CICLOVIAS RECREATIVAS DE LAS AMERICAS

Un Programa de Salud Pública

La Ciclovía-recreativa es un evento que consiste en el cierre temporal de calles para el tráfico motorizado, con el fin de crear un espacio seguro y agradable donde las personas puedan pasear, trotar, patinar, correr, caminar y andar en bicicleta. Los gobiernos de las ciudades, así como los formuladores de políticas públicas, pueden encontrar en la Ciclovía un programa muy simple y efectivo para promover la actividad física en sus comunidades.

Un Problema Creciente

En el siglo 21 se ha centrado la atención en la creciente carga que representan las enfermedades crónicas, entre las que se encuentran las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes, para la salud pública.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) cuantificó este aumento al estimar que el 60% de las muertes en el 2005 fueron causadas por enfermedades crónicas - más del doble de la cantidad de muertes por enfermedades infecciosas. De éstas, el 80% ocurrió en países con ingresos bajos y medios en donde los gobiernos tienen menor capacidad de respuesta ante los altos costos directos (Ej. gastos de atención de salud) e indirectos (Ej. pérdida de productividad económica) asociados a enfermedades crónicas. Un estudio publicado por la OMS estimó que el costo social para América Latina y el Caribe, generado por la Diabetes fue de $65 mil millones de dólares en el año 2000.

La obesidad y el sedentarismo representan factores de riesgo asociados a las enfermedades crónicas y su prevalencia es cada vez mayor en las Américas. La Organización Panamericana de la Salud llevó a cabo un estudio poblacional en América Latina y el Caribe en el 2002 que mostró que entre el 50% y 60% de los adultos en esta región tienen sobrepeso. Norte América ha sido igualmente afectada por esta epidemia - en Canadá, el 45% de los adultos sufren de sobrepeso, cifra que está alcanzando el 65% en Estados Unidos.

Las ciudades en vía de desarrollo, como es el caso de muchas ciudades de América Latina y el Caribe, son particularmente vulnerables a la interacción entre sedentarismo, obesidad y enfermedades crónicas, en la medida en que sus poblaciones adoptan estilos de vida menos activos y tienen pocas opciones para ser hacer actividad física.

Quienes formulan políticas necesitan un conjunto diverso de herramientas para hacer frente a nuevos problemas de salud pública como el aumento en la prevalencia de enfermedades crónicas. En este contexto, la Ciclovía es un programa comunitario con gran potencial a tener en cuenta.

Tráfico día entre semana

Tráfico día domingo

Más de 38 ciudades en 11 países.

El número de participantes por evento varía de 60 a 1,000,000.

La frecuencia de los programas varía entre los 18 y los 64 eventos por año.

La duración de los programas oscila entre 2 y 12 horas por jornada.

La extensión de las vías cerradas oscila entre 1 y 121 kilómetros (0,6 a 75 millas).

Los presupuestos anuales oscilan entre $ 45,000 y $ 2,072,896 dólares.

Una Posible Solución

Hay opciones para ayudar a los encargados de formular políticas que tienen como objetivo abordar y afrontar este fenómeno. Estudios previos han demostrado que existe una fuerte asociación entre el aumento de la actividad física y la reducción de las enfermedades crónicas en la población general. Las Ciclovías son programas ya existentes en varias ciudades del Latino América que tienen el potencial de generar efectos positivos en este sentido.

La Ciclovía es un programa fácilmente adaptable en el cual se hace un uso eficiente de los recursos y se proporciona a toda la población, sin distinciones, la oportunidad de realizar actividad física. Esto se logra mediante el cierre temporal de calles al tráfico motorizado generando espacios amplios y seguros para los peatones, corredores, ciclistas y otros medios no motorizados de recreación.

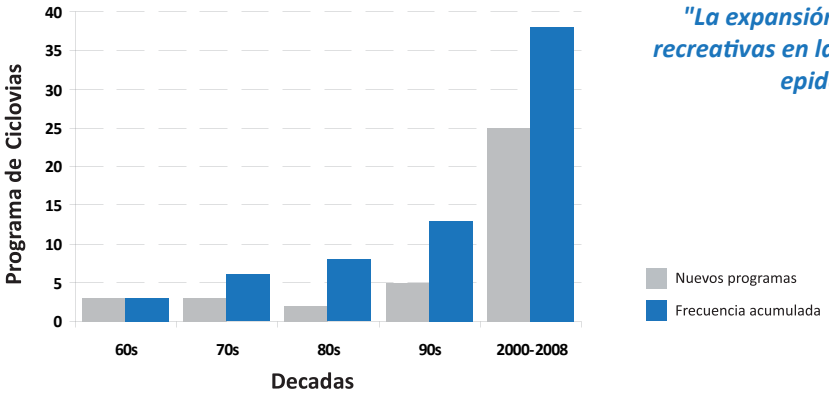
Además de los beneficios relacionados con la actividad física, se ha demostrado que los programas de Ciclovía ofrecen oportunidades de servicio a la comunidad contribuyen en la generación de empleo a través de negocios temporales y reducen la contaminación del aire generada por el tráfico.

Ciclovia: Panorama de los Programas Existentes

Un diverso grupo de ciudades de las Américas ya están disfrutando de los beneficios de los programas de Ciclovía.

Ubicación Geográfica de las Ciclovías

Estos programas se han implementado tanto en mega ciudades como Sao Paulo o Ciudad de México, como en pequeñas ciudades como Tuluá (Colombia) que cuenta con sólo 183.000 habitantes.



