



Una ciudad conectada es donde las vías peatonales son primordiales para generar armonía con todos los modos de desplazamiento.

Talca sueña con una ciudad caminable

Claudio Aguilar Bulnes

Volver a desplazarse por la ciudad caminando y que esto resulte en toda una entretenida y cómoda experiencia. Esa es la idea que ha planteado el municipio de Talca a través de su Plan de Movilidad Urbana Sostenible que busca generar una real conexión entre los distintos modos de desplazamiento que existen en la ciudad, para que no solo sea una coexistencia, sino que una conectividad eficiente, segura y amigable. Desde la mirada municipal han planteado una serie de medidas que apuntan a lograr un cambio de tendencia hacia un sistema de movilidad más equilibrado, diverso y sostenible, para mejorar la calidad de vida de todas y todos.

Así primero se identificaron los principales conflictos que presenta la comuna y, en base a ellos, surgen propuestas como el tercer eje estratégico del plan que se traduce en fomentar la “cami-

Es uno de los objetivos del Plan de Movilidad Urbana Sostenible que está impulsando el municipio y que es valorado por expertos, debido a sus múltiples beneficios para favorecer el ejercicio, la salud y mejorar la conectividad

nabilidad”.

El concepto se define en el plan como la promoción de la movilidad peatonal en la ciudad instalándola como la primera prioridad de un sistema de movilidad sostenible, debido a que conlleva beneficios para la ciudad, la salud

y la calidad de vida de sus habitantes.

En su análisis, el plan sostiene que la movilidad peatonal promueve la interacción social y la cohesión comunitaria al crear espacios públicos más amigables y accesibles para todos, lo que contribuye a una mayor sensación de

seguridad y pertenencia en la ciudad. La propuesta establece el mejoramiento de veredas e iluminación; mejoramiento de cruces, puentes y pasos bajo nivel; paseos peatonales y zonas de tránsito calmado.

Un buen comienzo

Para el director de la Escuela de Ingeniería Civil en Obras Civiles de la Universidad de Talca, Miguel Arriagada, la movilidad peatonal representa un buen inicio para la interactividad entre los distintos modos de desplazamiento de las ciudades.

Explica que “la conectividad en general en las vías peatonales es fundamental porque esto es lo que termina creando una verdadera ciudad accesible y funcional. Las ciudades que de alguna u otra manera priorizan lo que es la movilidad conectada, permiten que las personas se muevan con una mayor libertad y comodidad, lo que hace es fomentar en definitiva el uso

de los modos de transportes sostenibles como es el caminar, andar en bicicleta o directamente usar el transporte público”.

A juicio del docente, esto permite disminuir la congestión vehicular y tener otras varias consecuencias positivas como una mejor calidad del aire y promover un estilo de vida saludable.

Agrega que “en resumen, una infraestructura vial bien conectada permite que los usuarios en sí transiten de manera ágil dentro de toda esta infraestructura que podemos tener en la ciudad como las ciclovías, paradas de buses y otros medios de transportes generando una movilidad tri-inclusiva y eficiente”.

Para el académico, las vías de uso peatonal son espacios diseñados para un tránsito seguro y cómodo de las personas donde se deben incluir infraestructura como veredas, paseos peatonales, senderos en parques, y también generar calles compartidas donde el peatón tiene prioridad, pero que se pueden compartir con otros medios de transportes como las bicicletas u otros.

Añade que “más allá de ser simples caminos estas vías sí o sí deben responder a un diseño integral promoviendo la accesibilidad universal. Muchas veces generamos estas vías pero nos olvidamos de que cualquier persona, de cualquier edad o condición de movilidad pueda tener acceso”. “Diseñar todo pensando en una persona con una movilidad reducida, donde no necesariamente tienen que ser personas que tengan algún problema sino que pueden ser adultos mayores o niños los que puedan desplazarse sin problemas en estas vías también genera una usabilidad universal. En este contexto, es donde nosotros hablamos de una infraestructura donde no solo sea funcional, sino que responda a un concepto mucho más global, que sea amigable con todos los medios de transportes”, puntualizó.

