

El poder del pedal: los beneficios de utilizar una bicicleta

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › El ejercicio es un pilar fundamental para tener buena salud, pero este podría pasar desapercibido cuando el trabajo, la familia y otras obligaciones reducen su tiempo disponible
- › Hacer bicicleta para ir y venir del trabajo reduce su riesgo de enfermedades y le ayuda a integrar un programa de entrenamiento bien equilibrado, en su rutina semanal
- › Para reducir el riesgo de lesiones, es importante seguir el reglamento de las vías de circulación, y utilizar una bicicleta bien equipada y que esté en buenas condiciones

El ejercicio es uno de los pilares fundamentales para tener buena salud, que he practicado por más de 45 años. Al hacer ejercicio, experimentará profundos beneficios, especialmente a medida que envejece, incluyendo una mejor calidad del sueño, apoyo en el sistema inmunológico y un menor riesgo de cáncer, diabetes y enfermedades cardíacas.

Hay diversos tipos de ejercicio que podría realizar para alcanzar sus metas. Una combinación inteligente de varios de ellos producirá cambios bioquímicos positivos que podrían reducir el dolor crónico y aliviar la depresión.

Sin embargo, hoy en día, uno de los mayores problemas que enfrentan las personas simplemente es no tener suficiente tiempo para hacer ejercicio.

Creo que un programa de ejercicio bien estructurado debe incluir un **entrenamiento de fuerza, flexibilidad** (estiramientos), ejercicios cardiovasculares y entrenamiento en

intervalos de alta intensidad (HIIT, por sus siglas en inglés).

Un típico error es enfocarse en realizar durante horas un ejercicio cardiovascular, que de hecho podría ser más perjudicial que útil.

Una sencilla forma de abordar su falta de tiempo es al integrar el entrenamiento de fuerza, flexibilidad y HIIT, junto con el ejercicio cardiovascular. Aunque hacer múltiples tareas no es una forma productiva de realizar las tareas cognitivas, podría ser justo lo que necesita para encontrar el tiempo para hacer ejercicio.

Un reciente estudio demuestra la forma en que desplazarse diariamente al trabajo podría ayudarle a alcanzar sus metas.

Desplazarse activamente al trabajo podría mejorar su salud

Más de 250 000 personas¹ fueron seleccionadas, de 22 ubicaciones geográficas diferentes en el Reino Unido, para participar en un estudio diseñado en evaluar la relación entre tener un desplazamiento activo y el riesgo de mortalidad.

Los investigadores eligieron a quienes utilizaban la bicicleta, caminaban o conducían su automóvil para acudir al trabajo, y de esta manera, medían las tasas de enfermedades cardiovasculares (CVD, por sus siglas en inglés) y cáncer, las muertes ocasionadas por esas enfermedades y la mortalidad por todas las causas.

No es de extrañar que cuanto más físicamente activos estuvieron los participantes, menor era su riesgo de enfermedades y mortalidad, durante el período de la investigación.

La intención de los científicos era diferenciar varios de los factores que no se habían considerado en estudios anteriores, tales como la diferencia entre caminar o utilizar bicicleta para acudir al trabajo o el diferente potencial de riesgo entre los grupos.²

La edad promedio de los participantes fue de 53 años, y una vez que los factores que también influyen en la salud cardiovascular fueron ajustados en el análisis, los investigadores encontraron que las personas que utilizaban bicicleta para acudir al

trabajo tenían tasas significativamente más bajas de enfermedades cardiovasculares y mortalidad; de hecho, tenían un menor riesgo de estos resultados, así como un menor riesgo de cáncer y mortalidad por todas las causas.

Curiosamente, en este estudio observacional, los investigadores encontraron que las personas que caminaban al trabajo tenían que caminar más de 6 millas cada semana para poder experimentar un menor riesgo en los problemas de salud evaluados en el estudio.

Si las personas que se desplazaban combinaban el desplazamiento activo con utilizar un automóvil, obtenían los beneficios solo si su desplazamiento activo significaba utilizar una bicicleta, al contrario de caminar para acudir al trabajo.³

El desplazamiento activo podría ahorrar miles de millones de dólares

Una editorial adjunta, realizada por Lars Bo Andersen, profesor de epidemiología, salud pública y medicina deportiva, en Western Norway University, expuso que los países podrían ahorrar miles de millones de dólares en costos de servicios de atención para la salud, al elegir un medio de desplazamiento activo.

