

# ¡En dos ruedas se vive mejor!

**Opción ecológica, saludable, divertida, que te hace bien**

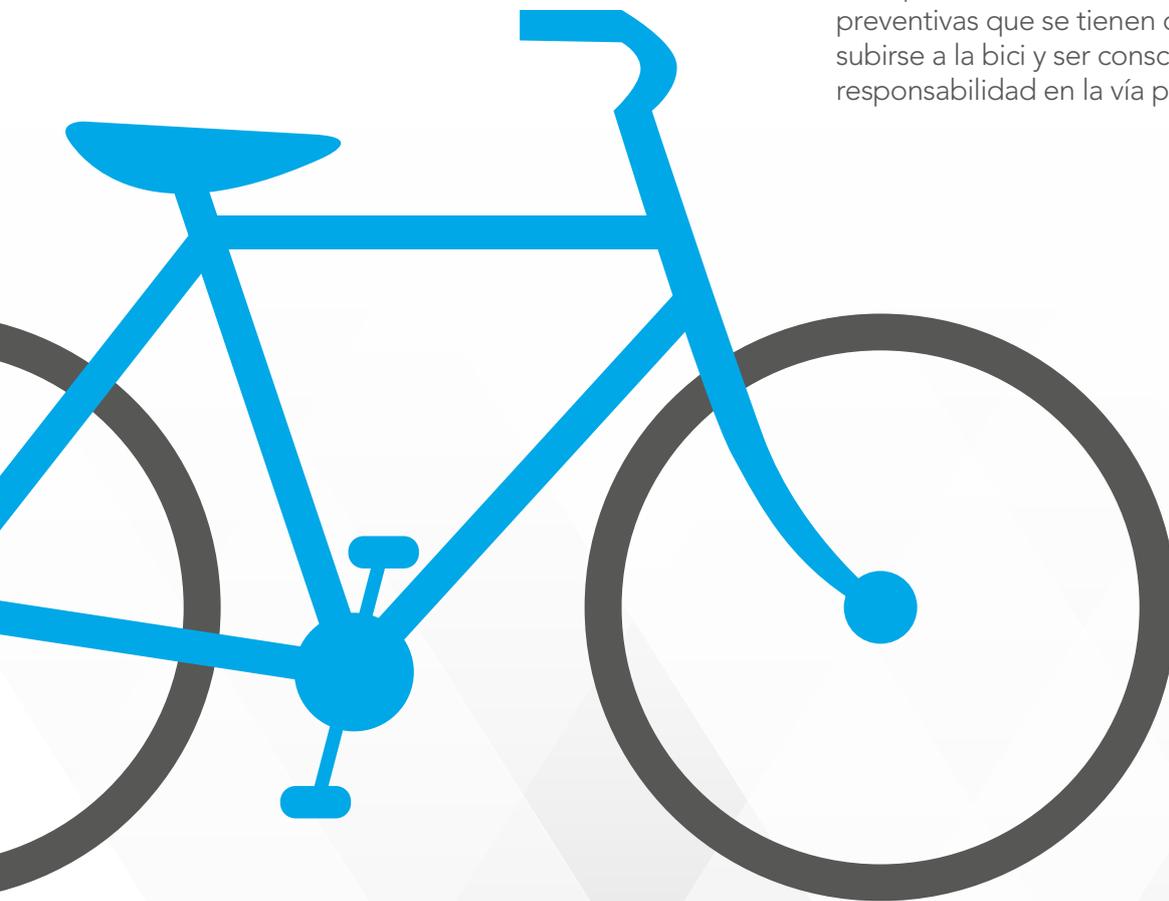
En la actualidad, el tránsito se ha convertido en el principal problema de movilidad en varios países del mundo, asociado al crecimiento de la población y al aumento del número de automóviles. En la búsqueda de alternativas saludables, la bicicleta, por su eficiencia y bajo costo, se presenta como un medio de transporte efectivo que, además, nos mantiene saludables.

## **Andar en bicicleta es una actividad que suma**

Las personas que disfrutan de andar en bicicleta saben que la sensación que genera es grandiosa, y que todos los beneficios que trae subirse a ella son aun mejores.

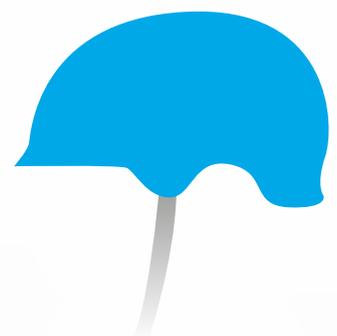
No solo es ideal para compartir salidas con amigos y pasear en familia sino también para evitar el tránsito pesado de la ciudad y aprovechar para realizar el ejercicio diario que nuestro cuerpo necesita para estar saludable. En los últimos años, cada vez se usa más para ir al trabajo.

