



ONDAS 2014

servimedia.es  
Líder en Información Social

Noticias

Última hora

Servicios

Quiénes somos

## Noticias

## Sociedad

17/05/2017 12:26

# Los fisioterapeutas recomiendan el uso de la bicicleta para mejorar la salud cardiovascular y musculoesquelética

-  Compartir
-  Twittear
-  LinkedIn
-  Google+
-  Enviar
-  Imprimir
-  Comentar

**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 pedaleamos, 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 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

## Últimos tweets

Seguir

Servimedia  
@Servimedia

Lugares más #accesibles e inclusivos. Estos es los que reclama el @cermi en el #DíaInternacionaldelosMuseos [servimedia.es/Noticias/Detail...](http://servimedia.es/Noticias/Detail...)



14min

Insertar

Ver en Twitter

## Últimas noticias

seguir

Servimedia  
3.770 M'agrada

## M'agrada la página

Sigues el primer dels teus amics a indicar que t'agrada

Servimedia  
1 h

#ServimediaDebate Tras descubrirse el fraude en el etiquetado de hamburguesas ¿Te fijas en su composición?  
- No, me fió de la calidad  
- El etiquetado no es bueno  
- Sí, cuido mi salud  
- Sanidad debe controlarlo

Mostra la traducció



+Leídas

+Valoradas

PSOE. La presidenta de Baleares vuelve a aproximarse a Pedro Sánchez

Los fisioterapeutas indican que circular por ciudades no tiene por q  
aviso legal [asesi peligro](#) [RSS](#), 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  
recomiendan circular por el carril derecho, en línea recta e indicando  
las maniobras que se van a realizar con los brazos.

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".

0 comentarios

Ordenar por:



Añade un comentario...

[Facebook Comments Plugin](#)

[manifestación contra la tauromaquia](#)  
10/05/2017 12:22

[Discapacidad. La Unión Europea  
acuerda facilitar el acceso a los libros  
a las personas ciegas](#)  
11/05/2017 17:47