



2021

# 16 al 22 de setiembre Semana Mundial de la Movilidad Por tu salud, movete de forma sostenible: caminando y en bici



Foto: Mobilitas

A mediados de los 90, surgió la propuesta ecologista de “Un día sin auto”, en algunas ciudades europeas, para generar conciencia de los beneficios de reducir la movilidad vehicular motorizada, para mejorar la calidad del aire, disminuyendo la contaminación, fruto de la quema de combustibles fósiles. En el año 2000 la Comisión Europea se sumó a la iniciativa, profundizando la propuesta, y declara del 16 al 22 setiembre, la “Semana de la Movilidad Sostenible”, que cierra el 22 promoviendo el “Día mundial sin auto”. Más de 3.000 ciudades del mundo, incluidas varias argentinas, se han ido sumando a la iniciativa desde entonces.

Este año 2021, tiene el lema “Por tu salud muévete de forma sostenible”, que adquiere más significación a partir de los cambios que se produjeron por las restricciones a la movilidad dispuesta en respuesta a la pandemia del COVID 19 que generó experiencias nuevas en los habitantes

de las ciudades. Vivenciaron ciudades casi sin autos, donde fue posible escuchar el silencio o el canto de los pájaros en medio de la jaula de cemento. Y en las que, ante el peligro de contagio y las restricciones para el uso del transporte público, se vieron obligados a caminar o usar la bicicleta para moverse. A su vez, la vuelta progresiva a la socialización y la recreación en espacios abiertos, para evitar contagios, impulsó el uso de los espacios verdes, parques, riberas y calles peatonalizadas con una intensidad nunca antes vista.

A partir de esta experiencia, esta Semana Mundial promueve que los municipios arbitren cambios permanentes de infraestructura y legislación, en especial sobre reducción de velocidades máximas, necesarios para incentivar que la gente camine y use la bicicleta o el transporte público, y que disfrute de los parques y las calles con seguridad. Una ciudad con menos autos, sin congestiones, con menos ruidos, menos siniestros de tránsito y polución. Por el medio ambiente y por la salud, es decir, por la vida. Un nuevo paradigma de la movilidad.

2021





2021

## Por qué caminar y andar en bici mejora la salud y alarga la vida

El mundo está cambiando y la pandemia del coronavirus aceleró muchas de las transformaciones que ya estaban sucediendo. **Una masiva reducción en el tránsito automotor es parte de estos cambios**, para disminuir las congestiones, por distintas razones: ambientales, de salud, economía, etc., no sólo en el número de viajes, sino también en la cantidad de vehículos circulantes.



**La Semana Mundial de la Movilidad Sostenible 2021** tiene el lema por una “**Por tu salud, movete de forma sostenible**”. Por primera vez esta campaña nacida hace 20 años, pone el foco en la salud, al promover que la gente deje el coche y se movilice a pie o en bicicleta para trasladarse, siempre que eso sea posible.



Fotos: Conarqket, Forbes

## Beneficios para la salud física y mental de caminar y andar en bicicleta

Cada día se sabe más de los beneficios de **la movilidad activa**. [Mientras se camina](#) a paso rápido [o se pedalea](#), el flujo sanguíneo aumenta y se liberan endorfinas, entre otros cambios fisiológicos que generan importantes beneficios, entre ellos:

- **Ayuda a mantener un peso saludable y perder grasa corporal**
- **Mejora el estado cardiovascular**, ayudando a prevenir o controlar enfermedades cardíacas, ACV, la hipertensión arterial, el cáncer y la diabetes tipo 2
- **Fortalece los huesos y mejora la tonicidad muscular**
- **Mejora el equilibrio y la coordinación**
- **Fortalece el sistema inmunitario**
- **Aumenta los niveles de energía**
- **Mejora el estado de ánimo, la cognición, la memoria y el sueño**
- **Reduce el estrés y la tensión**

Cuanto más rápido, más lejos y con más frecuencia camines, mayores serán los beneficios. Lo mismo cabe para la circulación en bicicleta. Además de tener la oportunidad de conectarte y disfrutar de tu entorno. Y al no usar el coche, **contribuir al medio ambiente** al disminuir la contaminación sonora y del aire, para tu propio beneficio también.

