

La práctica frecuente y responsable de la bicicleta favorece una vida saludable

Secretaría de Salud promueve la actividad física a través del uso responsable de la bicicleta

Bogotá D.C., septiembre 21 de 2017. La Secretaría Distrital de Salud se vincula a la celebración de la semana de la bicicleta, en un trabajo conjunto realizado por diferentes entidades del Distrito, bajo el liderazgo de la Secretaría de Movilidad.

La SDS realizará una serie de actividades encaminadas a la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, entre las cuales se destacan:

1. Valoración del estado de salud con entrega de recomendaciones sobre:
 - Alimentación saludable.
 - Práctica de la actividad física.
 - Reducción del consumo de tabaco y alcohol.
 - Prevención de enfermedades por contaminación del aire y radiación solar ultravioleta.

Esta actividad se desarrolla en los diferentes puntos de la estrategia “Cúdate sé feliz”, los cuales estarán dispuestos de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 2:00 p.m. La programación se podrá consultar en la página de la Secretaría de Salud www.saludcapital.gov.co.

2. Desarrollo de actividades artísticas que sensibilicen a la comunidad sobre el uso responsable de la bicicleta y los beneficios en salud asociados a dicha actividad física.
3. Divulgación de todos los circuitos de la “cicloruta” disponibles en la ciudad, para incentivar la actividad física y el uso del espacio público, para favorecer la salud urbana.

Principales beneficios del uso de frecuente de la bicicleta

1. Reducción de los riesgos asociados a la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, como hipertensión, enfermedades cardiovasculares y pulmonares, diabetes, trombosis, entre otras.

2. Fortalece el corazón, aumenta el colesterol bueno y reduce el colesterol malo: Pedalear frecuentemente mejora la eficiencia del ritmo cardíaco, ayuda a eliminar el colesterol malo (LDL), a retener el colesterol bueno (HDL) y aumenta la elasticidad de los vasos arteriales, reduciendo en un 50% el riesgo de infarto cardíaco y de otras enfermedades cardiovasculares.
3. Reduce el peso corporal: Practicar ciclismo se puede hacer en cualquier etapa de la vida, y se puede adecuar a personas con sobrepeso y obesidad, ayuda a quemar la grasa sobrante del cuerpo al aumentarse el ritmo metabólico.
4. Fortalece músculos y huesos: Pedalear activa la mayoría de los músculos del cuerpo, especialmente los de la parte inferior (cuádriceps, glúteos y gemelos), así como la región lumbar, abdominal, los hombros y la espalda, lo que repercute en fortalecimiento de los huesos sin desgaste de las articulaciones, por lo que adicionalmente se indica en personas con artrosis.
5. Mejora el equilibrio y la coordinación: Montar bicicleta activa todos los sentidos, músculos y huesos, estimulando el cerebro y todo el sistema nervioso, activando el sistema corporal de equilibrio y coordinación, características que lo hacen además recomendable en todas las etapas de la vida, desde la infancia hasta la vejez.
6. Mejora la respuesta ante infecciones: Usar frecuentemente la bicicleta como medio de transporte o recreación, estimula la producción de células blancas que se encuentran en la sangre y nos defienden de las bacterias que nos generan infecciones.
7. Disminuye la probabilidad de cáncer: La práctica del ciclismo estimula células denominadas fagocitos, que protegen reduciendo el riesgo de padecer cáncer de colon, próstata, páncreas y de mama.
8. Mejora la salud mental: La actividad física libera endorfinas, conocidas como la hormona de la felicidad, actuando a nivel cerebral y generando optimismo y reduciendo el estrés, la ansiedad y la depresión.
9. Mejora la respiración: El uso de la bicicleta aumenta la ventilación pulmonar, que asociado a su uso masivo aporta a la disminución de las concentraciones de CO₂ y otros contaminantes, mejorando la calidad del aire y en consecuencia el oxígeno que llega a los pulmones y la sangre.

Ubicación de Puntos “Cuidate Sé Feliz”:

Punto	Localidad	Nombre del punto	Dirección	Fecha	
1	Ciudad Bolívar	Av. Villavicencio- Autopista Sur	Av. Villavicencio- Autopista Sur	del 22 al 29/ sep/2017	
3	Rafael Uribe Uribe	San carlos	Diag 31 Sur- Av. Caracas.		
4	Candelaria	Frente Banco Republica	Kr. 7- CL 12 C		
5	Bosa	Alameda el Porvenir- CC Metro Recreo	Kr. 97C 64A - 08 SUR		
6	Fontibón	Av. Ciudad de Cali- CC Hayuelos	CALLE 20 #82 - 52		
7	Suba	Av. Suba- Portal Suba	Av. Suba- Portal Suba		
9	Engativá	Canal Salitre-Universidad Minuto de Dios	CR 74#81C 05		
10	Chapinero	Plazole Lourdes	CLL63#13-33		
12	Santa Fe	Kr 7- Plazoleta Estación Museo Nacional	Estación Museo Naciona		
13	Barrios Unidos	Av. Suba- CL 94	Av. Suba- CL 94		
14	Teusaquillo	KR 30 -Estadio El Campín	Kr 30 cpn 53		
15	Kennedy	Av. Américas- Estación Banderas	Av. Américas- Estación Banderas		
16	Usaquén	CICLOVIA	KR 19- CL 116		
18	Tunjuelito	Av. NQS- Estación General Santander	Av. NQS- Estación General Santander		
19	Los Mártires	Av. NQS- CC Calima	Av. NQS- CC Calima		
20	San Cristóbal	Portal 20 de Julio	Portal 20 de Julio		
22	Puente Aranda	Av. Américas- KR 62	Av. Américas- KR 62		
23	Puente Aranda	Cl 6- TV 62	Cl. 6- TV 62		
24	Antonio Nariño	Frente SENA Kr 33	Kr. 30- Diag 17 sur		
25	Chapinero	Parque nacional	Cl. 35 #3-50		24/09/2017
26	Barrios unidos	Feria de los Artesanos	Calle 63 y 64 con Carrera 48		29/09/2017

