
DÍA MUNDIAL DE LA BICICLETA

3 de Junio 2020

Según la O.M.S. el 91% de la población mundial respira aire contaminado. En Europa, la contaminación es la primera causa de muertes prematuras. En España 23.100 muertes prematuras se deben a PM (partículas), 6.700 a NO₂ (dióxido de nitrógeno) y 1.600 a O₃ (ozono). El asma infantil se ve seriamente afectado por la misma razón. Las muertes prematuras urbanas, debidas a la contaminación en España, son 27 veces más que las producidas por accidentes de tráfico.

La influencia del tráfico es determinante en la calidad del aire.

El diseño de las ciudades, así como los modos de desplazamiento más utilizados, repercuten directamente en la salud integral de los ciudadanos. Lo que no es sostenible, es injusto.

El modelo de movilidad basado en el vehículo privado (al que se destina casi un 80% del espacio público, siendo el que produce un 30% de las emisiones a la atmósfera), genera graves impactos en la salud pública, siniestralidad vial, emisiones y ocupación del espacio.

La Psicología no es ajena al problema climático existente y menos en un momento de "pandemia" en el que el cambio de hábitos y actitudes corre el riesgo de derivar en un retorno al vehículo particular en detrimento del transporte público. Es el momento de posicionarse a favor de una movilidad más activa y un aire más limpio. El uso de la bicicleta sería muy beneficioso para nuestra salud y emociones; además, facilitaría un estilo de vida más social y más comprometido.

La Psicología se une a la celebración del día de la bicicleta como uno de los aliados para la salud, tanto física, dado que nos mantiene en forma en todos los sentidos, como psíquica por su capacidad de reducir ansiedad, estrés, depresión, evitar el sedentarismo y tendencia a la obesidad, mejorar el rendimiento cognitivo... y la mejor aliada con el medio ambiente (no consume energía, no contamina, no ocupa espacio, rápida en distancias inferiores a 8/10 KM....)

Pero, es un vehículo, y como tal debemos conducir: Tus aptitudes psicofísicas, conocer y respetar las normas y actitudes de respeto y solidaridad, son nuestro principal seguro de vida.

M^a Asunción Tárrago

Vocal de la Sección de Psicología del Tráfico y Seguridad Vial del COPAO