LITORALPRESS

Fecha: 31-05-2025
Medio: Diario Concepción
Supl. : Diario Concepción
Tipo: Noticia general
Título: Concepción a pie: el paso hacia una comuna más saludable

Pág. : 16
Cm2: 809,4

Tiraje: 8.100
Lectoría: 24.300
Favorabilidad: No Definida

SALUD

Concepción a pie: el paso hacia una comuna más saludable

Catalina Poblete Sánchez
contacto@diarioconcepcion.cl

Mientras la congestión vehicular y la contaminación aumentan, expertos coinciden en que fomentar la caminata y el uso de modos de transporte sin emisiones es clave para el bienestar ciudadano y ambiental.

FOTO: ISIDORO VALENZUELA M.

En un contexto donde la calidad del aire, el estrés urbano y la vida sedentaria preocupan a autoridades y ciudadanía, los modos activos de transporte, como caminar o andar en bicicleta, se perfilan como ideas claves para transformar el Gran Concepción y la salud de sus habitantes.

Pero, ¿están las comunas del Concepción metropolitano preparadas para eso? ¿Es Concepción una ciudad caminable?

Desde el punto de vista ambiental, el seremi del Medio Ambiente del Biobío, Pablo Pinto, explica que los beneficios de una ciudad caminable son incuestionables. "Son formas de transporte que no tienen emisión de gases de efecto invernadero, lo cual es muy importante. Tampoco generan ruido, que es otro tipo de contaminación frecuente en las ciudades. Por eso, la caminata y el uso de la bicicleta no solo contribuyen a la salud de las personas, sino también a la del planeta".

Pinto agrega que las cifras del Plan de Descontaminación Atmosférica para Concepción Metropolitano, con base en un inventario de emisiones de 2015, revelaron que cerca del 8% del material particulado provenía del transporte motorizado.

A pesar de que este diagnóstico se va actualizando con el tiempo, es evidente que los modos de transportes activos pueden ayudar a reducir significativamente el impacto ambiental.

El seremi destaca, además, que la infraestructura debe estar pensada no solo para el paseo ocasional, sino para la movilidad cotidiana de cada penquista: "Las ciclovías no deben ser sólo espacios de recreación, sino rutas que conecten hogares con lugares de trabajo o estudio. Sólo así podemos hacer que estas alternativas sean viables y preferidas por la ciudadanía".

> *Las ciclovías no deben ser sólo espacios de recreación, sino rutas que conecten hogares con lugares de trabajo o estudio.*
>
> ***Pablo Pinto,*** *Seremi de Medio Ambiente del Biobío.*

Caminar es invertir en salud

Desde el ámbito médico y de la actividad física, los beneficios de caminar son ampliamente conocidos.

Richar Cárcamo, profesor de Educación Física del Centro de Vida Saludable (CVS) de la Universidad de Concepción, expresa que caminar no es solo para desplazarse, sino que es una de las funciones humanas más básicas y esenciales.

"Alcanzar los 10 mil pasos diarios mejora la salud cardiovascular, ayuda a mantener el peso corporal, activa la musculatura de las piernas y estimula la liberación de endorfinas, lo que mejora el estado de ánimo y regula el sueño", explica.

Además, señala que incorporar caminatas regulares es una forma de ahorrar salud para el futuro, "no se trata sólo de cuántos años vamos a vivir, sino de cuántos viviremos con autonomía y calidad. Y caminar es fundamental para eso".

Sobre el entorno urbano de Concepción, Cárcamo sostiene que la ciudad ofrece condiciones climáticas favorables para el desplazamiento activo durante

LITORALPRESS

Fecha: 31-05-2025
Medio: Diario Concepción
Supl. : Diario Concepción
Tipo: Noticia general
Título: Concepción a pie: el paso hacia una comuna más saludable

Pág. : 17
Cm2: 379,6

Tiraje: 8.100
Lectoría: 24.300
Favorabilidad: No Definida

FOTO: RAPHAEL SIERRA P.

todo el año.