Él describió cómo Copenhague dio prioridad al ciclismo como medio de desplazamiento. La ciudad construyó una infraestructura que sustentaba el ciclismo con túneles, puentes y ciclovías, así como una modificación en el reglamento de los límites de velocidad, por lo que ningún automóvil o autobús puede viajar más rápido que una bicicleta por la ciudad.

Desde que realizaron estos cambios, la ciudad ha aumentado en un 30% más sus tasas de ciclismo, y reducido en dos tercios sus accidentes relacionados con el tráfico.

Anderson comenta sobre el estudio actual:⁴

"Los resultados de este estudio son un evidente llamado a la acción política sobre el desplazamiento activo, que tiene el potencial de mejorar la salud

pública a través de prevenir enfermedades comunes (y costosas) no transmisibles.

Intercambiar el automóvil por una forma de transporte más activa también reducirá el tráfico en los centros urbanos congestionados, y ayudará a reducir la contaminación del aire, con mayores beneficios para la salud".

Cómo hacer que el desplazamiento activo sea parte de su entrenamiento diario

Al utilizar la bicicleta para ir y venir del trabajo, podría incorporar los ejercicios de flexibilidad, HIIT y entrenamientos cardiovasculares, en su desplazamiento matutino y vespertino. De cualquier modo, este es un tiempo que invierte en ir y venir del trabajo, así que ¿por qué no utilizar el tiempo lo más productivamente posible?

Utilizar constantemente la bicicleta por la mañana incentiva a que su creatividad fluya y aumenta el flujo sanguíneo en su cerebro y músculos. Además, esto podría inspirarle a continuar moviéndose más a lo largo del día. Le recomiendo permanecer sentado el menor tiempo posible para mejorar su salud en general.

Hacer estiramientos durante un corto tiempo después de su paseo le ayudará a relajar su cuerpo y aprovechar el calentamiento muscular. Después de transportarse al trabajo, hacer una breve rutina de estiramiento con las piernas y tobillos podría ayudar a prevenir la rigidez durante el día.

Obtenga más información acerca de los ejercicios de estiramiento, y considere hacer los sencillos ejercicios de estiramiento descritos en mi artículo anterior, "[La Importancia de Estirar los Músculos Isquiotibiales, la Banda Iliotibial y los Tobillos](#)".

Incorporar HIIT en su rutina semanal es una forma sencilla de mejorar su salud cardíaca y quemar más calorías durante un período de tiempo más corto.

Desplazarse al hogar es un buen momento para hacer HIIT, elevar su ritmo cardíaco y prepararse mentalmente para el resto de la noche. Esta es una estrategia que podría

realizar hasta tres veces por semana.

Al mantener un ritmo durante un corto período de tiempo, aumentará sus beneficios y reducirá el tiempo necesario para lograr los mismos resultados. Utilizar la bicicleta para transportarse a su hogar es el momento perfecto para realizar HIIT. Obtenga más información sobre cómo hacerlo, en mi artículo anterior, "[Si Hace Ejercicio Intensamente, Su Rutina Fitness Puede Disminuirse Enormemente](#)".

El entrenamiento de fuerza es todo lo que queda para tener una rutina bien equilibrada. Programe un entrenamiento corto para los días que no realice HIIT.

Los ejercicios en mi artículo anterior, "[El Ejercicio de Peso Corporal es Perfecto Para Todos, en Cualquier Lugar, Presupuesto y Nivel de Fitness](#)", son altamente eficientes, no requieren un gimnasio, y ya ha realizado un calentamiento previo al utilizar la bicicleta desde su casa.

Cómo prepararse para desplazarse al trabajo

Es importante prepararse para tener éxito al desplazarse activa y constantemente al trabajo. Las estrategias para sacar el máximo provecho del potencial de pedalear, reducen el riesgo de lesiones; y prepararse para ir al trabajo le tomará solo planificarlo un poco. Sin embargo, una vez que establezca una rutina, esto se convertirá en algo secundario y obtendrá grandes beneficios para la salud.

En cualquier momento que utilice la bicicleta, debe asegurarse de traer el equipo necesario para reparar un neumático desinflado.

Utilizar constantemente la bicicleta durante toda la semana podría implicar que necesite hacer un mantenimiento más frecuente,⁵ por lo que debe mantener la cadena limpia, de un exceso de suciedad, lo que asegurará que pueda hacer los cambios en la bicicleta más fácilmente.

