

## Por tu salud...

**¿Quiere desplazarse de forma diferente y más respetuosa con el medio ambiente?**



En la actualidad, y según la Dirección General de Tráfico, cada día se constatan algo más de 20 millones de desplazamientos en España. Si restamos a los menores de edad, esto supone que la mayoría de la población en edad activa tiene permiso de conducción. De todo este volumen los viajes entre el domicilio y el trabajo suponen más del 35% de los desplazamientos motorizados diarios.

Existen distintas opciones para poderse desplazar por una ciudad sin recurrir al coche particular. Cada una de ellas presenta distintas ventajas, así como algunos inconvenientes que no podemos obviar, pero que contribuyen a un crecimiento más sostenible y mejoran la salud de nuestra ciudad y de nuestro entorno habitable. Le presentamos tres opciones posibles de movilidad por la ciudad, cada una ajustable a sus necesidades y sus deseos de comprometerse con la creación de entornos más saludables para nosotros y nuestras familias.

### 1. La experiencia de caminar.

La sedentarización producida por los nuevos hábitos sociales, entre los que se encuentra una movilidad basada en el automóvil, alejada de costumbres saludables como ir a pie o en bicicleta, provoca, junto a otros factores, que tengamos una población con unos índices de obesidad que nos sitúa en los primeros puestos de este indicador en el mundo.

Un informe de 2010 de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) revela que más del 50% de la población de sus países miembros padece sobrepeso, y que uno de cada seis es obeso.

Hoy día sabemos que la realización de actividad física durante 30-60 minutos al día tiene efectos beneficiosos sobre la salud. Se ha demostrado que la actividad física permite mejorar la obesidad, la diabetes tipo 2, las enfermedades coronarias, la hipertensión arterial y la osteoporosis, entre otras enfermedades.

Por ello, márquese un objetivo diario en número de pasos (por ejemplo, 10.000), a través de un podómetro (medidor de pasos), distancia recorrida o tiempo de caminar, y lleve un control del grado de cumplimiento en un cuaderno.

Diez mil pasos es un número redondo y fácil de recordar, pero no es esa la razón por la cual los fisiólogos de ejercicio la recomiendan. Tener una meta que se puede medir con cierta precisión es una motivación muy eficaz. Al contrario de lo que ocurre con un entrenamiento de gimnasio o de piscina, es posible “ver” al final del día qué hemos hecho. En 2005, un estudio demostró que las personas dan más pasos si tienen un objetivo de 10.000 pasos al día que si se les recomienda andar 30 minutos.

¿Por qué no aprovecha sus recorridos para ir al trabajo, salir de paso, o ir a hacer la compra para alcanzar esta cifra de los 10.000 pasos? Recuerde que para distancias inferiores a 2 km, el ir andando es el medio de transporte más eficiente y rápido.

### 2. La experiencia de andar en bicicleta.

Realizar nuestros desplazamientos habituales en bicicleta no sólo beneficia el medio ambiente y la movilidad. Pedalear habitualmente produce beneficios físicos –y lo prueban varios estudios científicos– no sólo a nivel general, sino a nivel individual. Reducción del peso, aumento del colesterol ‘bueno’, menor riesgo de infarto y enfermedades coronarias, mejora del tono muscular y reducción de los dolores músculo-esqueléticos... Y todo sólo con un poco de bicicleta mientras vamos al trabajo o de compras.

Según la Comisión Europea, un 30% de los viajes en automóvil son de menos de 3 kilómetros y el 50%, de menos de 5. Estas distancias son perfectas para desplazamientos en bicicleta, (se tarda entre 5 y 30 minutos).



**Ser azul es promover la salud en el trabajo.**

# Por tu salud...

¿Quiere desplazarse de forma diferente y más respetuosa con el medio ambiente?



