

Biciterapia

Marcos A. García
Fran García



CENTRO DE REFERENCIA ESTATAL DE ATENCIÓN A
PERSONAS CON ENFERMEDADES RARAS Y SUS FAMILIAS



Qué es la Biciterapia?

Salud física



Salud mental

Salud ambiental

Salud física

Mejora de la **salud**:

- Protege las articulaciones
- Refuerza el sistema inmunológico
- Sistema circulatorio: previene dolencias cardíacas
- Fortalece la musculatura de la espalda
- Potencia el equilibrio y mejora la agilidad
- Combate la obesidad

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES



Los fagocitos, se movilizan de forma inmediata gracias al pedaleo para aniquilar bacterias y células cancerígenas.

50% se reduce el riesgo de infarto.

Andar en bici en parques es una excelente opción para cuidar tu espalda, tu corazón y todo tu cuerpo.



Salud mental

Alimenta el **alma**:

- Sentir la libertad
- Facilita el contacto humano
- Fomenta la movilidad independiente y la autonomía
- Contacto directo con el aire libre y la naturaleza
- Aporta autoestima y felicidad



Sonríe...

Salud ambiental

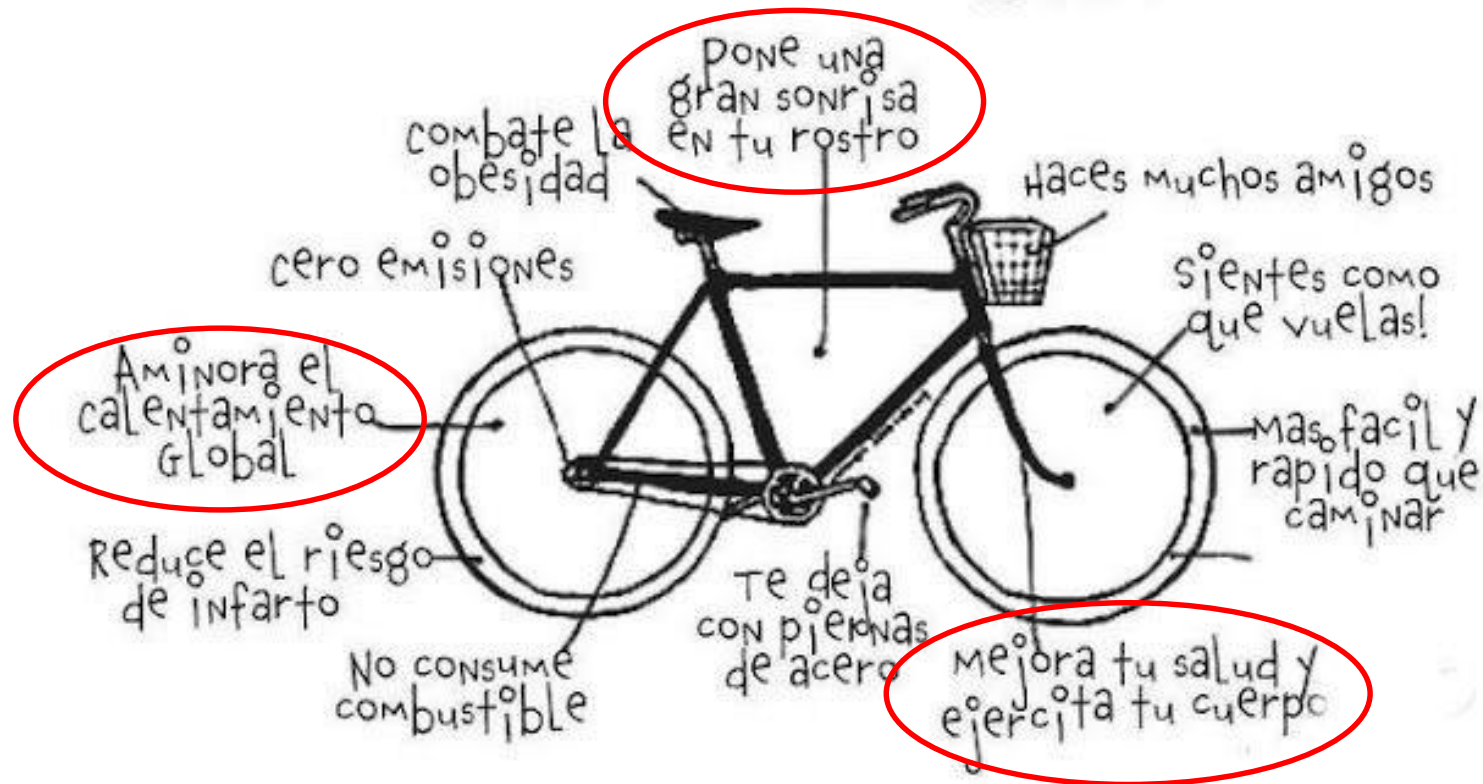
Buena para el **medio ambiente**:

- Aire menos contaminado
- No consume combustible
- Ciudades más humanas y circulación más fluida



La bici es buena para mí...

BENEFICIOS DE LA BICICLETA



BICITERAPIA



Esta es mi historia...

