



Semana de la Movilidad Sustentable

Caminar y andar en bici para la salud y el medio ambiente

La Semana de la Movilidad Sustentable promueve el uso de medios de transporte no contaminantes y que reduzcan las congestiones de tránsito, y ahorren energía y los costos asociados. La promoción de medios de transporte público, y el uso de la bicicleta, así como el caminar para distancias más cortas, contribuyen al cuidado del medio ambiente y también a la promoción de la salud. 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.



**Más del 60% de los viajes urbanos se realizan en auto.
Solo el 17 % usa la bicicleta como medio de transporte.**

En Argentina, algunas ciudades están adecuando la infraestructura vial para proveerle espacio seguro a los ciclistas y mejorar y ampliar los parques, para fomentar el caminar y el encuentro entre las personas en los espacios públicos compartidos.

Sin embargo, escasean los programas integrales que articulen transporte público, bicicletas y peatones con infraestructura, seguridad y financiamiento.

Según algunos estudios, en las ciudades con ciclovías, todavía es muy bajo el nivel de uso de la bicicleta como medio de transporte. Más del 60% de los viajes urbanos se realizan en auto, y solo el 17% de los ciclistas la usan con fines utilitarios. Los ciclistas de 18 a 35 años concentran el 46,7% de los usuarios observados y la mayoría usa la bicicleta con fines recreativos. La falta de infraestructura adecuada, la percepción de inseguridad vial y el alto índice de robos de bicicletas atentan contra su uso. (Fuente 100 % Seguro).





El diseño urbano y la reducción de velocidades contribuyen a las ciudades más verdes y saludables

¿Qué acciones deben tomar las autoridades para un sistema vial seguro?

- Establecer **límites de velocidad más bajos**, zonas de 30 km/h en **calles urbanas** donde la gente camina, va en bicicleta, vive y juega.
- Adecuar la **infraestructura vial** para **proteger a los peatones y ciclistas** con **reductores de velocidad, veredas, pasos elevados o subterráneos** en cruces de alta circulación, ciclovías, y otras.
- **Concientizar** a la sociedad sobre las **ventajas para la salud de cambiar los hábitos de movilidad**.
- **Controlar el cumplimiento de las normas de tránsito** y sancionar a quienes no las respetan.

#RepensarLaMovilidad

 **Luchemos por la Vida**
Asociación Civil



- [Una infraestructura amigable para los transeúntes](#) incentiva 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 del mundo ya están disfrutando de los beneficios de #RepensarLaMovilidad.

