



2022

16 al 22 de setiembre Semana Mundial de la Movilidad Por tu salud, movete de forma sustentable: caminando y en bici, con seguridad vial

“Semana Mundial de la Movilidad Sustentable”, iniciativa promovida por la Unión Europea desde el año 2000, a la que ya se han adherido más de 3.000 ciudades del mundo, incluidas varias argentinas. Basada en la propuesta ecologista de mediados de los 90 “Un día sin auto”, para mejorar la calidad del aire disminuyendo la contaminación, fruto de la quema de combustibles fósiles, la iniciativa se ha vuelto más ambiciosa año a año

En 2022, bajo el lema “Mejores Conexiones”, propone un cambio en el modo de moverse por parte de los usuarios de la vía pública, pero en el marco de ciudades más verdes, seguras y habitables.

Para ello se pide a los municipios que 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.



Foto: Buenos Aires

Para saber más [Diseño urbano, peatones protegidos](#), [Ciudades + vida con – velocidad](#).

Luchemos por la Vida adhiere a estas iniciativas y desarrolla en forma continua diferentes actividades y propuestas a las autoridades para el logro de estos objetivos.

Por el medio ambiente y por la salud, es decir, por la vida. Un nuevo paradigma de la movilidad.

2022





2022

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

22 de setiembre Día Mundial Sin Auto



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, una propuesta ecologista a favor del medio ambiente y de la salud. En la actualidad, cada año la [Semana Mundial de la Movilidad Sustentable](#) se cierra con esta propuesta en el marco del nuevo paradigma para lograr ciudades más habitables, seguras, saludables y amigables.

Foto: Buenos Aires

***Promover que la gente deje el auto
y se movilice a pie o en bicicleta para trasladarse
tiene múltiples beneficios, siempre que eso sea posible.***

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

En 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 se camine, mayores serán los beneficios. Lo mismo cabe para la circulación en bicicleta.

Por supuesto, estas posibilidades son mayores cuando el destino no supera los 2 km

para ir andando y los 5 km de distancia para ir en bici.

A mayor distancia será necesario un buen sistema de transporte público, y siempre una infraestructura adaptada para estas modalidades de circulación.





Bicicletas, la movilidad preferida para el desarrollo sustentable.

**Pero los ciclistas se arriesgan:
el 95% no respeta la prioridad peatonal y
el 84% pasa semáforos en rojo.**

El [Plan Mundial de Acción](#), con [12 metas a seguir](#) promueve un enfoque de sistemas de movilidad seguros y sustentables. Impulsa un **transporte multimodal** que incentive dejar el auto particular y la motocicleta, en las zonas urbanas, **a favor del caminar, usar la bicicleta y un transporte público eficiente.**

En algunas ciudades argentinas, tales como la Ciudad de Buenos Aires, se ha comenzado hace ya algunos años, a ofrecer ciclovías y bicisendas para los ciclistas. Según cifras oficiales, los viajes diarios en bici crecieron 27% respecto a 2019 en CABA.

(Fuente: Ministerio de Gobierno Ciudad de Buenos Aires)

Este cambio, resulta en línea con la tendencia internacional para la reducción de la siniestralidad y el cuidado del medio ambiente. Sin embargo, para que esta condición sea sustentable **es necesario que los municipios que arbitren cambios permanentes de infraestructura y legislación, que los ciclistas se muevan con seguridad, minimizando los riesgos para sí y que los demás usuarios de la vía pública los respeten y cuiden especialmente**, ya que forman parte de los usuarios más vulnerables del tránsito.

[Luchemos por la Vida](#), observó el comportamiento de los ciclistas en la ciudad con estos resultados:

CONDUCTAS INSEGURAS/INFRACCIONES	PORCENTAJE
* NO USAN CASCO PROTECTOR	71 %
* NO SE DETIENEN ANTE EL SEMÁFORO ROJO	84 % **
* NO RESPETAN LA PRIORIDAD PEATONAL	95 %
* NO USAN LUCES EN HORARIO NOCTURNO	67 %
* CIRCULACIÓN EN CONTRAMANO	11 %
USAN CELULAR Y/O AURICULARES	23 %
NO SEÑALIZAN CON SUS BRAZOS LAS MANIOBRAS	98 %

Investigación realizada en la Ciudad de Buenos Aires, en el mes de setiembre de 2021 sobre un total de 1684 bicicletas observadas (días hábiles, 9-20 hs).

MORTALIDAD EN ARGENTINA ***

4.986 Muertos en el año 2020

Ciclistas fallecidos: 300

6% de las víctimas fatales

** Solo fueron incluidos los casos en que el ciclista en los hechos podía cruzar en rojo, y no aquellos casos en que el flujo del tránsito le impedía hacerlo.

*** Fuente: Estimación Luchemos por la Vida.





Las cifras confirman que **la mayoría de los ciclistas continúan circulando sin respetar las normas básicas del tránsito**, tanto en lo relativo a la circulación (sentido del tránsito, respeto al semáforo, etc.), como en cuanto a las disposiciones sobre el vehículo para poder circular

(luces, etc.) y si bien **la mayoría no usa cascos protectores**, se registra un leve incremento con respecto a 2019. Esto implica un grave riesgo para sus vidas, pese a su obligatoriedad, establecida por ley. El 6% de los muertos en el tránsito son ciclistas.

Para promover el uso seguro y sustentable de la bicicleta se necesita, principalmente:

- **Brindar educación vial a los ciclistas, primeramente y al resto de los usuarios de la vía pública.**
- **Realizar controles eficaces.**
- **Mejorar la infraestructura vial para los ciclistas.**
- **Brindar redes de conexión efectivas entre diferentes medios de transporte (bicicleta-automóvil-trenes-colectivos).**

