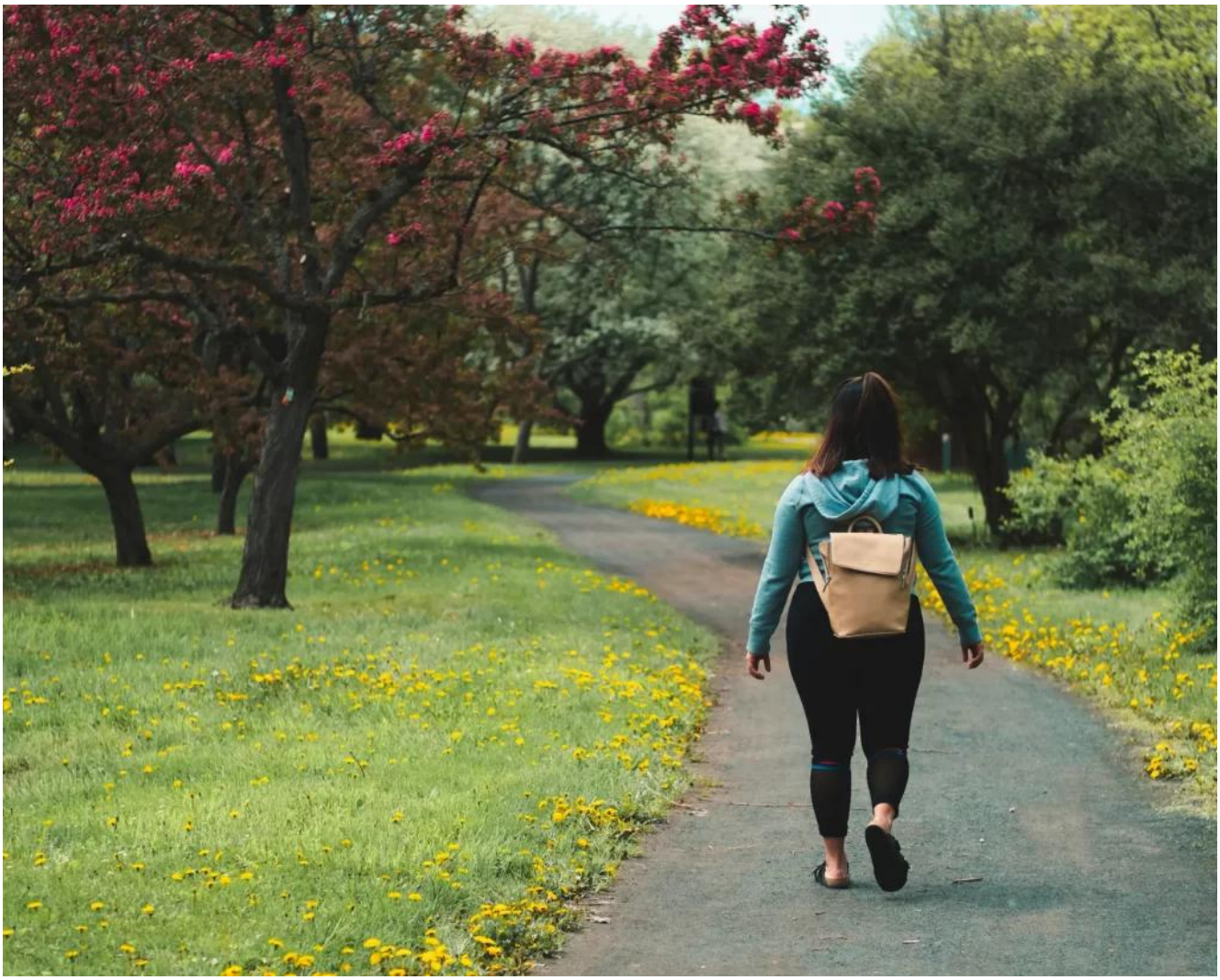
A partir de estas ideas, resulta fundamental para quien va a elegir una vivienda y sea practicante de la caminata, que considere los diversos factores relacionados con el entorno urbano y la calidad de vida. Los aspectos clave a tener en cuenta al seleccionar una casa, un departamento o un PH, son 7.

1. Densidad y diversidad de usos

La densidad poblacional y la diversidad de usos del barrio son fundamentales para promover la caminata.

Según diversos estudios, las áreas urbanas densas con una buena mezcla de casas y edificios de departamentos, comercios y servicios, facilitan el acceso a diferentes puntos, lo que incentiva a los residentes a caminar en lugar de usar el auto.

Un entorno donde se puedan realizar múltiples actividades cotidianas a pie no solo mejora la calidad de vida: también promueve hábitos más saludables.



2. Conectividad y accesibilidad

La conectividad entre diferentes áreas urbanas es esencial. Las viviendas que facilitan la práctica de caminar están ubicadas en zonas bien conectadas por redes de transporte público y caminos peatonales seguros.

Un diseño urbano que favorece la movilidad peatonal, como las calles con buenas veredas, aumenta las oportunidades para caminar. Esto incluye la presencia de cruces seguros y de una señalización adecuada.

3. Espacios públicos amigables

Los espacios públicos como parques, plazas, riveras de ríos y lagunas, y áreas recreativas, son cruciales para fomentar la caminata.

Estos lugares ofrecen un ámbito idóneo para caminar y, a la vez, promueven actividades sociales y recreativas.

La calidad del mobiliario urbano, como bancos y áreas de descanso, también influye en la decisión de caminar. Un entorno atractivo y accesible hace que las personas se sientan más inclinadas a salir y explorar su barrio.

4. Promoción de estilos de vida activos

El diseño urbano tiene un impacto directo en los estilos de vida de sus habitantes. Un entorno que favorece el transporte activo mejora la salud física al incentivar la caminata. Y también contribuye a la salud mental al ofrecer espacios agradables para socializar y relajarse.

5. Seguridad

La seguridad es un factor determinante en la elección de una vivienda caminable. Las áreas bien iluminadas, con tráfico moderado y vigilancia comunitaria son un imán para los peatones.

La percepción de seguridad influye significativamente en la decisión de caminar. Por lo tanto, es esencial considerar estos aspectos al evaluar una ubicación.



6. Accesibilidad económica

Las viviendas en zonas urbanas bien diseñadas suelen tener precios más altos debido a su creciente demanda. Sin embargo, invertir en un lugar que promueva un estilo de vida activo implica ahorros a largo plazo en transporte y en salud. Resulta crucial, entonces, evaluar el balance entre los costos y los beneficios.

7. Comunidad y vida social

Los barrios que ofrecen eventos locales, mercados al aire libre o actividades culturales tienden a ser más atrayentes para los futuros residentes.

Al elegir una vivienda, es recomendable investigar sobre las actividades disponibles en el barrio y el municipio donde ella se encuentra ubicada.ra en particular, es sumamente enriquecedor y nos permite estar más unidos como equipo.