Cuando sus ruedas están alineadas y los neumáticos inflados, es más sencillo transportarse y los frenos funcionan más suavemente.

Al cambiar los engranajes de la bici cuando tengan muy poca resistencia, tal como al pedalear sobre una colina, reducirá el desgaste en la palanca de cambios. Tiene que pedalear mientras hace los cambios, pero puede bajar un poco su velocidad, mientras aumenta o disminuye los cambios.

Utilizar la bicicleta para ir al trabajo significa que es muy importante hacer un seguimiento del clima, tanto al salir como al volver a casa.

Conducir de regreso a casa bajo la lluvia no es tan difícil como acudir al trabajo durante una tormenta. Permanezca atento al informe meteorológico, y desarrolle un plan de contingencia, en caso de que el clima sea demasiado inclemente como para utilizar la bicicleta.

Utilizar la bicicleta para acudir al trabajo probablemente significa que necesita un lugar para resguardarla y tomar un baño rápido antes de llegar a su escritorio.

Discuta sus opciones con el gerente de recursos humanos de su empresa, al exponerle que sus esfuerzos para desplazarse activamente al trabajo podrían alentar a otros a ser más activos, y en última instancia, tener un efecto positivo en los costos de salud de la empresa.

Tener una postura adecuada mejora la función

Como en la mayoría de los ejercicios, tener una postura adecuada no solo mejora la función, sino que también reduce la probabilidad de tener lesiones ocasionadas por realizar excesivamente un ejercicio.

Y la eficiencia del pedaleo es importante para sacar el máximo provecho de sus pies, en cada revolución, al producir más energía con menos esfuerzo.

Tener una correcta postura en la bicicleta no solo es más cómodo, sino que también es más eficiente.⁶ La colocación del asiento, o silla, en su bicicleta determina si la utiliza con la máxima potencia de los grandes músculos de sus piernas, a través de usar los pedales de la bicicleta.

Si la silla es demasiado alta, se balanceará para extender completamente las piernas. Si la silla es demasiado baja, las rodillas se elevarán demasiado, lo cual limitará a su diafragma y reducirá el suministro de oxígeno, por no mencionar que esto realmente es incómodo.

Si el asiento de la bicicleta se encuentra demasiado adelante, pedaleará detrás de su cuerpo, y tendrá que balancearse en la bicicleta para compensarlo. Descubrirá que la correcta localización del asiento es cuando su pie se encuentra en la posición de las 3 en punto y su rodilla esté directamente sobre la parte anterior de su pie; cuando la rodilla este ligeramente doblada, y el pedal se encuentre en la posición de las 6 en punto.⁷

Existen dos filosofías diferentes sobre como pedalear⁸ – empujar hacia abajo entre la posición de las 12 y las 6, o empujar hacia abajo con una pierna mientras empuja hacia arriba con la otra.

Podría parecer que esto genera una mayor potencia al levantar los pedales, a diferencia de subir y bajarlos, pero esto impondrá un gran esfuerzo sobre los músculos, que están diseñados para levantar la pierna contra la gravedad, y no contra la resistencia.

Su mejor opción es utilizar únicamente sus músculos para empujar la parte superior, hasta la base de la revolución de los pedales.

Mantenga la cadera, rodilla y el tobillo alineados durante toda la revolución, sin mover la rodilla, o con la rodilla afuera o dentro de la línea, desde el tobillo hasta la cadera.⁹ Esto no solo genera más energía, sino que también reduce la posibilidad de tener una lesión.

La potencia que genera con el pedal es un factor de su cadencia (cuántas veces sus pies giran en un minuto) multiplicado por el par, o la resistencia contra la cual pedalea.

Es común intentar hacer presión para aumentar la velocidad antes de adaptar el pedaleo a una cadencia más alta y eficiente. Su meta es poder pedalear fácilmente entre 80 y 100 revoluciones por minuto. Al principio, logrará esto con un menor esfuerzo a una velocidad inferior. A medida que su fuerza mejora, podrá incrementar la resistencia, mientras mantiene la cadencia.

Cómo reducir el riesgo de lesiones

Aunque no se mueven tantas partes del cuerpo, como en el caso de algunos otros deportes aeróbicos, todavía existe la posibilidad de lesionarse por realizarlo de forma excesiva, mientras hace ciclismo, especialmente si su cuerpo no está adecuadamente alineado, y esto estresa demasiado a sus articulaciones.

