



2024

Semana de la Movilidad Sostenible 16 al 22 de setiembre

**Sumate a la Semana de la Movilidad Sostenible
Por tu salud y por el medio ambiente**



La movilidad activa tiene un impacto fundamental en la salud física y mental

- Además de mejorar la salud física de las personas, un paseo de 30 minutos al día, a pie o en bicicleta, contribuye a la salud mental. Mejora el estado de ánimo general y la calidad del sueño, contribuye a reducir el estrés, la ansiedad y la fatiga. Las personas físicamente activas reducen hasta un 30% el riesgo de sufrir depresión.

El diseño urbano tiene mucho que aportar.

- Es necesario generar una infraestructura amigable para los transeúntes para incentivar los desplazamientos sin auto. Las ciudades con espacios verdes y áreas exclusivas para la circulación peatonal y/o en bicicleta generan bienestar en sus habitantes, según varias investigaciones europeas y americanas.
- La percepción de seguridad, por medio de la iluminación y la vigilancia adecuadas de las calles, estimula a las personas a caminar.
- Las estrategias de reducción del ruido del tránsito y de la contaminación del aire, contribuyen al medio ambiente y a la salud de las personas.
- La reducción de los límites de velocidad en las zonas urbanas, la habilitación del uso de la movilidad activa mientras se restringen los accesos de vehículos motorizados contribuyen a esto.
- Un transporte público eficiente y no contaminante contribuye a disminuir el uso de vehículos de motor.



*Muchas ciudades de todos los continentes
ya están disfrutando de los beneficios de #RepensarLaMovilidad,
ciudades más verdes, seguras y habitables.*

2024

