LITORALPRESS

Fecha: 08-06-2025
Medio: Diario Concepción
Supl. : Diario Concepción
Tipo: Noticia general
Título: Bicicleta: modo de transporte eficiente y sostenible para una vida activa y saludable

Pág. : 12
Cm2: 826,7
VPE: $ 993.722

Tiraje: 8.100
Lectoría: 24.300
Favorabilidad: No Definida

113 kilómetros

suman las 108 ciclovías distribuidas entre distintas comunas de Concepción Metropolitano.

FOTO: CEDIDA POR CECILIA ANANÍAS

EL 3 DE JUNIO FUE SU DÍA MUNDIAL PARA INCENTIVAR SU INCLUSIÓN

Bicicleta: modo de transporte eficiente y sostenible para una vida activa y saludable

Actividad física, paseo, recreación o traslados más baratos, rápidos y limpios dentro de la ciudad, son diversos motivos y efectos de usar este vehículo cuya eficiencia se destaca a nivel local sobre otros sistemas. Y hay infraestructura adecuada, aunque urge generar una red conectada entre comunas y más consciencia para una convivencia vial que promueva su más sano y seguro uso.

Natalia Quiero Sanz
natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

"Es importante en diversas áreas de mi vida. Es mi método de transporte, así voy a estudiar, a ciertos puntos de trabajo o visitar familia; también es una de las actividades deportivas que hago y ayuda a mi salud física y mental, y es un espacio de ocio y donde conozco personas".

Eso es la bicicleta para Cecilia Ananías, periodista, estudiante de doctorado e integrante de Ruidosas Biobío, agrupación ciclista femenina. "La uso desde niña y me ha acompañado toda mi vida. Aunque hubo un periodo en que no la usé mucho, en tiempos de pandemia fue un escape, había un permiso para hacer deportes y llegué a grupos ciclistas de mujeres, y postpandemia empecé a darle otras miradas".

Así comenzó a experimentar los beneficios de pedalear, desde lo físico y emocional a lo económico y ambiental. Percibe mayor capacidad física y se siente más relajada para cumplir sus responsabilidades en la vorágine de la ajetreada sociedad, de paso ahorra en traslado en la congestionada ciudad y reduce su huella de carbono.

Su experiencia es una entre tantas personas que andan en bicicleta por diversos motivos, sea movilizarse o ejercitarse o recrearse. Es que se destaca como modo de transporte asequible, eficiente y sostenible que facilita una vida activa y saludable, lo que se celebra con un día mundial el 3 de junio para incentivar su uso, de cara al Día Mundial del Medio Ambiente el 5 de junio para promover el cuidado del entorno, fechas proclamadas por la ONU.

La más eficiente

"La bicicleta es un modo de transporte que potencialmente puede ser muy importante para las ciudades y la calidad de vida", sostiene el doctor Juan Antonio Carrasco, especialista en ingeniería de transporte, académico de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Concepción (UdeC) e investigador del Centro de Desarrollo Urbano Sustentable (Cedeus).

Y profundiza que "como vehículo es más barato y eficiente para quien lo usa, y genera impacto en toda la ciudad si se transforma en un modo de transporte importante en la cantidad de personas que usan". Se refiere a poder evitar en atochamientos vehiculares y no invertir en pasajes o bencina, y en masa la potencial reducción de vehículos motorizados en calles y de emisiones contaminantes.

Y asegura que es una alternativa posible en el Concepción Metropolitano, porque existe evidencia e infraestructura adecuada.

"La bicicleta, sobre todo para distancias cercanas, es el modo de transporte más eficiente en términos de velocidad y tiempos de viaje", afirma. Es un resultado de la Medición de Eficiencia en Modos de Transporte que en mayo realizó Cedeus con otras organizaciones, que comparó traslados en distintos medios desde Concepción, Chiguayante y San Pedro de la Paz al centro de la capital regional, y fue cuarto año en que la bicicleta lideró.

Además, Carrasco destaca que la intercomuna tiene "varias ventajas asociadas a la bici: hay muchos destinos de viaje que implican distancias cortas, además contamos con muchas ciclovías y zonas de máximo 30 km/h de los vehículos en muchos lugares, que son importantes para la bicicleta y seguridad".

Entre las distintas comunas del Gran Concepción hay 108 ciclovías que suman 113 kilómetros en distintos tramos.

