

## Día Mundial de la Bicicleta

### ***Montar en bicicleta ayuda a mejorar la salud mental***

En los últimos años hemos visto el esfuerzo de los entes públicos y privados para impulsar proyectos, iniciativas y acciones destinadas a fomentar y facilitar el uso cotidiano de la bicicleta como un medio sustentable para el transporte en las ciudades, así como un medio para realizar actividad física.

El ejercicio aeróbico tiene relación con la mejora del funcionamiento cognitivo, como la atención y el rendimiento académico, fomenta el crecimiento de nuevas células en áreas del cerebro vinculadas a la memoria y la resolución de problemas.

El pedaleo hace que se bombee sangre por todo el cuerpo a mayor velocidad, lo que permite la rápida difusión de endorfinas y otras sustancias beneficiosas como la dopamina, la norepinefrina y la serotonina.

Ayuda a crear nuevas células cerebrales en el hipocampo, la región responsable de la memoria, que se deteriora a partir de los 30 años.

Cuando vas en bicicleta estás atento a miles de estímulos a la misma vez, tienes que coordinar, sentir, procesar, integrar, inhibir y tomar decisiones.

Es la mejor terapia para despejar la mente y el alma, el movimiento uniforme del ciclismo tiene un efecto relajante en el cerebro, estabilizando la función física y mental.

Las personas que montan en bicicleta son menos propensas a sufrir depresión o ansiedad.

Realizar una rutina de ciclismo fomenta el optimismo y la socialización; a pesar de ser un deporte individual nos permite ser parte de un club y conocer gente, en este aspecto ayuda a reducir la agresividad y la angustia, en favor de una mejora de las relaciones sociales.

Mejora el rendimiento laboral, evitando bajones durante la jornada y proporcionando una mejor concentración en lo que se realiza.



## ***Mejora nuestro humor***

Quienes van al trabajo en bicicleta, tienen una actitud más positiva durante el día y resisten más el estrés cotidiano.

Desde el Campo Psicología del Tránsito y la Seguridad Vial, deseamos resaltar la importancia de mantener la bicicleta a punto, llevar el equipamiento y los elementos de seguridad adecuados, así como circular por lugares seguros, conocer las indicaciones y señales.

Además, saber montar en bicicleta no es lo mismo que saber circular en bicicleta. No es difícil ver en nuestras ciudades a personas que “montan” en bicicleta entre el tráfico con una falta de aptitud que les expone a múltiples riesgos. La formación en tres niveles, como lo presenta la guía Una Bici Más, es fundamental:

- Nivel 1.** Ser capaz de montar en bici en espacios seguros de manera muy básica.
- Nivel 2.** Tener un buen control de tu bici en lugares sin tráfico y tener todas las habilidades necesarias para pasar a la calzada.
- Nivel 3.** Poder realizar desplazamientos en calles pacificadas e infraestructura ciclista y tener los conocimientos para comenzar a hacerlo por vías más complejas.
- Nivel 3+.** Circular en bicicleta en cualquier tipo de vía y situación en la que esté permitido hacerlo.

## ***Seguridad activa y seguridad pasiva***

La seguridad activa es el conjunto de elementos y actitudes que contribuyen, en la medida de lo posible, a evitar un siniestro vial. Cuando hablamos de seguridad activa en movilidad ciclista hablamos, entre otras cosas, de:

Vestimenta: utilizar ropa cómoda y que no suponga un peligro durante la marcha. Elegir colores vivos contribuye a hacernos visibles.



Posición durante la marcha: saber usar la posición primaria o la secundaria dependiendo de cada situación, haciéndonos siempre visibles y previsibles para el resto de usuarios de la vía

**Señalización clara:**

Hacer ver al resto de usuarios lo que vamos a hacer con suficiente anticipación.

**Conocimiento de la normativa:**

Saber quién tiene la prioridad de paso en cada tipo de intersección, uso adecuado del semáforo, entre otras muchas cuestiones

**Iluminación:**

Llevar un buen sistema de alumbrado para hacer notar nuestra presencia en condiciones de baja visibilidad

**Bicicleta:**

Mantener la bicicleta en perfecto estado (llantas, frenos, cadena, luminaria)

La seguridad pasiva, por su parte, es el conjunto de elementos que reducen al mínimo los daños que se pueden producir cuando el accidente es inevitable, como el casco o los guantes.

Así, cuando la seguridad activa no ha evitado el siniestro, entran en juegos los elementos de seguridad pasiva para reducir sus consecuencias.

Con la Colaboración de:

**Ángela María Ríos**

Campo Psicología del Tránsito y la Seguridad Vial del Capítulo Antioquia y Cocó  
Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic.

**Tomado de:**

¿Cómo formar ciclistas?

Voy en Bici

Guía para usuarios de la bicicleta

