
Esto es lo que Bogotá, Dhaka y Shanghái pueden enseñarnos sobre una vida urbana saludable



Para conmemorar el Día Mundial de la Actividad Física, que se celebra anualmente el 6 de abril, miramos a Bogotá, Dhaka y Shanghai 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 ser obesas o tener diabetes si viven en ciudades donde caminar y andar en bicicleta es seguro y conveniente. La [Organización Mundial de la Salud \(OMS\) dice](#) [2] que se podrían evitar hasta cinco millones de muertes al año si las personas en todo el mundo fueran más activas. Aquellas que no son lo suficientemente activas tienen entre un 20% y 30% más de riesgo de muerte.

Investigaciones recientes sugieren que los beneficios para la salud de promover la actividad física son mayores de lo que pensábamos. Esto se debe a que, además de prevenir enfermedades no transmisibles (ENT) como el [cáncer](#) [3] y las [enfermedades cardíacas](#) [4], también ayuda a reducir las muertes por accidentes de tránsito, disminuir las muertes y enfermedades por la contaminación del aire y mejorar la salud mental.

Las campañas de educación y concientización sobre la actividad física ocupan el puesto 13 en la lista de las [16 'mejores inversiones' \('best buys'\) de la OMS](#) [5]. La Organización dice que la inversión en la promoción de la actividad física se paga sola con \$3.2 ahorrados por cada dólar gastado.



Es por eso que cada vez más ciudades en países de ingresos bajos y medianos (PIBM) están invirtiendo en la salud de sus residentes al crear formas para que las personas sean más activas físicamente. Aquí hay tres que muestran cómo la vida urbana no tiene por qué significar una vida poco saludable.

1. Ciclismo en Shanghai

Una de las medidas más populares que se están promoviendo es el ciclismo, que tiene múltiples beneficios: reduce el tráfico de vehículos, mejora la calidad del aire y activa a las personas.

China solía ser conocida como el "reino de la bicicleta" hasta que el rápido crecimiento económico y el aumento de la riqueza urbana llevaron a que los automóviles dominaran las calles de la ciudad. Pero en [Shanghai](#) [6], gracias en parte a los esquemas de bicicletas compartidas, la cantidad de bicicletas en las calles de la ciudad aumentó de 260 000 a fines 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 en tener una estrategia de ciclismo urbano, y está funcionando: un estudio de más de 2 millones de viajes en bicicleta encontró que reducen la contaminación del aire, como partículas finas (PM2.5) y óxidos de nitrógeno (NOx) por 2,7% y 0,9% respectivamente.

El análisis detallado muestra que las reducciones en la contaminación se concentran en las áreas de mayor densidad de población, lo que pone de manifiesto cuán efectivas pueden ser las políticas pro-ciclismo.

Los investigadores estimaron que se evitaron 23 muertes prematuras cada año debido al impacto del aumento del uso de la bicicleta en Shanghai sobre la calidad del aire, los niveles de ejercicio y la cantidad de accidentes de

tránsito. “Estas cifras sugieren que más de 1000 muertes prematuras, decenas de miles de visitas al hospital y millones de eventos respiratorios pueden evitarse cada año mediante las iniciativas de ciclismo urbano existentes en China”, agregó el estudio.

2. Apertura de espacios públicos en Dhaka

Rayerbazar Boishakhi Playground está ubicado en el distrito 34 de [Dhaka North City Corporation en Bangladesh](#) [7]. El área es de 1,36 kilómetros cuadrados y alberga a unas 250 000 personas. 15 000 estudiantes estudian en 38 institutos educativos en el distrito, sin embargo, solo una escuela tiene un patio de recreo y solo sus estudiantes pueden usarlo. Como resultado, muchos niños y niñas no tienen un lugar para jugar y se quedan en casa.

El patio de recreo era el único espacio público del barrio, pero estaba dominado por adolescentes que jugaban al fútbol y al críquet. No se consideraba seguro para mujeres ni para sus infantes y no era accesible para personas con discapacidades.

