

## Las iniciativas de promoción de la actividad física en todo el mundo demuestran que es posible tener ciudades más saludables

Idioma Español

**Para conmemorar el Día Mundial de las Ciudades, que se celebra anualmente el 31 de octubre, hoy observamos a Bogotá, Dhaka, Shanghái y Kigali para ver qué pueden enseñarnos sobre una vida urbana saludable.**

Una revisión reciente de [170 estudios](#) [1] encontró evidencia consistente de que las personas tienen menos probabilidades de vivir con obesidad o diabetes si están en ciudades donde se puede caminar y andar en bicicleta de manera segura y fácil. [La Organización Mundial de la Salud \(OMS\) dice](#) [2] que se podrían evitar hasta cinco millones de muertes al año si la gente en todo el mundo fuera más activa. Aquellas personas que no son lo suficientemente activas tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor.

Una [investigación reciente](#) [3] sugiere que los beneficios para la salud al promover la actividad física son mayores de lo que creíamos. Esto se debe a que, además de prevenir enfermedades no transmisibles (ENT) como el [cáncer](#) [4] y las [cardiopatías](#) [5], también ayuda a reducir las muertes por accidentes de tránsito, disminuir las muertes y enfermedades causadas por la contaminación del aire y mejorar la salud mental.

Las campañas de educación y sensibilización sobre la actividad física ocupan el puesto 13 en [la lista de la OMS de las 16 "mejores inversiones"](#) [6]. La Organización dice que la inversión en la promoción de la actividad física se amortiza con creces con un ahorro de 3,2 dólares por cada dólar gastado.

# NCD BEST BUYS

EVIDENCE-BASED COST-EFFECTIVE PUBLIC HEALTH INTERVENTIONS TO PREVENT AND CONTROL NCDs

## PROMOTE PHYSICAL ACTIVITY



Promote physical activity with **mass media campaigns** and other **community based education, motivational and environmental** programs.

Provide physical activity **counselling and referral** as part of routine primary health care.



Es por este motivo que cada vez más ciudades entre los países de ingresos bajos y medios (PIBM) están invirtiendo en la salud de sus residentes creando formas para que las personas puedan ser más activas físicamente. Aquí presentamos tres ejemplos que muestran cómo la vida urbana no tiene por qué significar una vida poco saludable.

### 1. Días sin coche en Kigali

Desde que fueron implementados por el Ayuntamiento de Kigali, en el 2016, los días sin automóviles en la capital de Ruanda se han convertido en parte de una iniciativa muy popular.

El programa tiene como objetivo fomentar estilos de vida saludables mediante la promoción de la actividad física y la sensibilización sobre las ENT, al tiempo que se reduce la contaminación del aire. Cada dos domingos, se liberan hasta 10 kilómetros de calles durante toda la mañana para actividades de ejercicio en grupo y exámenes médicos gratuitos, asesoramiento y educación sobre las ENT.

La detección de ENT durante estos días sin automóviles es un gran ejemplo de cómo integrar las ENT en los esquemas existentes para facilitar la detección temprana y el tratamiento antes de que las enfermedades se agraven. Esto es de vital importancia para muchos países de África donde los recursos son limitados y la prestación de atención médica debe ser lo más rentable posible.

El envejecimiento de la población y el aumento de los estilos de vida sedentarios vinculados a la creciente urbanización están provocando que el riesgo de diabetes, hipertensión y otras ENT aumente rápidamente en muchas partes de África.

Dado el éxito de la iniciativa, Kigali ha introducido zonas permanentes sin automóviles y está considerando introducir las bicicletas como transporte público. Todo esto es parte del enfoque innovador de toda la sociedad de Ruanda para atender a las ENT.

## 2. Ciclismo en Shanghái

Una de las medidas más populares que se promueven es la bicicleta, que tiene múltiples beneficios: reduce el tráfico de vehículos, mejora la calidad del aire y hace que las personas se mantengan activas.

China solía ser conocida como el "reino de las bicicletas" hasta que el rápido crecimiento económico y la creciente riqueza urbana llevaron a que los automóviles dominaran las calles de las ciudades. Pero en [Shanghái](#) [7], gracias en parte a los planes de uso compartido de bicicletas, el número de bicicletas en las calles de la ciudad aumentó de 260,000 a finales de 2016 a 630,000 en abril de 2017 y a más de 1,5 millones en agosto de 2017.