Adicionalmente la SDS tendrá los siguientes puntos “Cuidate Sé Feliz” ubicados en las zonas de bienestar “Homenaje al Ciclista”, establecidos por la secretaría Distrital de Movilidad del 25 al 29 de septiembre:

Punto	Descripción del punto	Dirección	Fecha
1	Av. Villavicencio	Cra. 50, Diagonal 31 Sur	25/09/2017
2	Av. Caracas, Cra 7a	Av. Caracas, Cra 7a	
3	Calle 12c, Calle 26	Calle 12c, Calle 26	
4	Av. Ciudad de Cali -C.C. Hayuelos.	Cl. 20 N° 82 - 52	26/09/2017
5	Calle 26 -Portal El Dorado	Calle 26 -Portal El Dorado	
6	Calle 26 -Portal El Dorado	Calle 26 -Portal El Dorado	
7	Portal Suba, Av. Boyacá	Av. Suba Portal Suba	
8	Av. Suba, Canal - Salitre	Av. Suba, Canal - Salitre	
9	Universidad Minuto de Dios	Kr.. 74 N° 81 C-05	
10	Av. NQS – Calle 94	Av. NQS – Calle 94	
11	Cra. 7a - Plazoleta Estación Museo Nacional	Kr. 7a N° 28-66	27/09/2017
12	Plaza de Lourdes	Av. Suba - Calle 94	
13	Canal Molino - Cra. 50		
14	Estadio El Campín	Kr. 30 con 53	28/09/2017
15	Av. Américas - Estación Banderas	Av. Américas - Estación Banderas	
16	Kr. 19 con Calle 116,	Kr. 19 con Calle 116,	
17	Calle 170- Canal Torca	Calle 170- Canal Torca	
18	Calle 53 con CKr. 50	Calle 53 con CKr. 50	
19	Av. NQS - Estación General Santander	Av. NQS - Estación General Santander	29/09/2017
20	Av. NQS - C.C. Calima	Carrera 30 N°19	
21	Av. Cra. 10 - Canal Fucha	Av. Cra. 10 - Canal Fucha	
22	Av. Boyacá - Portal Tunal	Av. Boyacá - Portal Tunal	
23	Av. Américas - Estación Banderas	Av. Américas - Estación Banderas	
24	Alameda El Porvenir - C.C. Metro Recreo	Kr. 97C 64A - 08 SUR	

Ubicación de actividades artísticas para sensibilizar a la comunidad frente a los beneficios de usar bici:

Punto	Descripción del punto	Dirección	Fecha
1	Universidad Distrital - sede Calle 40	TRA 70 B N° 73A 35 Sur	15/9/2017
2	Universidad de los Andes	Cra. 1 #18a-12	19/9/2017
3	Unviersidad del Rosario	Kr. 24 N°63C -69	14/09/2017
4	CANAL MOLINOS	Avenida Calle 116 - Transversal 55B	14/09/2017
5	Centro Comercial Gran Estación	Av. Calle 26 #62-47	22/09/2017
6	Secretaría Distrital de Movilidad Sede Calle 13	Cl. 13 N°37-35	20/09/2017
7	Secretaría Distrital de Movilidad Sede Calle Paloquemao	Kr. 28 N°1864	14/09/2017
8	Universidad Libre	Kr. 69N° 52 - 63	22/09/2017
9	San Cristobal	AK 10 canal Fucha	16/09 2017
10	Plaza de Bolívar - Llegada a la Plaza por la Carrea 7ma	Kr. 7 N°11-10	15/9/2017
11	Centro internacional -	Cl 28 entre AK 14 y Kr 13	25/09/2017
12	Kr. 7- CL 12 C	Kr. 7- CL 12 C	15/9/2017
13	Av. Ciudad de Cali- CC Hayuelos	Cl. 20 N° 82 - 52	21/09/2017
14	Canal Salitre-Universidad Minuto de Dios	Kr.. 74 N° 81 C-05	21/09/2017
15	uniempresarial	carrera 33 a N°30 -20	25/09/2017
16	Av. Américas	Av- Americas con kr 59	21/09/2017
17	Av. NQS- CC Calima	Carrera 30 N°19	14/09/2017
18	Estación el tiempo	calle 26 con av 68	19/09/2017
19	Puente Aranda	kr 52 con calle 13	21/09/2017