Propuestas de infraestructura peatonal

Miguel Arriagada explica que las veredas tradicionales solo resuelven el problema de flujo peatonal, pero no necesariamente son inclusivas, cómodas y menos seguras, por lo que asegura que cuando se habla de una infraestructura que van a ser de uso peatonal se debe incorporar el concepto que permita el flujo de personas sin obstáculos, es decir, que no existan elementos que puedan entorpecer el tránsito de las personas.

“Las áreas verdes, zonas arbóreas, es súper positivo que existan pero en armonía con la infraestructura de desplazamiento, donde además se debe pensar en la señalética, los postes de luz, que al final terminan generando un impacto en la vía... las vías de desplazamiento no pueden ser estrechas, se debe considerar una interconexión con otro sistema de movilidad”, puntualizó.

“Básicamente las vías peatonales actuales deben diseñarse con un sentido de conectividad que es mucho más amplio que simplemente agregar cemento y generar esta superficie lisa, sino que tiene que tener un diseño y un sentido de conectividad. Qué implica esto, que las vías no solo van a ser un espacio de tránsito sino que también, cómo mencionaba van a poder conectar ciclovías, paradas de buses y, en general, otros puntos de movilidad que lo que hacen es adaptarse directamente a las necesidades de movilidad urbana sostenible que en el tiempo toda esta infraestructura va a permitir que las personas las podamos usar tanto en todas las etapas del ser humano, desde la infancia hasta el adulto mayor”, añadió.



Expertos valoran el Plan de Movilidad Urbana Sostenible que está impulsando el municipio destacando el eje estratégico de caminabilidad.

Marcha ágil y eficiente

Para el doctor, Paul Medina González, Kinesiólogo, Especialista en Geriatria y Gerontología DENAKE y académico del Departamento de Kinesiología, Universidad Católica del Maule, es fundamental el realizar caminatas con una mirada desde el funcionamiento del cuerpo, como también desde la evolución de los humanos.

Explica que “estamos diseñados (seres humanos) para caminar y correr a moderada intensidad. La marcha es un hito motor de la funcionalidad humana, nos permite la independencia funcional para el desarrollo de habilidades gruesas al inicio de la vida y también nos permite desenvolvemos en diferentes contextos durante la edad adulta para el desarrollo de actividades laborales y cotidianas. En la etapa final de la vida es una garantía de independencia y autonomía, por tanto, un importante indicador de un envejecimiento exitoso”.

El académico sostiene que los beneficios de caminar son innumerables como la optimización de la funcionalidad y autonomía, pues este soporte de movimiento permite al sujeto vincularse con la comunidad para el desarrollo de actividades de la vida diaria. Agrega que “mejorar la fuerza muscular, tolerancia a la fatiga y prevención de riesgo de caídas, sobre todo en personas mayores, pues el desarrollo -con precaución- de marcha todos los días en rutas con desniveles y terreno irregular (como es la ciudad actualmente), entrega información al cerebro para que lo ayude a adaptarse a esos desafíos, disminuyendo significativamente la posibilidad de caerse, además de evitar síndromes del envejecimiento tal como es la fragilidad”.

“Me permito invitar a reflexionar acerca de que caminar a paso cómodo es como un ‘entrenamiento del cerebro, corazón y músculos’, sin efectos secundarios significativos -por ejemplo, un fármaco lo tiene y es costoso económicamente. Estos argumentos ayudan a pensar en la enorme ventaja de implementar diseños de ciudades para fortalecer el ‘hábito de movimiento funcional seguro’, mediante una caminata hábil y eficiente”, subrayó. ●

ROPA PARA DAMA, VARÓN Y NIÑOS

Cien pies

un estilo que camina




Fajas modeladoras reductoras de alta y mediana compresión 100% colombianas

Pantys antitromboticas de compresión Ropa interior en general dama, varones y niños



8 Oriente entre 1 Sur y 1 Norte
1124, (Entrada) Galería Doña Andrea