Desafíos

Ahí reconoce amplio espacio y necesidad de mejora.

"No basta tener corredores, necesitamos completar una red que permita que las personas puedan movilizarse en espacios seguros, y la mantención de las ciclovías, sobre todo en tiempos de lluvia", enfatiza.

En la misma línea su acento en que "fomentar la convivencia vial es un desafío para promover el uso de la bici". Esto implica conocer y respetar las normas que existen con los deberes y derechos asociados a automovilistas, ciclistas y peatones.

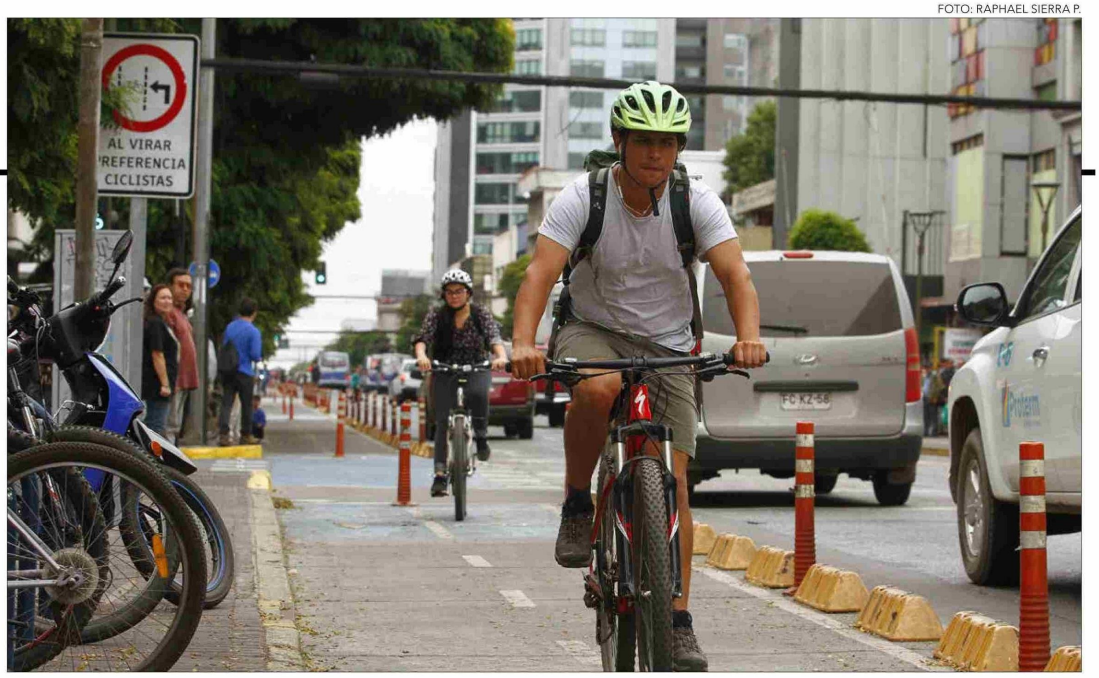
LITORALPRESS

Fecha: 08-06-2025
Medio: Diario Concepción
Supl. : Diario Concepción
Tipo: Noticia general
Título: **Bicicleta: modo de transporte eficiente y sostenible para una vida activa y saludable**

Pág. : 13
Cm2: 860,0
VPE: $ 1.033.667

Tiraje: 8.100
Lectoría: 24.300
Favorabilidad: No Definida

FOTO: RAPHAEL SIERRA P.



150 minutos semanales
de actividad física es el mínimo que recomienda la OMS.

Usar bicicleta regularmente
es una forma asequible y sencilla de llevar una vida activa.

Andar en bicicleta para impactar el bienestar integral

Andar en bicicleta reporta varios y comprobados beneficios sobe el bienestar integral, físico y mental, transversales a diferentes objetivos e intereses con que se utilice.

Como sea su uso se transforma en una actividad física, cuya práctica regular está avalada como necesaria para mantener la salud y prevenir o controlar enfermedades dados diversos mecanismos orgánicos que gatilla, por lo que la Organización Mundial de la Salud aconseja incluir al menos 150 minutos a la semana de intensidad moderada a vigorosa para que genere efectos significativos, si bien el paradigma es que incluso menos tiempo es mejor que estar inactivo.

