

## ¿Qué tan sano es andar en 'bici'?

Escrito por rpablos

Miércoles, 26 de Febrero de 2014 18:44

---

Por Paloma Villanueva

AGENCIA REFORMA

CD. DE MÉXICO.- Transportarse en bicicleta es, a simple vista, una excelente oportunidad para realizar la actividad física que nos puede salvar del sobrepeso, sin embargo, la contaminación del aire puede afectar la salud de los ciclistas.

Una encuesta realizada por el Instituto Tecnológico de Massachusetts y la Red Nacional de Ciclismo Urbano (Bicired), en la que han participado más de 400 ciclistas mexicanos, reportó que el 83.4% de los encuestados tiene síntomas que, a su parecer, están relacionados con la contaminación del aire.

El 66% reportó ardor en los ojos, el 26%, tos recurrente; el 25%, dificultad para respirar; el 23%, flema; el 10%, asma; el 4%, bronquitis; y el 2%, enfisema.

David Rojas-Rueda, investigador del Centro de Investigación de Epidemiología Ambiental de Barcelona explicó que la mezcla de contaminantes que incluyen gases y partículas afectan a diferentes órganos y sistemas.

Los daños pueden incluir enfermedades respiratorias agudas y crónicas pero también enfermedades cardiovasculares, metabólicas y cáncer.

El especialista subrayó, sin embargo, que el uso habitual de la bicicleta disminuye en un 24% el número de muertes anuales, de acuerdo con estudios realizados en Barcelona.

La sustitución del auto por un medio de transporte activo como la bicicleta, dijo, aumenta la actividad física y reduce a cero las partículas que se emitirían al viajar en coche particular, lo que también beneficia al resto de la población.

Investigadores participantes en el proyecto "Flocksourcing" realizado por el Instituto Tecnológico de Massachusetts, en Singapur, Nueva York y el Distrito Federal; llevaron a cabo mediciones de partículas contaminantes por medio de monitores personales.

De acuerdo con los resultados, en la Ciudad de México, la concentración de partículas contaminantes se reduce en un 50% si los peatones o los ciclistas se ubican a 4.5 metros del tránsito vehicular.

Si la distancia se amplía a 9 metros, la reducción de los contaminantes respirados por los individuos es del 70 por ciento.

Además los monitores detectaron un mayor número de partículas contaminantes en las rutas por avenidas principales que en las rutas por avenidas secundarias.

Agustín Martínez, vocero de Bicired y usuario de la bicicleta como medio de transporte cotidiano, se dijo preocupado por la exposición a contaminantes pero consideró que el beneficio de la actividad física supera el riesgo que implica la contaminación del aire.

"La actividad física te genera una mayor oxigenación en la sangre, llegas muy claro, muy limpio a trabajar, pero lo que sí me ha pasado es que te sueñas y sale negro tu moco porque estás filtrando mucho de lo que estás respirando", describió.

El activista dio recomendaciones a los ciclistas para disminuir la exposición a la contaminación del aire:

-Ir por calles secundarias, es más seguro y la concentración de partículas contaminantes es menor

## ¿Qué tan sano es andar en 'bici'?

Escrito por rpablos

Miércoles, 26 de Febrero de 2014 18:44

---

- Incluir un parque o un espacio verde en la ruta para respirar aire limpio
- Utilizar mascarillas de carbón activo, especialmente quienes sufren padecimientos respiratorios crónicos.