"La expansión de las Ciclovías recreativas en las Américas: una epidemia Saludable"

Lo Que Ya Sabemos

Las personas que participan en la Ciclovía durante tres o más horas a la semana (150 minutos), podrían cumplir con los requerimientos semanales mínimos de actividad física moderada recomendados por el Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de EE.UU. Los estudios han demostrado que hacer actividad física con esta frecuencia puede mejorar la salud y reducir el riesgo de enfermedad coronaria, enfermedad cerebro vascular, algunos tipos de cáncer, diabetes tipo 2, osteoporosis y depresión (HHS).

Las diferentes fases y estadios de los programas nuevos y antiguos ofrecen una oportunidad única para realizar estudios transnacionales destinados a evaluar el impacto de las Ciclovías en salud pública.

Marco Conceptual Multisectorial para evaluar desarrollo, continuidad y la eficacia de los programas de Ciclovía, en la salud pública.

Testimonios de la comunidad

¿Cómo describiría usted la Ciclovía?

•"Como una fiesta pequeña… es un ambiente para gozarla, hacer ejercicio y gozarla. Gente de todos los estratos. Gente de la tercera edad".
(Hombre, 71 años)

•"…es como un partido de fútbol, como el estadio, todo el mundo entra, aquí no hay discriminación de nada. La ciclovía es un espacio recreativo o cultural, ambiental, de salud".
(Mujer con negocio en la Ciclovía)

• "…para mejorar la salud y mejorar el medio ambiente. Para que la gente viva en comunidad y aprenda a convivir" (Hombre, 43 años)

• " es mucho muy chévere , muy relajante, le ayuda a uno a hacer ejercicio, a olvidarse de muchos problemas".
(Madre de familia)

¿Cómo se imaginaría su ciudad sin Ciclovía?

• "Triste" (Hombre, 71 años)

• "Aburridora, porque es algo que podemos hacer y es muy barato, tenemos toda una vía para ir bastante lejos".
(Hombre, 43 años)

• "Mas contaminación, mas carros,… como la monotonía de todos los días; mucha más monotonía".
(Madre de familia)

Más Allá de la Actividad Física

Las Ciclovías proporcionan muchos beneficios a las comunidades que van más allá del aumento de la actividad física y prevención de enfermedades crónicas.

Un estudio realizado en las Ciclovías de las Américas, mostró que el 55% de los programas proporcionan oportunidades de empleo a través de negocios temporales. En Bogotá, el 96% de los dueños de negocios temporales en la Ciclovía pertenecen a los tres estratos socioeconómicos más bajos y para un tercio de ellos esta actividad representa su única fuente de empleo.

El 63% de las iniciativas encuestadas reportó que sus programas promueven la participación de la comunidad a través de voluntariado, ofreciendo a los estudiantes oportunidad para completar su servicio social o a ciudadanos pensionados la oportunidad de servir nuevamente a la comunidad.

La Ciclovía podría tener también efectos positivos sobre el medio ambiente. Un estudio piloto realizado en Bogotá mostró que la concentración de material particulado relacionada con tráfico vehicular fue 13 veces menor durante una jornada de Ciclovía, comparada con un día hábil de la semana. Esta disminución puede ser el resultado de reemplazar 4.865 vehículos en un día hábil de la semana, por 3.797 personas en un día de Ciclovía, sumado al efecto del menor volumen de tráfico vehicular los domingos.

¡ La Ciclovía un programa comunitario que vale la pena evaluar para replicar !

Hoja informativa preparada por:

Olga L. Sarmiento[1], Andrea Torres[2], Enrique Jacoby[3], Michael Pratt[2], Thomas Schmid[2], Gonzalo Stierling[4], Diana Fernandez[5], James Merrell[1], Adriana Díaz del Castillo[1], Jaime Parra[1].

[1] Facultad de Medicina. Universidad de los Andes.
[2] Actividad Física y Salud de la Subdivisión de la División de Nutrición, actividad física y obesidad del CDC. Centro Colaborador de la OMS para la Actividad Física y Salud. Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud. Centros para el Control y Prevención de Enfermedades
[3] Asesor Regional, Alimentación saludable y vida activa. Unidad de Enfermedades No Transmisibles, DPC / NC. Panamericana / Organización Mundial de la Salud.
[4] Club Deportivo CicloRecreoVía Santiago de Chile
[5] Facultad de Arquitectura y Diseño, Universidad de los Andes

Fuentes:
Organización Mundial de la Salud. Informe global de la OMS. Prevención de las enfermedades crónicas. Una inversión vital. Ginebra: OMS; 2005.

Organización Panamericana de la Salud. Estrategia Regional y Plan de Acción sobre un enfoque integrado para la Prevención y el Control de Enfermedades Crónicas. Washington, D.C.: OPS; 2007. |

The Ciclovía-recreativa: a mass recreational program with public health potential. Olga L. Sarmiento, Andrea Torres, Enrique Jacoby, Michael Pratt, Thomas Schmid, Gonzalo Stierling. Manuscrito inédito.

Para mayor información contactar a:
Olga L. Sarmiento osarmien@uniandes.edu.co

Financiamiento:
Financiado por el acuerdo de cooperación entre Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades y la Organización Panamericana de la Salud. Acuerdo de Cooperación N º Subvención número O/CNT/0800127.001

Los resultados y conclusiones de este informe son las de los autores y no representan necesariamente la posición oficial de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.