Antes de ir más allá, asegúrese de que el asiento esté a la altura y posición correctas, y que sus piernas estén apropiadamente alineadas, mientras utiliza la bicicleta.

Si es principiante haciendo ciclismo, empiece lentamente y trabájelo de forma paulatina al utilizar la bicicleta para acudir al trabajo todos los días.

Con ello, reducirá su riesgo de lesiones, al desarrollar los músculos, ganar flexibilidad y aumentar su kilometraje lentamente, durante varias semanas. Comience por utilizar la bicicleta para acudir al trabajo una vez por semana, y gradualmente agregue un día hasta que sean cinco días a la semana, y obtenga los beneficios de quemar una mayor cantidad de calorías y mejorar su fuerza muscular.

En realidad, muchas veces el dolor de las rodillas no se origina en estas, sino por tener una banda iliotibial tensa o inflamada (IT, por sus siglas en inglés), la cual se encuentra a lo largo de la parte exterior del muslo.¹⁰

Tener una IT tensa y unos débiles abductores de la cadera produce dolor en las articulaciones de la rodilla. Sus músculos abductores son los que abren y separan a las caderas del cuerpo. Agregar ejercicios de estiramiento de IT y simples ejercicios de peso corporal para los abductores, una o dos veces por semana, en su rutina de fortalecimiento, podría ayudarle a evitar que esto suceda.

La tendinitis de la rótula, también llamada "rodilla del saltador", podría ser desencadenada por una mala postura del asiento, lo que aumentaría el estrés en el tendón rotuliano.¹¹

Es posible que pasar muchas horas en el asiento de la bicicleta cause daño en la piel, lo que podría solucionarse al colocar el asiento en una buena altura y pantalones cortos

adecuadamente acolchonados.

La tendinitis de Aquiles es otra lesión causada por un uso excesivo, que es ocasionada por una bicicleta mal ajustada o por tensar los músculos de la pantorrilla. Asegúrese de estirar los músculos de la pantorrilla después de cada paseo en bicicleta. Esto le tomará muy poco tiempo, y ayudará a prevenir lesiones que podrían mantenerlo inactivo durante semanas.

Respete el reglamento de las vías de circulación

Según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), en 2013 hubo aproximadamente 900 muertes y un estimado de 494 000 accidentes de bicicletas que ocasionaron visitas a las salas de emergencia.¹²

Los niños y adolescentes están en mayor riesgo, y la mayoría de los accidentes ocurrieron en lugares donde no había intersecciones. Las estrategias preventivas que debe usar incluyen:^{13,14}

- Utilice bandas reflectantes e iluminación durante la noche; así como ropa fluorescente durante el día, para que sea más visible cuando los conductores se encuentren a gran distancia.

Use bandas reflectantes e iluminación activa, tales como los faros y luces rojas traseras, lo cual hará que sea más visible durante la noche

- Obedezca las señales para detenerse y de tránsito; no pase los semáforos sin fijarse. Transite por el lado correcto de la vía, junto con el tráfico vehicular. Utilice señales con la mano para indicar su intención de girar en las intersecciones
- Asuma que los conductores, en las intersecciones, no le han visto, así que haga contacto visual antes de girar
- Transite por las vías de forma predecible, aproximadamente a 2 pies de los automóviles estacionados, por lo que los autos que vienen detrás sabrán qué esperar de su comportamiento

Consideraciones especiales para los hombres

Los hombres deben tener consideraciones especiales para no lesionarse al utilizar una bicicleta. Si bien, el ciclismo no ocasiona problemas de disfunción eréctil (ED, por sus siglas en inglés), esto podría producir daño en su área genital.

Un estudio donde participaron más de 5 000 ciclistas masculinos, entre las edades de 16 y 88 años, no encontró relación entre ciclismo y ED, independientemente del número de millas recorridas, registradas cada semana.¹⁵

Sin embargo, esto podría dañar los nervios, causar entumecimiento y desgarres en la piel, entre el escroto y ano. El entumecimiento genital no debe pasar desapercibido, aun cuando desaparezca rápidamente, ya que indica que los nervios son comprimidos durante el paseo.

