

SALUD Y MOVILIDAD

Los fisioterapeutas recuerdan que un buen uso de la bicicleta mejora la salud cardiovascular

Valencia Plaza



📷 Un ciclista en un tramo del Anillo Ciclista de València. Foto: KIKE TABERNER.

22/05/2017 - MADRID (EP). El uso de la bicicleta es **ideal para mejorar la salud tanto a nivel cardiovascular como musculoesquelética** ya que reporta múltiples beneficios, según han explicado fisioterapeutas madrileños, catalanes, navarros, vascos y gallegos en el último videoconsejo de su campaña *12 meses, 12 consejos de salud*.

Teniendo en cuenta que la bicicleta se ha convertido en el medio de transporte común en las ciudades para recorrer distancias cortas, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCEM), el Colegio de

Fisioterapeutas de Galicia, han lanzado **recomendaciones básicas para circular correctamente en bicicleta** y, de este modo, evitar lesiones.

"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.

Otro de los consejos es **posicionar correctamente la altura del sillín**, que se ajustará "montándonos en la bicicleta y apoyando el talón en el pedal cuando se encuentre en la parte más baja, quedando la rodilla completamente estirada". Asimismo, hay que 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.

Prudencia siempre

Por otro lado, afirman que **circular por ciudades no tiene por qué ser peligroso**, siempre y cuando se haga de forma prudente y atendiendo a las normas básicas. Entre otros consejos, 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.