

DEPORTE - CICLISMO

# LOS FISIOTERAPEUTAS RECOMIENDAN EL USO DE LA BICICLETA PARA MEJORAR LA SALUD CARDIOVASCULAR Y MUSCULOESQUELÉTICA

MADRID | 17/05/2017 - 12:15





 Etiquetas  Comunidad de Madrid, Copenhague, Ciclismo, Transporte, Estado Físico.



 El uso de la bicicleta es ideal para mejorar la salud tanto a nivel cardiovascular como musculoesquelética, ya que reporta múltiples beneficios. Así lo explican los fisioterapeutas madrileños, catalanes, navarros, vascos y gallegos en el último videoconsejo de su campaña '12 meses, 12 consejos de salud'. En la actualidad se producen en Madrid hasta 80.000 desplazamientos en bicicleta, lo que supone un incremento del 80% desde 2009. La bicicleta se ha convertido en el medio de transporte perfecto en las ciudades para las distancias cortas, ya que no ocupa apenas espacio, no contamina y mejora la salud si se tienen en cuenta unas recomendaciones posturales básicas para evitar lesiones. Por este motivo, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM), el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia han dedicado el videoconsejo del mes de mayo a las recomendaciones básicas para circular correctamente en bicicleta y evitar lesiones (<https://youtu.be/z5UhnKmF0mU>). **IMPORTANCIA DE LA POSICIÓN** "Cuando pedaleemos, es preferible llevar cadencias de pedaleo elevadas para no sobrecargar la musculatura y articulaciones de las piernas, ya que así trabajaremos más a nivel cardiopulmonar y evitamos picos de fuerza elevados en las articulaciones de las rodillas", explica José Santos, secretario general del CPFCM. Los fisioterapeutas recalcan además en este videoconsejo la importancia de posicionar correctamente la altura del sillín, que se debe ajustar "montándonos en la bicicleta y apoyando el talón en el pedal cuando se encuentre en la parte más baja, quedando la rodilla completamente estirada". Otro punto importante es tener en cuenta la anchura y el acolchamiento del sillín, siendo más recomendable un sillón un poco blando para trayectos cortos. En el caso de las manos, para evitar patologías como adormecimientos, los fisioterapeutas recomiendan "mantener una musculatura sana del tronco para evitar que recaiga demasiado peso

## LO MÁS VISTO

- 1 Libertad bajo fianza de 100.000 euros para el empresario López Madrid
- 2 Así se vivió el Consejo de Ministros tras las semana más negra por la corrupción
- 3 Casarrubios, el pueblo que 'blanqueó' mil piscinas con la regularización catastral
- 4 ¿Por qué TVE emite tantas películas alemanas los fines de semana?
- 5 El repartidor que abofeteó a un youtuber pide la mitad del beneficio por los vídeos

las manos". Además, informan de que existen también guantes con geles densos y puños ergonómicos especiales en el caso de neuropatías por exceso de presión. GRANDES CIUDADES Aunque el uso de la bicicleta en ciudades se ha incrementado considerablemente, en España aún se está lejos de ciudades europeas como Copenhague, donde los desplazamientos urbanos en bicicleta suponen el 26% del total. Los fisioterapeutas indican que circular por ciudades no tiene por qué ser peligroso, siempre y cuando se haga de forma prudente y atendiendo a las normas básicas. Además, aseguran que las bicicletas de alquiler urbanas no suelen generar patologías si cumplen con las recomendaciones sobre el ajuste de la altura del sillín. En este sentido, los fisioterapeutas ofrecen en el videoconsejo una serie de recomendaciones a tener en cuenta para mejorar la seguridad de los ciclistas en las grandes ciudades. Entre otros, recomiendan circular por el carril derecho, en línea recta e indicando las maniobras que se van a realizar con los brazos. Además, el secretario general del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Madrid, José Santos, explica que es conveniente mantener la bicicleta en buen estado, realizando revisiones de los frenos, cambios, dirección, ruedas y luces periódicamente. "El uso del casco puede hacer al ciclista sentirse más seguro, pero no evita los accidentes de tráfico", recuerda también. Asimismo, añade que "una verdadera seguridad en la bicicleta se basa en la utilización de medidas de protección activa, como son la moderación de la velocidad, la atención al conducir, la señalización de los movimientos y maniobras, así como la prevención de los movimientos propios y ajenos".

