

Ciclismo: circulando por el camino hacia una mejor salud

Por Natalie McGill

Algunas personas eligen caminar para estar en buen estado físico, otras eligen correr. Pero si elige moverse sobre ruedas, es posible que sea uno de los tantos estadounidenses que van en bicicleta para tener una salud mejor.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), andar en bicicleta es un ejercicio aeróbico estupendo que ejercita una gran cantidad de músculos simultáneamente, en particular, los músculos de la parte superior e inferior de las piernas.



Las personas andan en bicicleta por muchas razones, afirma Kristine Karlson, MD, profesora adjunta de medicina de familia y ortopedia de la Facultad de Medicina de Geisel de la Universidad de Dartmouth y médica especialista.

Andar en bicicleta puede ser una alternativa a conducir un vehículo. Las personas pueden optar por andar en bicicleta si tienen dolor en las articulaciones o lesiones relacionadas con el exceso de ejercitación de los músculos durante otro tipo de actividades físicas, sostiene Karlson.



Para más consejos sobre ciclismo, visite www.acsm.org

"Muchas de las personas que comienzan a andar en bicicleta son, en realidad, corredores que están lesionados. Son personas que han tenido problemas en las rodillas, en los pies o en los tobillos. Luego, descubren que andar en bicicleta es una alternativa... así que vemos muchas personas que comienzan a realizar esta actividad entre los 40 y 60 años. O bien, es posible que las personas elijan comenzar a andar en bicicleta por razones variadas:

porque sus amigos lo hacen, porque pueden llevar a sus hijos con ellos," afirma Karlson.

Andar en bicicleta conlleva los beneficios de muchas de las actividades aeróbicas, sostiene Karlson. Según el CDC, algunos beneficios de realizar actividad física incluyen músculos y huesos más fuertes, menor riesgo de padecer enfermedades crónicas, incluidas enfermedades cardiovasculares, y un menor riesgo de desarrollar problemas de salud mental y trastornos del sueño.

Andar en bicicleta además puede mantenerlo conectado socialmente. Hacerse socio de un club o unirse a un grupo de encuentro que sale a andar en bicicleta es similar a la interacción social que tendría si se inscribiera en una clase de ejercicios.

"La gente dice: '¡Oye!, ¿Dónde estabas? Te extrañamos en el paseo en bicicleta el otro día,'" afirma Karlson. "Después de un paseo en bicicleta, los ciclistas organizan reuniones sociales, se juntan para comer juntos, en una cafetería, o realizan eventos similares. Así que hay muchos beneficios en materia social al reunirse."

Si está pensando en andar en bicicleta con regularidad, consulte

con su proveedor de atención sanitaria acerca de los beneficios y riesgos físicos que podrían impedirle que desarrolle esta actividad de manera segura.

Luego de que un profesional sanitario le despeje las dudas, asegúrese de recibir ayuda de ciclistas experimentados y propietarios de tiendas de bicicletas familiarizados con el ciclismo, para que su bicicleta cumpla con sus necesidades físicas.



Hay varios tipos de bicicletas, como bicicletas de carretera adaptadas para caminos pavimentados y bicicletas montañosas que son mejores para colinas y terrenos, según la Universidad Estadounidense de Medicina Deportiva.

Una mala adaptación a la bicicleta podría ocasionar lesiones por uso excesivo, sostiene Karlson.

Si es novato en la actividad del ciclismo, es posible que le lleve un poco de tiempo adaptarse a andar en bicicleta. Comenzar con paseos más cortos, por ejemplo, de tan solo 15 minutos, puede ayudarle a adaptarse mientras

avanza lentamente a paseos más largos.

También es importante que practique ciclismo de manera segura. Use un casco correctamente ajustado, que no se incline hacia atrás en su cabeza, y asegúrese de que la correa esté firme debajo del mentón. Además, no olvide equipar su bicicleta con reflectores delanteros y traseros y usar ropa reflectante; así otros transeúntes y vehículos pueden verlo.

Karlson recalcó la importancia de estar atento, evitando el uso de auriculares mientras se realiza el paseo y siguiendo las reglas del camino, por ejemplo, aprendiendo a hacer señas con la mano para comunicar los giros y evitar accidentes.

"Las lesiones con bicicleta pueden ser catastróficas," afirma Karlson. "Oímos casos de personas que son atropelladas por vehículos, que se caen de sus bicicletas y sufren lesiones graves. Hay que hacer de cuenta que son como un automóvil: obedecer las reglas de tránsito, no cruzar cuando hay tráfico y no hacer giros bruscos que son imprevistos."



Ir reclinado: andar en bicicleta recostando la espalda

Si bien la mayoría de bicicletas requieren inclinarse hacia adelante, es posible que haya visto otras donde los ciclistas se reclinan hacia atrás y extienden sus piernas para pedalear. Estas son bicicletas reclinables. Las bicicletas reclinables son más bajas y están más cerca del piso. Están orientadas a ciclistas que podrían sufrir problemas como dolores en el cuello y en los hombros si usaran una bicicleta tradicional, afirma Karlson.

Según ella, "están diseñadas especialmente para personas que disfrutan andar en bicicleta pero que no pueden hacerlo porque tienen los problemas óseos típicos de la espalda."

Karlson manifiesta que las bicicletas reclinables generalmente no son una opción para los ciclistas primerizos ya que lleva un poco de tiempo aprender a mantener el equilibrio. También advierte que a los conductores de vehículos les podría resultar más difícil verlas, así que no son ideales para usarlas con el tráfico habitual en las calles.