Una bicicleta que se encuentra mal ajustada o tiene un asiento mal posicionado, podría aumentar este riesgo. Los asientos con huecos o surcos podrían reducir la presión en el perineo (área entre el escroto y el ano), pero el tamaño y la forma también necesitarán coincidir con su forma y fisiología.

Los hombres que hacen ciclismo todoterreno y de montaña podrían experimentar un mayor riesgo de lesiones en el área genital, incluyendo un constante desgarre en el escroto, quistes escrotales y calcificaciones.¹⁶

Este estudio demostró una incidencia significativa en el número de anomalías del escroto en los hombres que hacían bicicleta de montaña, en comparación con los que no eran ciclistas.

El calor generado en el área de la ingle al realizar largas distancias, también podría afectar la función espermática y el recuento de espermatozoides.

Si le agrada utilizar la bicicleta, tome precauciones para protegerse a sí mismo, al hacer que un especialista adapte adecuadamente su asiento y bicicleta. Otro importante complemento para su equipo, sería utilizar pantalones acolchados para bicicleta.

Generalmente, recorrer muchas millas no causaría un problema significativo, pero es importante estar atento a los síntomas y descansar periódicamente durante los paseos más largos.

Mantenga su cabeza protegida cuando utilice la bicicleta

Sin duda, utilizar un casco le ayudará a prevenir una trágica lesión en la cabeza, pero también hay evidencia que sugiere que el anticuado estándar de seguridad de los cascos no puede ofrecer una mayor protección para evitar una conmoción cerebral.

Los estándares de prueba están diseñados para minimizar la posibilidad de que fallezca por un golpe en la cabeza. Sin embargo, las pruebas no son concluyentes y todavía, muchos debaten cual es el nivel de protección necesario.¹⁷

Lo que se sabe es que un estudio, en el que participaron más de 64 000 ciclistas, encontró que los cascos redujeron el riesgo de que un ciclista tuviera una grave lesión en la cabeza, en casi un 70%.

Los resultados sugieren que, si bien, los cascos reducen significativamente su riesgo de lesión o muerte por un accidente, al utilizar una bicicleta, tampoco son una solución para todas las lesiones provocadas por esto, ya que no evitan las lesiones en la cara, cuello u otras áreas del cuerpo. Chris Rissel, profesor de salud pública en la Universidad de Sidney, expuso que:¹⁸

"La necesidad de utilizar un casco refuerza el mensaje de que el ciclismo es peligroso, ya que la percepción del peligro es una de las principales razones por las que las personas no utilizan una bicicleta".

Sin embargo, utilizar casco no debe reforzar el mensaje de que el ciclismo es peligroso, en comparación con utilizar un cinturón de seguridad en el automóvil. Siempre que aumente su velocidad de traslado, y que sea superior a la velocidad de su caminar, aumentará su riesgo de accidentes y lesiones.

De acuerdo con la industria de seguros para automóviles, tendrá un accidente automovilístico cada 17.4 años.¹⁹

No obstante, es probable que saber esto no le impida conducir su automóvil. Para la mayoría de las personas, los beneficios de utilizar la bicicleta, todos los días—hacer ejercicio, disminuir el riesgo de problemas cardiovasculares, control de peso, menor riesgo de cáncer y menor riesgo de mortalidad por todas las causas—deberían superar a la mayoría de las preocupaciones de seguridad.

Fuentes y Referencias

- ¹ [The BMJ 2017; 357:j1456](#)
- ^{2, 3} [Medical News Today, April 24, 2017](#)
- ⁴ [The BMJ 2017;357:j1740](#)
- ⁵ [Bicycling, July 7, 2014](#)
- ⁶ [Road Cycling UK March 23, 2016](#)
- ^{7, 9} [Bicycling.com April 30, 2010](#)
- ⁸ [The Telegraph June 24, 2014](#)
- ¹⁰ [VeloNews March 25, 2014](#)
- ¹¹ [Active, How to Prevent the Six Most Common Cycling Injuries](#)
- ^{12, 13} [Center for Disease Control and Prevention, Bicycle Safety](#)
- ¹⁴ [Better Health, Cycling – Preventing Injury](#)
- ¹⁵ [Bicycling July 13, 2016](#)
- ¹⁶ [Radiology 2001; 219\(2\)](#)
- ¹⁷ [Bicycling.com, May 26, 2010](#)
- ¹⁸ [The Guardian, September 21, 2016](#)
- ¹⁹ [Forbes Magazine, July 27, 2011](#)