Es importante tener en cuenta todas las medidas preventivas que se tienen que tomar a la hora de subirse a la bici y ser conscientes de nuestra responsabilidad en la vía pública.



## Antes de salir debemos revisar las condiciones básicas de la bicicleta

- La parte mecánica: ruedas, frenos, manubrio, cadena
- La visibilidad de la bicicleta en la vía pública: Uso de reflectantes y luces.
- Asegurarse de utilizar una bicicleta adecuada a tu anatomía y estatura: Un asiento que sea demasiado alto o duro, o un manubrio a una altura o distancia incorrecta, puede producir dolores y provocar lesiones musculares, tendinitis, etc.
- La ropa que uses es importante, ropa de color brillante y que refleje los rayos de luz ayuda a que los conductores te puedan ver fácilmente. No es recomendable usar ropa muy holgada o accesorios que puedan engancharse con la cadena, ruedas u otras partes en movimiento de la bicicleta.
- Si transportás niños pequeños, siempre en sillas especiales y certificadas. El niño debe llevar casco.
- Elementos de protección: Es muy importante llevar el casco puesto (reduce en un 85% las lesiones a la cabeza y en un 88% las lesiones cerebrales).



## El casco, siempre con vos

Debe ser cómodo y quedar bien sujeto a la cabeza, en una posición nivelada y no moverse de lado a lado. Tiene que tener una correa en la barbilla y abrocharse.

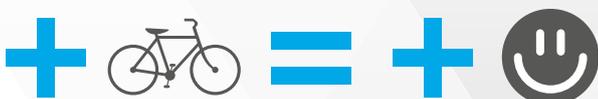
Debe ser fabricado con una capa dura afuera y un revestimiento absorbente.

Deterioro visible: Si a simple vista se observa un deterioro del casco (pequeñas fisuras, correas sueltas, elementos que se desenganchan) es importante cambiarlo. Solo un casco en buen estado puede proteger eficazmente.

Ponerse el casco no sirve de nada si no se lleva atado. Esto puede ser aún más peligroso que no llevarlo. Ante un golpe o caída, la cabeza no estará protegida.

## Conducir con precaución

- En la ciclo vía, desplazarse con cautela y respetar todas las normas de tránsito es fundamental. Manejar alerta y estar atento es importante para eventuales imprudencias de los peatones y los automovilistas.
- Mantener las manos siempre en el manubrio, salvo cuando indicás maniobras a los demás conductores, favorece las posibilidades de maniobrar.
- No llevar pasajeros si la bicicleta no cuenta con el diseño apropiado para hacerlo. Tampoco, transportar objetos de gran tamaño que puedan afectar el equilibrio, o puedan enredarse en ruedas o cadena.
- En la bici el sentido de la audición es muy importante, si se usan auriculares, el estado de alerta va a disminuir.



## Beneficios y ventajas de subirse a la bici

- Reduce el riesgo de infartos: Al pedalear, el ritmo cardíaco va en aumento mientras que la presión sanguínea decrece.
- Alivia dolores de espalda: Es ideal para aquellos que están en la oficina todo el día. Al subirse a la bicicleta e inclinar el cuerpo hacia adelante para tomar el manubrio, los músculos de la espalda se tensan para poder estabilizar el tronco. Además, es bueno saber que la falta de ejercicio provoca dolores de espalda y una pérdida en la habilidad de amortiguar caídas.
- Reduce el colesterol: Sólo el LDL, también llamado colesterol "malo". Por otra parte, el colesterol "bueno" (HDL) aumenta, porque los vasos sanguíneos quedan mucho más saludables y flexibles. Hay menos posibilidades de que se calcifiquen.
- Genera endorfinas: Conocidas "hormonas de la felicidad" se producen al andar en bicicleta
- Ahuyenta infecciones: Andar en bicicleta moderadamente potencia el sistema inmunológico.
- Estiliza la figura: Se trabaja con las piernas, pero también ayuda a moldear la parte superior del cuerpo, porque todo está interrelacionado.
- Protege las articulaciones: Dedicar unos minutos a la bici es muy positivo para las articulaciones de las rodillas, ya que a diferencia de otras actividades como correr o saltar, el 70-80% del peso del cuerpo es amortiguado por el asiento, con lo que las articulaciones y los cartílagos no soportan pesadas cargas.
- Cuida la economía: La bici es una gran aliada de la economía doméstica, usarla representa un ahorro en combustible, transporte público y un vehículo propio.