LITORALPRESS

Fecha: 03-06-2025 **Visitas:** 55.387 **Favorabilidad:** No Definida
Fuente: Publimetro.cl **VPE:** 371.093
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.publimetro.cl/estilo-vida/2025/06/03/dia-mundial-de-la-bicicleta-como-pedalear-con-seguridad-y-los-desafios-que-enfrenta-un-medio-de-transporte-que-es-cada-vez-mas-popular/

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

martes, 3 de junio de 2025, Fuente: Publimetro.cl

Andar en bicicleta tiene múltiples beneficios tanto para la salud como apra el medio ambiente, sin embargo, hay que hacerlo con seguridad. Con más de 1,5 millones de viajes diarios según cifras del Ministerio de Transportes, 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 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 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.   Tags