El doctor en actividad física, educación física y deporte Alex Garrido, académico del Departamento de Ciencias del Deporte y Acondicionamiento Físico de la Facultad de Educación de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (Ucsc), explica que dependiendo el uso que se dé a la bicicleta pueden variar aspectos como intensidad, frecuencia o tiempo de la sesión, así el tipo de actividad y esfuerzo físico que implica, como el nivel de efectos sobre el funcionamiento del organismo y salud.

Aunque, en términos generales del uso regular a nivel físico destaca "el desarrollo de resistencia aeróbica, fortalecimiento del sistema musculoesquelético y mantenimiento de un peso adecuado".

El aspecto emocional y mental también se influencia positivamente de la actividad física y andar en bicicleta, que puede gatillar producción de hormonas relacionadas al bienestar y brindar un espacio de distracción, sobre lo que especifica que "se puede considerar un mejor manejo del estrés, reducción de la ansiedad y posibilidades de mejor descanso, entre otros".

En este sentido, el especialista resalta que, aunque en términos técnicos y de salud física el uso de bicicleta tradicional con las estáticas puede reportar los mismos beneficios ante intensidades y tiempos similares, "la bicicleta tradicional, que puede ser un medio de transporte, permitiría disfrutar del trayecto respirando en un ambiente abierto más ventilado y sano", siempre y cuando las condiciones ambientales sean adecuadas.

Y como reporta la ciclista local Cecilia Ananías sobre su uso habitual de bicicleta "en mi salud tiene beneficios físicos que siento, ahora puedo subir más cerros y llegar más lejos, pero sobre todo me ayuda en la salud mental y a estar menos estresada. Cuando algo me tiene ansiosa, enrabiada o no sé cómo resolverlo, mientras pedaleo fluyen las ideas, voy soltando, vuelvo relajada y quizá con alguna solución".

Un pedaleo sano y seguro

Para orientar y obtener los beneficios de andar en bicicleta, el doctor Alex Garrido precisa que es clave tanto considerar los objetivos como condiciones de salud de las personas, para evaluar la factibilidad del uso de este vehículo, o la forma.

Hay ciertas limitaciones y riesgos asociados.

Al respecto, explica que las restricciones son fundamentalmente físicas y médicas, como problemas articulares, musculares o posturales que pueden contraindicar la actividad.

Además, distintas situaciones pueden causar lesiones de diversa índole. "Las principales lesiones están relacionadas a caídas e impactos con objetos o personas. Pueden ser desde lesiones leve, graves e incluso decesos, principalmente atropellos por vehículos motorizados", advierte.

Por eso es imprescindible que quienes usen este vehículo tomen todos los resguardos necesarios para limitar riesgos y cuidar tanto su integridad física como la vida, varios están regulados y deben ser debidamente conocidos y respetados.

Lo esencial es usar accesorios de seguridad como casco, luces o chalecos reflectantes, también calzado adecuado. Se debe evitar utilizar audífonos con música. Conocer o evaluar trayectos y ciclovías o rutas es otra medida que ayuda a aumentar la seguridad.

Para promover su uso

En consideración de las condiciones básicas y limitaciones, sobran los motivos para incentivar el uso de la bicicleta como parte de un estilo de vida.

Y en su promoción como modo de transporte el investigador Juan Antonio Carrasco enfatiza que "no se busca que todos los viajes sean en bicicleta, muchos son de larga distancia y no es conveniente, pero muchos dentro de la ciudad son cortos, de menos de 5 kilómetros, y podrían ser realizados en bicicleta".

Además, llama a "pensar la bicicleta de una manera integral a otros modos de transporte sustentables que mejoran la calidad de la ciudad", como parte de un círculo virtuoso en que están la caminata, el transporte público e incluso el scooter en la actualidad, en que se debe también generar consciencia de la existencia y convivencia de estos elementos dentro de la ciudad. En este horizonte, cuenta que en Cedeus realizan investigaciones para generar conocimientos y propuestas para mejorar la convivencia vial y seguridad de quienes emplean distintos modos de transporte.

Bajo ese escenario, la ciclista Cecilia Ananías plantea "si vives cerca de tu trabajo, y las condiciones lo permiten, hay que aprovechar a este medio de transporte, y de paso descongestionas la calle a quienes no pueden dejar el auto".

OPINIONES
Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl