

Fecha: 03-06-2025

Fuente: ADN Radio

Título: **Día Mundial de la Bicicleta: cuáles son los beneficios de su uso y las recomendaciones para incorporarla en tu día a día**
Beneficios de usar la bicicleta

Link: <https://www.adnradio.cl/2025/06/03/dia-mundial-de-la-bicicleta-cuales-son-los-beneficios-de-su-uso-y-las-recomendaciones-para-incorporarla-en-tu-dia-a-dia/>

Visitas: 157.599

VPE: 1.689.462

Favorabilidad: No Definida

El uso de este medio de transporte cada vez suma más gente.

Este martes 3 de junio se conmemora el Día Mundial de la Bicicleta, herramienta que cada vez suma más adeptos que lo ven como una alternativa en materia de transporte. Esto porque según datos del Ministerio de Transporte, se registran más de 1,5 millones de viajes diarios en 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. Marcelo Muñoz Lara, director de la Escuela de Educación de la **Universidad Bernardo OHiggins (UBO)**, sostuvo respecto a este tema que “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”, agregó. Además, el académico manifestó que usar la bicicleta “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”. Si estás pensando en incorporar la bicicleta como parte de tu día a día, Muñoz 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 práctica constante del ciclismo, además de los beneficios físicos, tiene efectos positivos en la salud mental y social.

Por ejemplo, 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 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”, concluyó el experto.