

3

Beneficios en nuestra salud: andar como ejercicio físico tiene los mismos beneficios que cualquier ejercicio aeróbico. Estos beneficios en el aspecto físico y de salud tocan todos los sistemas de nuestro organismo y altera beneficiosamente nuestro metabolismo.

- Ayuda a controlar el peso.
- Mejora la circulación sanguínea.
- Evita problemas cardíacos.
- Ayuda a la digestión y eliminación.
- Actúa como supresor moderado del apetito.
- Mantiene los huesos sanos y fuertes, ayudando a enderezarlos.
- Elimina tensiones y preocupaciones.
- Previene problemas respiratorios.
- Elimina grasa.
- Tonifica los músculos de muslos, pantorrillas y cadera.
- Mejora la visión periférica.
- Caminando se enderezan los músculos alrededor de las articulaciones. Esto quita la presión en las mismas, las nutre exprimiendo fluidos adentro y afuera, dando nutrición al cartílago.
- A paso ligero aumenta el nivel de endorfinas, los aliviantes naturales de dolor producidos por el cuerpo.
- Caminar promueve la inmunidad del sistema, aumentando la producción de los componentes de la sangre que luchan contra los virus y bacterias

Semana Europea de la Movilidad 16 al 22 de septiembre 2019.

“CAMINA CON NOSOTR@S”



La elección de **ir caminando**, viene condicionado por numerosos aspectos, entre los que podíamos resaltar los factores climáticos y la distancias entre origen-destino, que determinan la frecuencia de este hábito. Sin embargo, en multitud de ocasiones, cuando estos factores son favorables no se suele ir caminando. Por costumbre se utiliza siempre el mismo modo de desplazamiento durante todo el año y ni se alterna ni se autogestiona el más eficaz y eficiente según las condiciones.

El clima en nuestra comunidad autónoma es muy favorable para la utilización de vehículos no motorizados y la marcha a pie hacia nuestros destinos, por lo que deberíamos de aprovechar los beneficios que nos proporcionan nuestras condiciones estacionales.

Además de estar sometido a un proceso de auto-selección, existen factores que inciden en la decisión de ir a pie, son principalmente los siguientes:

1.-Vías peatonales de cómodo acceso y seguridad

2.-Tiempo invertido en los desplazamientos

3.-Beneficios salubres de ir caminado

1 Vías peatonales: para que los desplazamientos a pie sean cómodos y efectivos, se tiene que considerar en un primer momento la mejora de la calzada y vías de circulación peatonal, manteniendo en niveles adecuados pasos de peatones y señalización horizontal y vertical, los cruces peatonales y las intersecciones con semáforos (recalibrando la duración de estos), especialmente en aquellos que presenten una mayor problemática o dificultad.

Estas vías peatonales no se deben ceñir a la zonas céntricas de comercio o turismo, sino extenderse hacia las zonas de trabajo principalmente y a entre pequeñas distancias entre los diversos nodos de transportes.

Es fundamental que los pasos estén situados en lugares estratégicos para garantizar el acceso a las empresas, recorriendo la menor distancia posible y que esta calzada esté adaptada al entorno urbano que se encuentre comprendida, así pues tiene que dar sensación de seguridad y confort a través de la implementación de un encerado cuidado y pavimentadas con vados adaptados para personas con movilidad reducida, alumbrado público, arboleda, papeleras, etc., las características paisajistas y las especies seleccionadas son en alguna medida aliciente para ir caminando a la vez que contribuye a la reducción del ruido y de la contaminación a través de la implantación de nuevas masas vegetales.

Uno de los grandes problemas existentes en los polígonos industriales hace referencia a la inseguridad ciudadana que los trabajadores/as experimentan a la hora de acceder y salir de estos, lo que dificulta la posibilidad de implantar alternativas como esta. Es por ello, que hay que dotar a los polígonos industriales de itinerarios peatonales que garanticen la conexión de los polígonos con el resto del la composición urbanística y otros medios de transportes, y que a su vez se encuentren provistos de la seguridad necesaria y vigilancia de estas zonas.

La eliminación de las barreras arquitectónica debe de ir siempre de manera paralela a la realización de cualquier actuación sobre movilidad.



2 Tiempo invertido: tiene que comprender una distancia con un máximo de 2 kilómetros aproximadamente, los que a un paso medio se tardaría en recorrer esta distancia en torno a unos 15 minutos por kilómetro, siendo en algunas ocasiones el mismo tiempo que se invierte en ir en coche y buscar aparcamiento tanto para la ida como para la vuelta al destino de regreso, sin contemplar el gastos económico que este desplazamiento conlleva.