

# Día Mundial de la Bicicleta »19 de abril«



## CIUDAD de MÉXICO

En el Desafío Modal (13 de noviembre 2012): en una ruta de 8 km, el tiempo promedio que realizaron los distintos medios de transporte fue el siguiente:



Fuente: Red Nacional de Ciclismo Urbano.



**13%** la utiliza como medio de transporte

Fuente: Estudio de la Riva Group.

Algunos beneficios para la salud al practicar **ciclismo** son:

- Mejora la capacidad cardiaca.
- Disminuye la hipertensión arterial.
- Reduce el nivel de colesterol "malo".
- Aumenta el nivel del colesterol "bueno".
- Reduce el nivel de triglicéridos.
- Ayuda a controlar el peso corporal.
- Mejora la capacidad pulmonar.
- Disminuye el estrés.
- Reduce el nivel de azúcar en sangre.
- Incrementa la capacidad física.
- Reduce la fatiga, tensión y ansiedad.

Fuente: Mayo Clinic Heart Book.



Al año **se venden en México aproximadamente un millón de bicicletas**, de las cuales **88% son hechas en el país**, de acuerdo a datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) y del Sistema de Información Arancelaria Vía Internet (SIAMI).



Diagnóstico del Sistema de Bicicletas Públicas ECOBICI en México D.F.:

En 2011:



## BENEFICIOS

- Reducción de emisiones GEI (Gases de Efecto Invernadero).
- Reducción de contaminantes criterio.
- Disminuye el tiempo de traslado.
- Mejora la movilidad y la salud.
- Contribuye al ahorro de dinero.

Fuente: Estudio de la Reducción de Emisiones y los Co-Beneficios Generados por la Implementación del Programa ECOBICI.

**2,053,244**  
(Total de Viajes realizados)

**1.28 km** (Distancia promedio recorrida)

Salud Medicinas  
.com.mx