Una renovación del parque realizada por el Fondo [Work for a Better Bangladesh](#) [8] y sus socios incluyó la instalación de equipos de juegos (subibajas, columpios, toboganes, llantas y porterías de fútbol). También se añadieron 200 plantas, 8 bancas, 2 mesas y un mural.



Los resultados han sido dramáticos. Después del rediseño, los usuarios diarios del parque aumentaron de 2000 a 3000. Particularmente significativo fue el impacto de los cambios para las mujeres y las niñas, ya que las usuarias casi se duplicaron del 17 % al 33 %.

El éxito de Rayerbazar Boishakhi ahora se está replicando en áreas del norte de Dhaka.

3. Días sin tráfico en Bogotá

Si alguna ciudad puede atribuirse el mérito de hacer girar los pedales en todo el mundo, esa es Bogotá.

Los domingos y días festivos la capital colombiana transforma sus calles y carreteras en una ciclo vía, al prohibir los vehículos de 7 a.m. a 2 p.m.

Comenzó en 1974 con un carril simple para bici, que desde entonces se ha convertido en [una gran ciclo vía de 127](#)

[km de largo](#) [9]. Hoy ciudades en [más de una docena de países](#) [10] alrededor del mundo están siguiendo este modelo.



Para las y los ciudadanos, dar un paseo en bicicleta es solo una parte de las actividades del día. Ya que se instalan espacios en los parques de la ciudad, donde los instructores de aeróbicos, los profesores de yoga y los músicos guían a las personas a través de diversas actividades. En los puestos de venta también se venden alimentos y bebidas tradicionales, otra motivación para muchas personas usuarias de la ciclovía.

Los caminos abiertos semanales son utilizados por aproximadamente [1,5 millones de personas](#) [9] de los más de 7 millones de habitantes de Bogotá. Una estimación es que el uso de bicicletas se ha multiplicado por cinco desde que la ciclovía comenzó a funcionar.

Consulta nuestro [informe](#) [11] para más información sobre la importancia de la actividad física en la prevención de las ENT.

Post Date: Monday, 4 abril, 2022

Tags: [physical activity](#) [12]

[cancer](#) [13]

[heart disease](#) [14]

[heart health](#) [15]

Category - News: Feature

Tag feed: [actividad física](#) [12]

Source URL: <https://ncdalliance.org/es/news-events/news/esto-es-lo-que-bogot%C3%A1-dhaka-y-shanghai%C3%A1-pueden-ense%C3%B1arnos-sobre-una-vida-urbana-saludable>

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://ncdalliance.org/es/acerca-de-las-ent/ent/c%C3%A1ncer>

[4] <https://ncdalliance.org/es/acerca-de-las-ent/ent/enfermedades-cardiovasculares>

[5] <http://www.who.int/publications/i/item/9789240041059>

[6] <http://urbantransitions.global/wp-content/uploads/2020/03/Towards-Sustainable-Mobility-and-Improved-Public-Health-Lessons-from-bike-sharing-in-Shanghai-China-final.pdf>

[7] http://healthbridge.ca/dist/library/Bangladesh_V3_compressed.pdf

[8] <http://www.wbbtrust.org/>

[9] <http://bogota.gov.co/servicios/guia-de-tramites-y-servicios/https-www-idrd-gov-co-ciclovia-bogotanaprograma-ciclovia>

[10] https://es.wikipedia.org/wiki/Ciclov%C3%ADa#Ciclov%C3%ADas_recreativas

[11] <https://ncdalliance.org/es/acerca-de-las-ent/factores-de-riesgo-prevenci%C3%B3n/actividad-f%C3%ADsica>

[12] <https://ncdalliance.org/es/taxonomy/term/242>

[13] <https://ncdalliance.org/es/category/tags/cancer>

[14] <https://ncdalliance.org/es/category/tags/heart-disease>

[15] <https://ncdalliance.org/es/taxonomy/term/1265>