**A qué se debe el aumento del uso de bicicletas**

\* Alcanzó cifras importantes desde el arranque de la pandemia \* Los mexicanos evitan el contacto y la aglomeración en el transporte público \* Es una alternativa sana, económica y segura

**Melisa Murialdo**

melisamurialdo@gmail.com

Viajar en el transporte público provoca que las personas se junten e inevitablemente mantengan un contacto cercano, eso se volvió una pregunta diaria para los mexicanos. ¿Cómo evitar que el contacto en los transportes se repita día a día?

Allí es donde aparece la bicicleta, que da un resultado seguro, económico y saludable. Mucha gente optó por cambiar su medio de transporte al de dos ruedas, para ir al trabajo, para pasear y para estar activos de alguna forma.  
[La Organización Mundial de la Salud](https://www.who.int/es) afirma los beneficios del uso de la bicicleta, además aseguró que la misma te proporciona una vida más saludable “hasta 5 millones de muertes al año podrían evitarse si la población mundial fuera más activa”.

El gobierno de México al darse cuenta que cada día las personas optan por este medio, han implementado **nuevos proyectos de planificación urbana**, como la creación de más de 64 kilómetros de ciclovías en el territorio mexicano, más señales viales y todo lo necesario para la circulación.

Por eso, es muy común encontrar en las principales ciudades de México carriles alternativos que posibilitan la circulación de forma segura y rápida.

Así como se evitan los contagios y las aglomeraciones, también ayuda al medio ambiente, ya que **reduce la contaminación agravada** por los gases contaminantes que emiten los autos que circulan diariamente en el país.

Pedalear no sólo ayuda al planeta con la contaminación, sino a nuestro cuerpo que recibe diversos beneficios:

1. Reduce el riesgo de infarto en 50% cada vez que el ritmo cardiaco aumenta y la presión arterial disminuye, haciendo que el corazón haga su trabajo más eficiente.

2. Pedalear reduce el colesterol malo y aumenta el bueno gracias a la flexibilidad de los vasos sanguíneos.

3. Aumenta la fortaleza de nuestro sistema inmunológico

4. Mejora la postura, disminuye los dolores corporales y fortalece los músculos gracias a la tensión del ejercicio.

5. La mente recibe un respiro y evita pensamientos negativos, proyectas con más facilidad y las preocupaciones disminuyen evitando caer en depresiones, en conclusión, pedalear te convierte en alguien más positivo.

Con datos brindados por el [Banco de Información Económica del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI)](https://www.inegi.org.mx/), en octubre de 2020 se manufacturaron en México 111 700 bicicletas, se podría decir que fue la mayor producción mensual lograda a lo largo del año, esta producción viene de la mano con todos los planeamientos que viene llevando el gobierno mexicano respecto a la suba de usuarios que optan por circular en bicicletas.

Los viajes en bicicletas aumentaron 221% desde el inicio de la pandemia del coronavirus, mientras que los viajes en transporte público y automóvil descendieron hasta 50%.

[Ecobici](https://www.ecobici.cdmx.gob.mx/es/registro/inicio) es un servicio público fundamental para la movilidad sustentable en la Ciudad de México, este proyecto se volvió referente en el mundo y es el más grande de América Latina. Hasta ahora se realizaron más de 65 millones de viajes y la cifra cada vez aumenta.

Este proyecto cuenta con 321 000 usuarios, contiene 480 estaciones y 6 500 bicicletas con una cobertura total de 38 km 2. Por día se realizan 30 mil viajes.

Por otro lado, así como aumentan los usuarios que eligen el uso de la bicicleta como medio de transporte, también aumentan los accidentes, en el año 2020 se registraron la muerte de 16 ciclistas relacionados con la velocidad.

Con la clara reducción de movilidad a consecuencia de la pandemia, tuvo como resultado una disminución de más de [30% de los accidentes de tránsito](https://www.mejortrato.com.mx/seguros-de-autos/cotizar) en la Ciudad de México, pero el porcentaje de éstos con lesionados y muertos se incrementó.

En el año 2020 también se registraron cambios en víctimas fatales ya que la movilidad se redujo por los temas de aislamiento. Esta situación causó que la mayoría de los actores viales redujeran su mortalidad, sin embargo, uno de los actores viales que no disminuyó su número de fallecidos fue el ciclista. Las altas velocidades en la que circulan los vehículos y la falta de infraestructura en las calles mexicanas son algunos de los factores que impactan mayormente en los accidentes letales para los ciclistas.

Las siguientes recomendaciones deben tener en cuenta todos los ciclistas que circulan diariamente en el territorio mexicano, los reglamentos son una obligación a respetar, ya que evita accidentes que pueden llegar a ser fatales.

\* Circular por el lado derecho, estar atento a otras bicicletas que vienen con más velocidad y necesitan espacio

\* Estar atento y respetar las señales de alto y cede el paso.

\* Las banquetas y cruces peatonales son exclusivamente de ellos, si por alguna razón debes pasar por ahí, es mejor que lo hagas a pie.

\* Llevar casco, rodilleras, agua y todos los elementos de seguridad necesarios.

\* En la circulación nocturna es necesario llevar luces en la parte de atrás de la bicicleta para que los automovilistas visualicen que una bicicleta está circulando y puedan estar atento a cualquier maniobra.

\* Tener en condiciones óptimas tu bicicleta es fundamental para evitar problemas en el camino, por eso es recomendable revisar todas las partes importantes de la bicicleta y asegurarse que todo esté en buen estado.