



observatorio de salud Ambiental  
de Bogotá

**+ BICI - CARRO**



## CONSIDERACIONES SALUDABLES PARA EL DÍA SIN CARRO

Durante el 2013 se presentaron 1.344 muertes por condiciones crónicas en Bogotá. Hipertensión y diabetes figuran como principales causas de estos fallecimientos.

Es por ello que la Secretaría Distrital de Salud ha implementado la estrategia de Valoración de Condiciones Crónicas; en el 2014, se tamizaron 54.619 personas mayores de 15 años obteniendo los siguientes resultados: 5.705 (10.4%) presentaron riesgo de hipertensión identificadas por toma de tensión arterial y 645 (1.18%) presentaron riesgo de padecer diabetes identificadas por toma de glicemia.

Frente a los riesgos de exposición presentados en la población tamizada se encontró:

- El 10.2% (5.587) de la población tamizada fuma; Se estima que el tabaquismo causa aproximadamente el 71% de los casos de cáncer de pulmón, el 42% de las enfermedades respiratorias crónicas y alrededor del 10% de las enfermedades cardiovasculares
- El 10.7% (5.898) refieren adicionar sal a los alimentos preparados que ya contienen sal y 15.8% (8635) no consumen frutas y verduras; el consumirlas en cantidades suficientes reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, cáncer de estómago y cáncer colón rectal. En la dieta de los Bogotanos el consumo de frutas y verduras es reducido.
- El 50.4% (27.537) no realiza actividad física regular. Las personas con poca actividad física corren un riesgo mayor frente a los demás, entre un 20% y un 30% de morir por cualquier causa. La actividad física regular reduce el riesgo de padecer depresión, enfermedades cardiovasculares, hipertensión y diabetes
- El 10.7% (5898) consume licor, lo que aumenta en riesgo de padecer cáncer, enfermedades cardiovasculares y cirrosis hepática.
- El 18.6% (10.207) presentan obesidad; El riesgo de padecer cardiopatías, accidentes cerebro-vasculares y diabetes crece paralelamente al aumento del índice de masa corporal (IMC).



Teniendo en cuenta estos antecedentes, la Secretaría Distrital de Salud, a través de la Subsecretaría de Salud Pública, enfatiza en la promoción de prácticas saludables como: la actividad física, alimentación saludable, prevención del consumo del tabaco y demás que generan beneficios en la calidad de vida y salud de los ciudadanos y ciudadanas de Bogotá.

El uso de Transporte no motorizado como la bicicleta, o caminar aportan de manera significativa a la salud de la población, generando buen funcionamiento del sistema cardiovascular, capacidad pulmonar, disminuye los niveles de colesterol y triglicéridos en el sistema circulatorio y mejora de manera directa el funcionamiento del corazón.

De igual manera el uso regular de la bicicleta y la caminata como ejercicios cardiovasculares, una alimentación saludable contribuyen a mantener un peso saludable, fortalecen todos los grupos musculares y mejora la motricidad gruesa

Éstas acciones tienen como propósito generar entre la comunidad la reflexión y resignificación del espacio público como sitio de encuentro, de intereses comunes para mejorar la calidad de vida y salud de la población; además de generar el uso adecuado de las ciclo rutas, ciclo vías, parques y zonas que permitan utilizar el transporte no motorizado como medio para la interacción social e integración de la familia.



**PARA QUE EN BOGOTÁ, LA MOVILIDAD SEA ACCESIBLE, SEGURA Y ACTIVA.**