No obstante, advierte que aún persisten barreras de infraestructura, especialmente para personas mayores o con movilidad reducida. "Hay que valorar lo que tenemos, pero también mejorar lo que impide una movilidad inclusiva", remarca.

> *Hay que entender que la caminata es el modo de transporte más importante en nuestras ciudades.*
>
> ***Juan Antonio Carrasco,** investigador del Centro de Desarrollo Urbano Sustentable (Cedeus).*

La caminata como base del transporte

Aunque muchas veces la atención pública se centra en buses, trenes y automóviles, buena parte de los viajes urbanos se realizan caminando.

Así lo subraya el Doctor Juan Antonio Carrasco, investigador del Centro de Desarrollo Urbano Sustentable (Cedeus), "hay que entender que la caminata es el modo de transporte más importante en nuestras ciudades. Es el que permite que todos, niños, adultos mayores, mujeres, personas de bajos ingresos, accedan a sus actividades cotidianas".

Además, Carrasco plantea un concepto que resume esta idea: la "prueba del 8-80", que propone que una ciudad caminable debe ser segura y accesible tanto para un niño de 8 años como para un adulto mayor de 80. "Eso implica ver cómo diseñamos las calles, si damos prioridad al automóvil o al peatón, si hay cruces seguros, buena iluminación y veredas amplias", enfatizó.

"Muchas veces cruzar una calle implica dos semáforos, dos interacciones con vehículos. Eso entrega un mensaje: aquí la

LITORALPRESS

Fecha: 31-05-2025
Medio: Diario Concepción
Supl. : Diario Concepción
Tipo: Noticia general
Título: Concepción a pie: el paso hacia una comuna más saludable

Pág. : 18
Cm2: 392,6

Tiraje: 8.100
Lectoría: 24.300
Favorabilidad: No Definida

prioridad la tiene el automóvil. Debemos revertir esa lógica", agregó Carrasco.

También, añade que la caminata cumple un rol en la equidad de género: "Las mujeres caminan más, en parte porque hacen más viajes encadenados ligados a labores de cuidado. Pero también porque tienen menos acceso a modos motorizados. Por eso, el diseño urbano debe considerar sus necesidades en términos de seguridad, accesibilidad y dignidad del espacio público".

¿Puede Concepción ser una ciudad caminable?

Según Carrasco, la respuesta es afirmativa "Concepción tiene una escala urbana adecuada. No es una ciudad de distancias extensas, su centro sigue siendo un polo de atracción importante, y existen barrios con fuerte identidad y actividad. Tenemos parques, ciclovías y zonas que podrían convertirse en corredores caminables. Lo que falta es voluntad política y coordinación entre los actores".

"Las calles son finitas. No podemos tenerlo todo. Si queremos más espacio para caminar, eso significa restárselo a los automóviles. Y eso requiere una conversación social sobre nuestras prioridades", enfatiza.

FOTO: UDEC

> *Las calles son finitas. No podemos tenerlo todo. Si queremos más espacio para caminar, eso significa restárselo a los automóviles.*
>
> ***Juan Antonio Carrasco,** investigador del Centro de Desarrollo Urbano Sustentable (Cedeus).*

En ese sentido, también plantea que reducir la velocidad en zonas residenciales, priorizar veredas sobre calzadas y generar espacios verdes pueden ser medidas claves.

"No es solo caminar por caminar. Es caminar en un entorno que invite a hacerlo, que nos conecte con otros, que sea parte de nuestra vida diaria. Eso es una ciudad caminable", agrega.

Un llamado a caminar

Todos los expertos coinciden en un punto: promover la caminata no solo es una opción ideal, sino una necesidad urgente frente a la crisis climática, el aumento de enfermedades de salud y la desigualdad urbana.

"Las calles tienen un espacio limitado. Tenemos que optar por un diseño que priorice la seguridad, el bienestar y la salud de las personas. Caminar debe dejar de ser un acto de valentía y convertirse en una alternativa natural y atractiva para moverse por la ciudad", concluyó Carrasco.

OPINIONES
Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl