

Día Mundial de la Bicicleta: descubre los beneficios de usarla a diario

Andar en **bicicleta** no solo es una actividad divertida y saludable, también es una forma de cuidar el planeta y ahorrar dinero. A diferencia de los vehículos motorizados, la bicicleta no contamina el aire ni genera gases de efecto invernadero (**GEI**). Además, mejora la calidad de vida de quienes la usan con frecuencia.

“Utilizar la bicicleta cuida el ambiente y la salud. Permite mantener nuestra masa muscular”, afirma Carlos Rojas, quien pedalea desde hace más de 30 años. De lunes a viernes recorre 14 kilómetros en su trayecto de ida y vuelta entre su casa en San Borja y su centro de trabajo en el Ministerio del Ambiente (Minam), en Magdalena del Mar. *“Ya es un hábito. Mi familia también la usa a diario. Es cuestión de decisión, hasta que se vuelve parte de tu vida”,* señala.

El *Ministerio del Ambiente (Minam)* fomenta el uso de esta movilidad, como parte de las estrategias nacionales frente al impacto del cambio climático. Sus acciones reconocen y valoran este medio de transporte como una herramienta sostenible, sencilla, asequible, fiable, limpia y ecológica. Esto va alineado con los esfuerzos globales. Precisamente, este 3 de junio se conmemora el Día Mundial de la Bicicleta.



El uso de la bicicleta mejora la condición física, reduciendo enfermedades y visitas médicas.

LEA TAMBIÉN: CCL: Cerca de 3 millones de peruanos no tienen cobertura de salud por altos niveles de informalidad

A propósito del **Día Mundial de la Bicicleta**, compartimos algunos de los principales beneficios de su uso:

Beneficios sociales

- Fortalece la comunidad: al ser un transporte abierto y más lento, favorece la interacción entre vecinos y peatones.
- Menos tráfico, menos estrés: reduce la congestión vehicular y mejora la fluidez en las vías urbanas.
- Más seguridad vial: la presencia de ciclistas fomenta respeto mutuo y motiva la mejora de la infraestructura.
- Impulsa el turismo sostenible: permite conocer ciudades y paisajes con otra mirada, conectando con la naturaleza y la

cultura local.

- Accesibilidad e inclusión: es una opción de transporte económico para personas de todas las edades y condiciones.

Beneficios ambientales

- Cero emisiones: al no usar combustible, contribuye a mejorar la calidad del aire.
- Menor huella de carbono: ayuda a mitigar el cambio climático al reemplazar viajes en vehículos motorizados.
- Menos ruido: es un modo de transporte silencioso que mejora el entorno urbano.
- Uso eficiente del espacio: reduce la necesidad de grandes estacionamientos y libera áreas para espacios verdes.

Beneficios económicos

- Gran ahorro: elimina gastos en combustible, pasajes, mantenimiento, estacionamiento y peajes.
- Menores costos de salud: mejora la condición física, reduciendo enfermedades y visitas médicas.
- Impulso a negocios locales: dinamiza talleres, tiendas de bicicletas y el turismo ecoamigable.
- Infraestructura más barata: es más económico construir ciclovías que autopistas.

Beneficios para la salud

- Corazón más fuerte: mejora la salud cardiovascular y respiratoria.
- Control del peso: ayuda a quemar calorías y prevenir la obesidad.
- Músculos firmes y huesos sanos: fortalece el cuerpo sin impacto agresivo.
- Bienestar emocional: reduce el estrés y mejora el estado de ánimo.

– Sueño de calidad y mente activa: favorece el descanso y la agilidad mental.

LEA MÁS:

Auditorías en seguridad y salud en el trabajo: claves para cumplir con la ley

El futuro de la inteligencia artificial en la medicina y la salud

Seguridad alimentaria en el Perú: Retos críticos y estrategias urgentes