

# 7 + Bicicletas, - Contaminación

## PEDALEANDO POR UN FUTURO MÁS VERDE

Autora: Eugenia Roldán



### ¿Sabías que?

Los vehículos motorizados representan el 28% de los responsables del calentamiento global, debido a sus excesivas emisiones de dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>). Mientras que, las bicicletas no emiten CO<sub>2</sub> durante su uso, y gastan 1/10 de la energía necesaria para un automóvil.

## ¿Por qué debemos usar bicicletas?

El uso de automóviles tiene efectos negativos en la salud humana, debido a que emiten partículas finas y gases que pueden ocasionar enfermedades respiratorias y cardiovasculares. Sumado a esto, desde su fabricación, impactan en el medio ambiente ya que requieren grandes cantidades de recursos naturales y energéticos. **A diferencia de estos**, la bicicleta es un medio de transporte económico y ecológico; que genera beneficios para la salud mental y física, pero además, es una gran iniciativa para lograr ciudades más sustentables, logrando aminorar la contaminación del aire y disminuir la huella de carbono.

# 7 + Bicicletas, - Contaminación

## PEDALEANDO POR UN FUTURO MÁS VERDE

Autora: Eugenia Roldán

### El Poder de las 2 Ruedas

Las bicicletas son una herramienta clave para fomentar **una movilidad sustentable**, ofreciendo grandes beneficios para el medio ambiente y la salud de las personas

**Menor contaminación del aire:** no emiten gases contaminantes como el dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>), óxidos de nitrógeno (NO<sub>x</sub>) y partículas en suspensión.

**Menor consumo de recursos:** su producción y mantenimiento no requiere de grandes cantidades de recursos naturales, ni combustibles fósiles para funcionar.

**Mejora de la calidad de vida urbana:** las bicicletas generan un ambiente urbano más amigable, con calles más seguras y menos contaminación.

**Accesibilidad:** resulta útil en áreas donde el transporte público es limitado y es una gran opción para personas que no pueden permitirse un vehículo motorizado.

**Mejora de la condición física:** andar en bicicleta es una excelente forma de ejercicio que ayuda a mejorar la resistencia, la fuerza muscular y la salud en general.

**Prevención de enfermedades:** el uso regular de la bicicleta puede ayudar a prevenir obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.

**Reducción del estrés:** el ejercicio del ciclismo, mejora el bienestar mental, al ser una actividad de distensión que ayuda a disminuir el estrés y la ansiedad.



# 7 + Bicicletas, - Contaminación

## PEDALEANDO POR UN FUTURO MÁS VERDE

Autora: Eugenia Roldán

### Súmate a Pedalear

Te dejamos una serie de desafíos diseñados para **aumentar la frecuencia en el uso de tu bicicleta** y promover un estilo de vida más saludable y sostenible.

Para ir al trabajo o escuela, usa tu bicicleta al menos tres veces durante la semana

En lugar del automóvil, opta por la bicicleta para todos los trayectos menores a 5 kilómetros.

Al juntarte con amigos o familiares, ve en bicicleta a la cafetería, restaurante o parque.

Motiva a al menos dos amigos o familiares a usar la bicicleta durante la semana y acompáñalos en paseos.

Organiza una salida a pedalear en grupo o una bicicleteada en tu comunidad, con familiares y amigos.

Busca una ruta interesante, anímate a explorar y a hacer un paseo de 20 kilómetros. Luego comparte tus fotos y comentá la experiencia con tus amigos.

Reduce la huella de carbono al no utilizar durante una semana ningún vehículo motorizado.

Registra todos los kilómetros recorridos en bicicleta durante la semana y la siguiente compite por alcanzar un objetivo específico.

