LITORALPRESS

Fecha: 05-06-2024
Medio: El Labrador
Supl. : El Labrador
Tipo: Noticia general
Título: La bicicleta: un medio de transporte hacia la salud integral

Pág. : 3
Cm2: 152,7
VPE: $ 229.104

Tiraje: 2.000
Lectoría: 6.000
Favorabilidad: No Definida

La bicicleta: un medio de transporte hacia la salud integral

Patricio Vásquez Director de Carreras de la Escuela de Ciencias de la Actividad Física Universidad de Las Américas

La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece una prescripción de ejercicio físico para la población general, recomendando realizar al menos 150 a 300 minutos por semana de actividad de intensidad moderada y de 75 a 150 de mayor impacto. Estas sugerencias están pensadas para adultos entre los 18 y 64 años.

Por esta razón el uso de la bicicleta juega un rol fundamental, ya que permite fortalecer la musculatura y mejorar el retorno venoso, lo cual actúa como una bomba cardiovascular. Asimismo, la contracción muscular de las piernas facilita la circulación de sangre desoxigenada, haciéndola más eficiente. Esto también promueve el intercambio gaseoso en los pulmones, generando un incremento en el aporte de oxígeno al torrente sanguíneo.

La bicicleta ofrece la oportunidad de desarrollar una salud general asociada a la práctica aeróbica, ayudando a prevenir padecimientos muy comunes hoy en día, como la diabetes, hipertensión arterial, e hipercolesterolemia, entre otras.

Mediante su uso constante, los procesos cognitivos se ven favorecidos, debido al aumento de la oxigenación en el cerebro. Además, esta acción fortalece la salud mental, favoreciendo la disminución del estrés, la ansiedad y depresión, considerando que se produce una relación con el medio ambiente, disfrutando del sol, el aire libre y la buena compañía de otros ciclistas.

También contribuye al cuidado del planeta, puesto que es un transporte sostenible que no produce contaminantes. Cambiar el uso de automóvil por la bicicleta (en los casos que esto sea posible), permite descongestionar el tráfico, mejorando la calidad de la ventilación en tiempos cruciales como otoño e invierno, donde las complicaciones a nivel respiratorio van al alza.

Es importante tener en consideración que la frecuencia ideal para el uso de la bicicleta debe estar ceñida a los objetivos de cada persona, por lo cual resulta relevante asesorarse con expertos como Licenciados en Ciencias de la Actividad Física o Técnicos Deportivos, quienes pueden orientar a los usuarios a manejar de forma más eficiente esta maravillosa herramienta.

No olvidemos que el uso de la bicicleta es una alternativa divertida, saludable y sostenible de desplazamiento. Por lo mismo hay que animarse a convertirla en un fiel medio de transporte y descubrir sus múltiples beneficios.

Las opiniones vertidas en las columnas de este medio son de exclusiva responsabilidad de cada columnista y no de la editorial del diario.