Por supuesto, estas posibilidades son mayores cuando tu destino no supera los 2 Km para ir

andando y los 5 km de distancia para ir en bici. Y tu **entorno es amigable** para la gente. A mayor distancia necesitarás un **buen sistema de transporte público**. Salvo que tomes la sabia decisión de incorporar esta modalidad como rutina para hacer ejercicio físico.

No lo olvides, “**por tu salud, movete de forma sostenible**”





2021

Esta Semana Mundial promueve que los municipios arbitren cambios permanentes de infraestructura y legislación, en especial sobre reducción de velocidades máximas, necesarios para incentivar que la gente camine y use la bicicleta o el transporte público, y que disfrute de los parques y las calles con seguridad. Una ciudad con menos autos, sin congestiones, con menos ruidos, menos siniestros de tránsito y polución. Por el medio ambiente y por la salud es decir, por la vida. Un nuevo paradigma de la movilidad.

**Por una movilidad sostenible:  
lograr en Argentina la prioridad peatonal.  
Se necesita sancionar a los infractores.**

Una masiva reducción en el tránsito automotor es necesaria para disminuir las congestiones y por distintas razones ambientales, de salud, economía, y otras, pero para que esto se pueda dar se necesitan condiciones de legislación e infraestructura para impulsar a la gente a dejar el coche.

Si en algún país en especial los peatones son tratados como usuarios de segunda -aunque todos somos peatones, y todo viaje siempre empieza y termina caminando- es en Argentina, donde se da una situación inédita: **los peatones deben detenerse para dar la prioridad a los vehículos**, y no al revés, como lo indican las leyes vigentes y las normas de seguridad vial, en todo el mundo.

- *El control y la sanción de los conductores que no respetan la prioridad peatonal, conducen a una velocidad excesiva o violan los semáforos en rojo deviene esencial para aumentar la seguridad peatonal.*
- *También se necesita una densa red de transporte público, eficiente, frecuente y segura que facilite los traslados.*
  - *Velocidad reducida para proteger a los más vulnerables.*

Asegurar en los vehículos una velocidad menor, en especial en zonas urbanas es esencial, ya que, a mayor velocidad menor es el tiempo de reacción del conductor para frenar a tiempo, y en caso de arrollar a un peatón el daño será mayor, ya que está demostrado

- **Infraestructura segura para peatones y ciclistas**

Mejorar la infraestructura vial aumentará la seguridad y se evitarán accidentes, planificando las ciudades argentinas para que sean circuladas también a pie y en bicicleta. Y para ello, tendrá que tener una vía atractiva y segura, desde muchos puntos de vista.

Pero no basta -aunque de por sí sean escasas en Argentina- pequeñas zonas peatonales y algunas medidas para protegerlas, como los reductores de



Foto: Eurotaller

De acuerdo al estudio de Luchemos por la Vida en la Ciudad de Bs As tan sólo el 12 % de los conductores otorga la prioridad debida a los peatones. A su vez, estos (es decir, todos los habitantes) no respetan normas mínimas y elementales para su propia seguridad, a tal punto que otro estudio de Luchemos muestra que el 94% de los peatones cruza incorrectamente.

Tan desconocida resulta ésta, que muchas veces quien quiere dar la prioridad a un peatón, éste, desconfiado, se niega a pasar, mientras debe soportar las protestas de los conductores que vienen detrás, cuando no ser chocado por parar para dar paso a un peatón. Para las autoridades, esta infracción no existe, y pese a estar tipificada en la Ciudad de Buenos Aires, como “grave”, prácticamente no se labran actas.

que **un peatón embestido a 30 km/h tiene 90% de chances de sobrevivir**, pero ya a 40 km/h son 3 veces menos, y a 60 km/h tan sólo del 20%. **Por eso es fundamental legislar 30 km/h como velocidad máxima en las calles de todo el país.**

velocidad y las sendas peatonales, se necesitan redes completas de circulación para los peatones y ciclistas, confortables y seguras.