De hecho, tal como demostró la última 'carrera' entre diferentes medios de locomoción en A Coruña, (apoyada por datos similares de Bilbao), la bici obtiene tiempos de desplazamiento (12 minutos) muy parecidos al taxi (13), mientras que el coche privado los duplica (24). Y con un coste muy inferior: 5 céntimos frente a los 4,5 euros del taxi y 2,85 del coche.

A una velocidad media de 10 km/h, asumible para cualquier ciudadano, cinco kilómetros tardan en recorrerse 30 minutos; y tres kilómetros unos 18 minutos. Pero es que, además, las velocidades reales de circulación son superiores: 14,5 km/h en la prueba de A Coruña y de 16 a 18 en recorridos reales de personas más habituales.

Incluso en distancias tan cortas, aunque recorridas habitualmente, se producen importantes mejoras en la salud. El informe "En bici, hacia ciudades sin malos humos", de la Comisión Europea, señala textualmente que "dos trayectos diarios de 15 minutos en bicicleta bastan para tener un corazón sano. La bicicleta, que es tan benéfica como la natación, es mucho más fácil de practicar a diario, pues no obliga a reservar una franja especial, y el equipamiento público necesario (las calles) "ya existe en todas partes".

Las investigaciones del doctor Ingo Fröbose, de la Universidad de Colonia (Alemania), van más allá y determinan la mejora física en función del tiempo: con 10 minutos/día (unos 1,5 km.), mejoras importantes en articulaciones, músculos y sistema circulatorio; con 20 minutos (unos 3 km.), se fortalece el sistema inmunológico; con 30, la función cardíaca; con 50, rebaja del metabolismo; y con 60, una bajada notable del peso corporal.

Además, circular habitualmente en bicicleta rebaja un 40% el riesgo de padecer diabetes tipo 2; un 50%, el de enfermedades cardíacas; y del 60%, el de accidentes cerebro-vasculares. De hecho, con 20 minutos/día en bici, cinco veces a la semana, a un ritmo de principiante (la mitad de la intensidad máxima), se queman 900 kilocalorías, 2.200 si se realizan a un

ritmo fuerte. Dicho de otra forma, cada hora en bici quema de 600 a 800 kcal.

Y todo ello mientras nos desplazamos al trabajo, a las compras o al colegio. A la vez se producen mejoras medibles en los niveles de contaminación, congestión, espacio urbano ocupado y costes sanitarios. Así que por lo que mejora su ciudad y su cuerpo, la próxima vez que vaya a coger el coche para ir al trabajo o al colegio, piénselo. Y vaya en bicicleta.

### 3. La experiencia de conducir un coche eléctrico.

La posibilidad de utilizar un coche eléctrico para los desplazamientos por la ciudad es una opción que se nos ofrece en Pamplona. Usando un vehículo eléctrico:

1. Puede moverse de manera diferente. Se puede disfrutar de la sensación de conducir un coche eléctrico sin necesidad de repostar y de un modo flexible.
2. Se puede ahorrar dinero. Las posibilidades que permiten los coches eléctricos consiguen reducir los costes que conlleva disponer de un coche de combustión.
3. Se compromete con el medioambiente. Si quiere contribuir a la mejora del medioambiente con una movilidad más sostenible, ésta es la manera de hacerlo: cero emisiones gracias al vehículo eléctrico.

El Centro de Investigación en Epidemiología Ambiental de Barcelona (CREAL) manifiesta en un estudio que a medida que aumentan los niveles de contaminación, también aumentan las consultas médicas, de urgencias y admisiones hospitalarias en relación con el sistema cardiovascular y respiratorio, así como el aumento de las tasas de mortalidad. Por el bien de su entorno, de su ciudad y de su propia salud, utilice formas alternativas de movilidad.

**Fuente:** Revista Tráfico y Seguridad Vial. Nº 203 / 2010. Guía básica de actuación en movilidad sostenible a los centros de trabajo CCOO. [www.fsc.ccoo.es](http://www.fsc.ccoo.es)



**Ser azul es promover la salud en el trabajo.**