Shanghai es la primera ciudad china que tiene una estrategia de ciclismo urbano, y está funcionando: un estudio de más de 2 millones de viajes en bicicleta demostró que redujeron la contaminación del aire, con una baja en las partículas finas (PM2,5) y los óxidos de nitrógeno (NOx) en 2,7% y 0,9% respectivamente.

Un análisis detallado muestra que las reducciones de la contaminación se concentran en las áreas de mayor densidad de población, lo que destaca cuán efectivas pueden ser las políticas a favor del ciclismo.

Los investigadores estimaron que cada año se evitaron 23 muertes prematuras debido al impacto del aumento del uso de la bicicleta en Shanghai en la calidad del aire, los niveles de ejercicio y el número de accidentes de tráfico. "Estas cifras sugieren que más de mil muertes prematuras, decenas de miles de visitas al hospital y millones de eventos respiratorios se evitan cada año gracias a las iniciativas de ciclismo urbano existentes en toda China", añade el estudio.

## 3. Abrir espacios públicos en Dhaka

El parque infantil Rayerbazar Boishakhi está ubicado en el distrito 34 del ayuntamiento de la [Corporación de la ciudad del norte de Dhaka en Bangladesh](#) [8]. El área de esta comunidad es de 1,36 kilómetros cuadrados y alberga a aproximadamente 250,000 personas. En el distrito estudian 15,000 estudiantes en 38 institutos educativos, pero sólo una escuela tiene un patio de juegos pero es exclusiva para sus estudiantes. Como resultado, muchos niños y niñas no tienen dónde jugar y se quedan en casa.

El único parque público del barrio estaba dominado por adolescentes que jugaban al fútbol y al cricket. No se consideraba seguro para mujeres ni para la infancia y no era accesible para personas con discapacidad.

Una renovación del parque realizada por el fondo [Trabajar por una Bangladesh mejor](#) [9] y sus socios incluyeron la instalación de juegos infantiles (balancines, columpios, toboganes, neumáticos y porterías de fútbol). También se agregaron 200 plantas, 8 bancos, 2 mesas y un mural.



Los resultados han sido fantásticos. Tras el rediseño, los usuarios diarios del parque pasaron de 2,000 a 3,000. Y estos cambios fueron particularmente significativos para las mujeres y las niñas, ya que las usuarias casi se duplicaron del 17% al 33%.

El éxito de Rayerbazar Boishakhi se está replicando ahora en zonas de todo el norte de Dhaka.

#### 4. Días sin tráfico en Bogotá

Si hay una ciudad que puede atribuirse el mérito de haber conseguido que los pedales den la vuelta al mundo es Bogotá.

Los domingos y los días festivos la capital colombiana transforma sus calles y carreteras en una enorme ciclovía, al prohibir el paso de vehículos de 7 a 14 horas.

Esta iniciativa comenzó en 1974 con un sencillo carril para la bici, que desde entonces se ha convertido en una [ciclovía de 127 km de longitud](#) [10]. Hoy, ciudades de [más de una docena de países](#) [11] en todo el mundo está siguiendo este modelo.

## Mapa rutas Ciclovía por corredores

N1	Norte 1 Boyacá Norte	10,21 km
N2	Norte 2 Av. Pepe Sierra y Av. Córdoba	8,82 km
N3	Norte 3 Carrera 7 Norte	11,36 km
N4	Norte 4 Carrera 9, Calle 147 y Calle 170	11,5 km
N5	Norte 5 Carrera 60 y Calle 72	5,46 km
C1	Centro 1 Boyacá Sur	10,75 km
C2	Centro 2 Carrera 50	10,72 km
C3	Centro 3 Carrera 7 Sur	10,1 km
C4	Centro 4 Calle 26 Oriental	7,76 km
C5	Centro 5 Calle 26 Occidental	10,4 km
C6	Centro 6 Parway y Parque Nacional	4,7 km
S1	Sur 1 Bosa conexión Soacha	8,74 km
S2	Sur 2 Yomasa	9,41 km
S3	Sur 3 Calle 17 Sur y Calle 39 Sur	7,77 km



Para gran parte de las y los participantes dar un paseo en bicicleta es solamente una parte de las actividades del día. En los parques de la ciudad se instalan escenarios, donde se realizan actividades como aeróbic, yoga y musicales que motivan a las personas a estar activas. En los puestos de snacks también se venden comidas y bebidas tradicionales, que funciona como otra motivación para las y los usuarios de la ciclovía.