Un principio elemental para aumentar la seguridad de los peatones y ciclistas es separarlos lo más posible del tránsito vehicular motorizado, disminuyendo al mínimo los encuentros de ambos. Hay muchos recursos para proteger a los más vulnerables.





## Medidas específicas en la infraestructura

- Veredas continuas y libres de obstáculos
- Sendas peatonales marcadas en las esquinas (levemente desplazadas de ellas y/o sobreelevadas).
- Reductores de velocidad
- Túneles y puentes peatonales
- Ampliación de veredas en esquinas
- Chicanas y estrechamiento de la calzada
- Calles peatonales y calles sin salida
- Refugios centrales
- Ciclovías y bicisendas. Éstas deben tener el ancho seguro y el suelo liso, estar bien delimitadas y marcadas y en perfecto estado.

También, el embellecimiento urbano, fachadas prolijas, la incorporación de árboles y plantas, y la instalación periódica de bancos,

contribuirán a la atracción del trayecto peatonal, y a hacer realidad la prioridad de la vida y la salud de todos.

## Día Mundial Sin Auto Experiencias de la pandemia

Hace casi tres décadas, comenzó en Islandia y en algunas ciudades europeas esta iniciativa de “Un día sin auto”, que se repite cada 22 de setiembre, novedosa propuesta ecologista para generar conciencia de los beneficios de reducir la movilidad vehicular para mejorar la calidad del aire, reduciendo la contaminación, fruto de la quema de combustibles fósiles. Curiosamente, el año pasado, en gran parte del planeta, debido a la **sorpresiva y trágica pandemia del Covid 19**, se suspendieron por semanas o durante meses la mayoría de las actividades y se limitaron los traslados en y entre ciudades, provincias y países para evitar la propagación del

coronavirus y minimizar sus consecuencias mortales.

Algo tan terrible, tuvo una consecuencia positiva, que sorprendió **a los habitantes de las ciudades. La experiencia de vivir una ciudad casi sin autos, donde fue posible escuchar el silencio o el canto de los pájaros** en medio de la jaula de cemento. El peligro del contagio y las restricciones para el uso del transporte público, los obligaron a caminar para hacer las compras, en lugar de usar el coche. Muchas personas descubrieron que caminar o usar la bicicleta era algo posible y agradable.





2021

Se dispararon las ventas de bicicletas y más gente se lanzó a las calles en bici o caminando y se instaló en los parques de su barrio para disfrutar el verde o para un encuentro al aire libre con amigos o familiares.

Disfrutar de la ciudad sin congestiones, con menos ruidos y contaminación, y menos siniestros de tránsito ha sorprendido tanto que muchos se preguntaron, por primera vez, si no llegó el momento de incorporar estos beneficios en forma permanente.



Y de eso se trata el **nuevo paradigma de la movilidad sostenible**, enmarcada en **un nuevo concepto de ciudades más habitables, seguras, saludables y amigables**. Caminar y usar la **bicicleta** en lugar de subirse al coche. Para respirar aire puro, para mejorar la salud cardiovascular y el estado de ánimo, para **disfrutar de la ciudad y sus espacios verdes**, que los **gobernantes** tienen que adaptar para **generar zonas peatonales**, sin autos, **vías de circulación seguras para peatones y ciclistas**, **eficientes medios de transporte público**, **reducir las velocidades máximas de circulación a**

**30 km/h** en calles residenciales y **construir ciclovías y bicisendas** adecuadas para un creciente tránsito en dos ruedas, sin motor, entre otras medidas de incentivo **a la movilidad activa**. Por eso, **no solo el día sin auto**, sino todos los días: **por tu salud, movete en forma sustentable y segura, caminando o en bicicleta.**

Clickeá para saber más como moverte seguro [como peatón](#) o [en bicicleta](#).

## Más información:



[Sitio oficial de Luchemos por la Vida](#)



[Facebook LxV](#)



[Twitter LxV](#)



[Instagram LxV](#)

