

Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#84 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

EL CICLISMO EN LA CIUDAD DE NUEVA YORK

**BUENO PARA EL MEDIOAMBIENTE, BUENO
PARA LA CIUDAD, BUENO PARA USTED**





El ciclismo está en auge en la ciudad de Nueva York.

Únase a los más de un millón de neoyorquinos que montan bicicleta.

- Más neoyorquinos están utilizando bicicletas para ir al trabajo o la escuela — En los últimos 5 años el viaje diario en bicicleta ha duplicado.
- Muchos neoyorquinos montan bicicleta para mantenerse en forma — o simplemente para relajarse o divertirse.
- La mayoría de neoyorquinos montan bicicleta porque es una forma conveniente y económica de moverse por la ciudad.

Ahora más que nunca la Ciudad de Nueva York es más segura para los ciclistas.

- Ahora la ciudad cuenta con más de 700 millas de carriles en las calles y espacio en los parques para andar en bicicleta.
- Los carriles para bicicletas hacen a las calles más seguras para todos— peatones, ciclistas y conductores por igual.
- La Ciudad de Nueva York tiene más estacionamiento interiores y exteriores para bicicletas que nunca antes.

El ciclismo beneficia al medioambiente y a la ciudad.

- Más ciclismo + menos viajes en automóviles = menos contaminación.
- Las bicicletas ocupan menos espacio que los automóviles — por lo que más ciclismo también significa menos tráfico.



El ciclismo lo hace más saludable.

La actividad física es buena para su salud.

- Los neoyorquinos que utilizan bicicletas o caminan hacia destinos de rutina, reportan tener una mejor salud en general.
- La actividad física regular como el montar bicicleta quema calorías, mejora el humor y hace a las personas más saludables.
- Ayuda a prevenir la obesidad, diabetes, enfermedad del corazón algunos cánceres y muchos otros problemas.
- Los adultos deben realizar por lo menos 30 minutos de actividad física moderada (como una caminata enérgica o montar bicicleta) por lo menos 5 días a la semana.
- Los niños y los adolescentes necesitan por lo menos 60 minutos de actividad física todos los días.
- Usted puede extender su actividad física durante el día — ¡montar bicicleta 10 minutos a la vez está bien!
- Montar bicicleta entre otros ejercicios es más fácil de mantener cuando es parte de su vida diaria.

¡Haga de Nueva York su gimnasio!

- Use y disfrute las cientos de millas de carriles para bicicletas, caminos verdes y parques de la ciudad.
- Utilice la bicicleta para hacer diligencias o para ir al trabajo.
- Anime a los niños y los adolescentes a caminar o montar bicicleta a y desde la escuela.
- Aproveche las diversas oportunidades gratis o de bajo costo para mantenerse en forma en la Ciudad de Nueva York (Lea **Más Información**).

Maneje con cuidado.

- **Use un casco.** Los niños de 13 años o menos tienen que usarlo — todo el mundo debe.
- **Maneje de forma predecible.**
 - Ceda el paso a los peatones.
 - Obedezca las señales de tránsito, letreros y marcas en el pavimento.
 - Vaya *con* el tráfico, no *contra* él.
 - Maneje en la calle, no en la acera (con excepción de los niños de 12 años o menos).
 - Utilice los carriles o caminos marcados para bicicletas cuando sea posible.
 - Manténgase fuera de las autopistas.
- **Hágase ver y que lo escuchen.**
 - Use luces delanteras y traseras cuando viaje después del anochecer.
 - Utilice un timbre o bocina y reflectores.
 - Evite los puntos ciegos de los conductores.
- **Maneje con cuidado.**
 - Haga contacto visual con los conductores y peatones al viajar a través de intersecciones.
 - Deje espacio adicional, cuando viaje cerca de autobuses, camiones y automóviles estacionados.
 - Use señales de mano antes de girar o cambiar de carril.
 - No zigzaguee de un lado a otro en el tráfico.
- **Maneje alerta y consciente.**
 - No envíe mensajes de texto o hable por teléfono mientras monte bicicleta.
 - No beba y monte bicicleta.
 - No use más de un audífono — es mejor no usar ninguno.

Y conduzca con cuidado.

- **Reduzca la velocidad.** A menos que se indique lo contrario, el límite de velocidad en la Ciudad de Nueva York es 30 mph.
- **No conduzca o estacione en el carril para bicicletas.**
- **Mire antes de abrir su puerta** para ver si un ciclista se aproxima en su dirección.
- **Concéntrese en la conducción.** No hable o envíe mensajes de texto en un teléfono móvil.
- **Nunca beba y conduzca.**





Más Información y Ayuda

Ciclismo

- Información acerca del ciclismo en la Ciudad de Nueva York: nyc.gov/bikes o llame al 311
- Bike Smart – La guía oficial para el ciclismo en la Ciudad de Nueva York: nyc.gov/bikesmart o llame al 311
- Mapa de ciclismo en la Ciudad de Nueva York: Gratis en las tiendas locales de bicicletas, o llame al 311
- Ride the City (planificador de rutas por Internet): ridethecity.com
- Bike New York (clases para aprender a montar bicicleta para adultos y niños): bikenewyork.org o llame al (212) 870-2080
- Reglas de Ciclismo (un “código de la calle” para los ciclistas de la Ciudad de Nueva York): bikingrules.org

Otros Recursos

- BeFitNYC (guía por Internet para oportunidades para el bienestar físico gratis o de bajo costo — boxeo, pesca, excursión, paseo a caballo, hacer kayak, fútbol y más): BeFitNYC.org
- Shape Up New York (clases de condición física para adultos gratis en los parques y otros lugares comunitarios conducidas por instructores expertos): nyc.gov/parks o llame al 311
- Walk NYC (Programa de caminatas para todas las edades gratis — se reúnen en ubicaciones de los parques locales en la ciudad): nyc.gov/parks o llame al 311
- Summer Streets and Weekend Walks (cierre de calles para caminatas, andar en bicicleta y otras actividades): nyc.gov/summerstreets y nyc.gov/weekendwalks

LLAME AL
311

Para obtener copias de cualquier Boletín de Salud

Todos los Boletines de Salud también están disponibles en nyc.gov/health

Visite nyc.gov/health/email para recibir una suscripción por correo electrónico gratis



**Departamento de Salud y Salud Mental
de la Ciudad de Nueva York**

New York City Department of Health and Mental Hygiene
Gotham Center, 42-09 28th Street
L.I.C., New York 11101-4134



**EL CICLISMO
EN LA CIUDAD DE NUEVA YORK**



**Para servicios de la Ciudad de Nueva York
Interpretación telefónica en 170 idiomas**