

Fecha: 03-06-2025 Visitas: 277.614 Favorabilidad: ☐ No Definida Fuente: Msn Chile VPE: 3.134.119

Título: Día Mundial de la Bicicleta: cómo pedalear con seguridad y los desafíos que enfrenta un medio de transporte que es cada vez

más popular

Link: https://www.msn.com/es-cl/noticias/otras/d%C3%ADa-mundial-de-la-bicicleta-c%C3%B3mo-pedalear-con-seguridad-y-los-desaf%C3%ADos-que-enfrenta-un-medio-de-transporte-que-es-cada-vez-m%C3%A1s-popular/ar-AA1G0fEA

Con más de 1,5 millones de viajes diarios según cifras del, la bicicleta ha dejado de ser un simple medio recreativo para consolidarse como una verdadera alternativa de transporte urbano en Chile, y este martes 3 de junio celebra el Día Mundial de la Bicicleta. Su uso ha crecido de manera sostenida en los últimos años, impulsado por la necesidad de una movilidad más ágil, económica y amigable con el medio ambiente. En ciudades cada vez más congestionadas, pedalear ya no es solo una opción, sino una solución. "Se necesita invertir en infraestructura"Sin embargo, es una actividad que debe hacerse con seguridad, considerando aspectos claves. "Aunque ha habido un aumento evidente, este uso puede seguir creciendo. Para eso se necesita una política pública que invierta en infraestructura y, sobre todo, que aumente la sensación de seguridad para quienes pedalean", señaló al

Para eso se necesita una política pública que invierta en infraestructura y, sobre todo, que aumente la sensación de seguridad para quienes pedalean", señaló al respecto Marcelo Muñoz Lara, director de la Escuela de Educación de la Universidad Bernardo OHiggins (UBO). Muñoz destacó que la bicicleta sigue siendo un medio de transporte accesible, saludable y sustentable. Además, sus beneficios físicos son ampliamente reconocidos. El uso regular contribuye a mejorar la salud cardiovascular y respiratoria, fortalece la musculatura, incrementa el equilibrio corporal y ayuda a reducir el porcentaje de grasa corporal, dependiendo de la frecuencia e intensidad del ejercicio.

"Tiene un impacto positivo en el tejido pulmonar, mejora la eficiencia respiratoria y actúa directamente en el control del estrés, lo que la convierte en una excelente aliada para enfrentar la rutina diaria", explicó el académico. Para quienes están pensando en incorporar la bicicleta como parte de su día a día, ya sea por salud, recreación o transporte, el especialista sugiere considerar aspectos clave. Recomienda elegir un modelo adecuado según el uso previsto, privilegiar rutas con ciclovías seguras, planificar el trayecto completo y utilizar siempre implementos de seguridad como casco y reflectores. "La planificación es esencial. Hay que pensar que el cansancio puede jugar una mala pasada si no se calcula bien el esfuerzo físico", advirtió el académico. La práctica constante del ciclismo, además de los beneficios físicos, tiene efectos positivos en la salud mental y social. Ayuda a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión o la diabetes, mejora la convivencia vial, fortalece el autocuidado y aporta a la construcción de

Día Mundial de la Bicicleta: cómo pedalear con seguridad y los desafios que enfrenta un medio de transporte que es cada vez más popular

marten, 3 de junio de 2525, Foerte: Man Cisil



Can mác de LS millions de visper diacos según chias der ... la bicidata ha dejado de ser un imple cieda excredira para comodidade como sea

consideration control and substantial as transporter arbanco on Chife, y expo markes 3 de javos relation el Die Marcellal de la Borchata Sa uso in exceledos de marcel qualitativa no la distribución plana, regularizate per la recreación de una ministrati mán adj., escribistrati y arregularizate marcella per seguinto podesser i ministrativo del marcella marcella marcella marcella marcella per seguinto podesser i ministrativo del marcella marcella marcella marcella per seguinto del producción per persona del marcella marcella marcella marcella persona podesser i ministrativo del persona del

comunidades más sostenibles. "La actividad física mejora el bienestar general, pero también impacta en la manera en que nos relacionamos. Fomenta el respeto, la convivencia y una mejor calidad de vida urbana", cerró el experto.