

La Bicicleta como Agente de Salud y Desarrollo Sostenible

Reconociendo la singularidad y la durabilidad de la bicicleta, que ha estado en uso durante dos siglos, y su papel como un medio de transporte sostenible, accesible, confiable y respetuoso con el medio ambiente, que contribuye a la gestión del entorno y mejora la salud, la Asamblea General ha designado el 3 de junio como el Día Mundial de la Bicicleta.

Se alienta a resaltar y promover el uso de la bicicleta como un medio para impulsar el desarrollo sostenible, fortalecer la educación de niños, jóvenes y adultos, incluida la educación física, promover la salud, prevenir enfermedades, fomentar la tolerancia, la comprensión y el respeto, y facilitar la inclusión social y la cultura de paz y permite, recorrer y turistar el país completo.

La práctica de actividades deportivas de intensidad moderada ha sido una constante recomendación para mantener una buena salud. Desde caminar hasta montar en bicicleta, estos ejercicios ofrecen beneficios que superan ampliamente cualquier posible daño. La Organización Mundial de la Salud (OMS) aboga por una infraestructura

segura para fomentar estas actividades, no solo como un medio de ejercicio, sino también como una forma de transporte sostenible y equitativo.

El Día Mundial de la Bicicleta destaca los múltiples beneficios de este medio de transporte: es asequible, limpio y promueve un estilo de vida activo. Además, contribuye a un aire más limpio y reduce la congestión, haciendo que servicios esenciales como la educación y la atención médica sean más accesibles para todos. La integración de la bicicleta en los sistemas



PABLO REBOLLEDO DUJISIN
Director de la Escuela de Ciencias Ambientales y Sustentabilidad, Universidad Andrés Bello

de transporte público es fundamental para alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible, como lo reconoció la Asamblea General en su resolución de marzo de 2022.

En este contexto, es crucial abogar por políticas que promuevan el uso de la bicicleta. Exigir más ciclovías, respetar las normas de tránsito y fomentar el uso de la bicicleta para desplazamientos diarios

son pasos hacia un estilo de vida más saludable y sostenible. Además de los beneficios individuales para la salud, el aumento del ciclismo puede contribuir a la reducción de las emisiones de gases de efecto invernadero y a la mejora de la calidad del aire en las ciudades.

Al apostar por la bicicleta, no solo

estamos invirtiendo en nuestra salud personal, sino también en la salud de nuestro planeta y en la creación de comunidades más equitativas y sostenibles. Es hora de atreverse a elegir la bicicleta como un medio de transporte cotidiano, de exigir infraestructuras adecuadas y de fomentar una cultura que promueva su uso. En un mundo donde la salud y el medio ambiente están cada vez más interconectados, la bicicleta emerge como una solución integral para mejorar tanto nuestro bienestar físico como el del planeta que habitamos.

Exigir más ciclovías, respetar las normas de tránsito y fomentar el uso de la bicicleta para desplazamientos diarios son pasos hacia un estilo de vida más saludable y sostenible.