Las calles y rutas abiertas semanalmente son utilizadas por [aproximadamente 1,5 millones de personas](#) [10] de los más de 7 millones de habitantes de Bogotá. Una estimación es que el uso de bicicletas [se ha quintuplicado](#) [12] desde que la ciclovía comenzó a funcionar.

*\*Esta noticia es una versión ampliada de un comunicado anterior que apareció en este sitio web el 6 de abril de 2022 con motivo del [Día Mundial de la Actividad Física](#) [13].*

**Post Date:** Tuesday, 31 octubre, 2023

**Tags:** [physical inactivity](#) [14]

[diabetes](#) [15]

[air pollution](#) [16]

[cancer](#) [17]

[cities](#) [18]

**Category - News:** Feature

**Search Keywords:** physical activity, diabetes, air pollution, cancer, healthy lifestyles, cities, urban planning

**Related Content:** [Se destaca el alto costo de la inactividad física en un primer informe mundial](#) [19]





Tag feed: [physical inactivity](#) [14]

**Source URL:** <https://ncdalliance.org/es/news-events/news/las-iniciativas-de-promoci%C3%B3n-de-la-actividad-f%C3%ADsica-en-todo-el-mundo-demuestran-que-es-posible-tener-ciudades-m%C3%A1s-saludables>

**Teaser Image:**

**Enlaces**

- [1] <http://www.newscientist.com/article/2309343-pedestrian-friendly-cities-have-lower-rates-of-diabetes-and-obesity/>
- [2] <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- [3] <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jpah/18/10/article-p1163.xml>
- [4] <https://ncdalliance.org/es/sobre-las-ent/ent/c%C3%A1ncer>
- [5] <https://ncdalliance.org/es/sobre-las-ent/ent/enfermedades-cardiovasculares>
- [6] <https://www.who.int/publications/i/item/9789240041059>
- [7] <http://urbantransitions.global/wp-content/uploads/2020/03/Towards-Sustainable-Mobility-and-Improved-Public-Health-Lessons-from-bike-sharing-in-Shanghai-China-final.pdf>
- [8] [http://healthbridge.ca/dist/library/Bangladesh\\_V3\\_compressed.pdf](http://healthbridge.ca/dist/library/Bangladesh_V3_compressed.pdf)
- [9] <http://www.wbbtrust.org/>
- [10] <https://bogota.gov.co/servicios/guia-de-tramites-y-servicios/https-www-idrd-gov-co-ciclovía-bogotanaprograma-ciclovía>
- [11] [https://es.wikipedia.org/wiki/Ciclov%C3%ADa#Ciclov%C3%ADas\\_recreativas](https://es.wikipedia.org/wiki/Ciclov%C3%ADa#Ciclov%C3%ADas_recreativas)
- [12] [https://en.wikipedia.org/wiki/Bogot%C3%A1%27s\\_Bike\\_Paths\\_Network](https://en.wikipedia.org/wiki/Bogot%C3%A1%27s_Bike_Paths_Network)
- [13] <https://ncdalliance.org/news-events/news/this-is-what-bogota-dhaka-and-shanghai-can-teach-us-about-healthy-city-living>
- [14] <https://ncdalliance.org/es/taxonomy/term/1348>
- [15] <https://ncdalliance.org/es/category/tags/diabetes>
- [16] <https://ncdalliance.org/es/taxonomy/term/782>
- [17] <https://ncdalliance.org/es/category/tags/cancer>
- [18] <https://ncdalliance.org/es/taxonomy/term/1587>
- [19] <https://ncdalliance.org/es/news-events/news/se-destaca-el-alto-coste-de-la-inactividad-f%C3%ADsica-en-un-primer-informe-mundial>