LA CORUÑA EN BICI

12 LOS DOMINGOS DE LA VOZ



En Galicia son pocos y encima se riñen de ellos. En Ámsterdam o Copenhague, el 30% de los desplazamientos se hacen pedaleando. En Barcelona o Vigo, ni el 1%. Sin embargo, en Chantada, Cangas, A Coruña o Vilagarcía hay médicos, publicistas, profesores y administrativos que no se bajan de la bici

UN TOUR CADA DÍA

Galicia es carente en Vilagarcía y repone la compañía desde el bicicleta. Aunque en Galicia son pocos y encima se riñen de ellos. En Ámsterdam o Copenhague, el 30% de los desplazamientos se hacen pedaleando. En Barcelona o Vigo, ni el 1%. Sin embargo, en Chantada, Cangas, A Coruña o Vilagarcía hay médicos, publicistas, profesores y administrativos que no se bajan de la bici

galería de ruinas y ruinas de la herencia del Gran Canal de Chamela. En la ciudad de Chamela, el Gran Canal de Chamela de Gran Chichu. Este río, que nace en el estado de Veracruz, se dirige hacia el sur, donde desemboca en el Golfo de México. La idea de construir un canal de navegación en el río Gran Canal de Chamela se ha ido desarrollando desde hace años. En 1992, el gobierno federal de México aprobó el proyecto de construcción del Gran Canal de Chamela. Este canal, que tendrá una longitud de 100 kilómetros, permitirá conectar el Golfo de México con el Océano Pacífico. El proyecto ha sido muy polémico debido a los impactos ambientales que podría tener. Sin embargo, los defensores del proyecto argumentan que mejorará la conectividad y el desarrollo económico de la región.

mentado sobre la importancia de la bicicleta en la ciudad. Desde entonces, el uso de la bicicleta ha crecido significativamente. En A Coruña, el uso de la bicicleta ha crecido un 15% en los últimos años. Esto se debe a una serie de factores, como la mejora de las infraestructuras ciclistas y la concienciación de la población sobre los beneficios de la bicicleta. La bicicleta es una forma de transporte sostenible y saludable que puede ayudar a reducir la contaminación y mejorar la calidad de vida en las ciudades.



Las asociaciones ciclistas piden y exigen que el Estado mejore la red de ciclovías de la bici. En Vilagarcía, el uso de la bicicleta ha crecido un 15% en los últimos años. Esto se debe a una serie de factores, como la mejora de las infraestructuras ciclistas y la concienciación de la población sobre los beneficios de la bicicleta. La bicicleta es una forma de transporte sostenible y saludable que puede ayudar a reducir la contaminación y mejorar la calidad de vida en las ciudades.

El uso de la bicicleta ha crecido un 15% en los últimos años. Esto se debe a una serie de factores, como la mejora de las infraestructuras ciclistas y la concienciación de la población sobre los beneficios de la bicicleta. La bicicleta es una forma de transporte sostenible y saludable que puede ayudar a reducir la contaminación y mejorar la calidad de vida en las ciudades.

El uso de la bicicleta ha crecido un 15% en los últimos años. Esto se debe a una serie de factores, como la mejora de las infraestructuras ciclistas y la concienciación de la población sobre los beneficios de la bicicleta. La bicicleta es una forma de transporte sostenible y saludable que puede ayudar a reducir la contaminación y mejorar la calidad de vida en las ciudades.

El uso de la bicicleta ha crecido un 15% en los últimos años. Esto se debe a una serie de factores, como la mejora de las infraestructuras ciclistas y la concienciación de la población sobre los beneficios de la bicicleta. La bicicleta es una forma de transporte sostenible y saludable que puede ayudar a reducir la contaminación y mejorar la calidad de vida en las ciudades.

El uso de la bicicleta ha crecido un 15% en los últimos años. Esto se debe a una serie de factores, como la mejora de las infraestructuras ciclistas y la concienciación de la población sobre los beneficios de la bicicleta. La bicicleta es una forma de transporte sostenible y saludable que puede ayudar a reducir la contaminación y mejorar la calidad de vida en las ciudades.

El uso de la bicicleta ha crecido un 15% en los últimos años. Esto se debe a una serie de factores, como la mejora de las infraestructuras ciclistas y la concienciación de la población sobre los beneficios de la bicicleta. La bicicleta es una forma de transporte sostenible y saludable que puede ayudar a reducir la contaminación y mejorar la calidad de vida en las ciudades.

El uso de la bicicleta ha crecido un 15% en los últimos años. Esto se debe a una serie de factores, como la mejora de las infraestructuras ciclistas y la concienciación de la población sobre los beneficios de la bicicleta. La bicicleta es una forma de transporte sostenible y saludable que puede ayudar a reducir la contaminación y mejorar la calidad de vida en las ciudades.

El uso de la bicicleta ha crecido un 15% en los últimos años. Esto se debe a una serie de factores, como la mejora de las infraestructuras ciclistas y la concienciación de la población sobre los beneficios de la bicicleta. La bicicleta es una forma de transporte sostenible y saludable que puede ayudar a reducir la contaminación y mejorar la calidad de vida en las ciudades.

El uso de la bicicleta ha crecido un 15% en los últimos años. Esto se debe a una serie de factores, como la mejora de las infraestructuras ciclistas y la concienciación de la población sobre los beneficios de la bicicleta. La bicicleta es una forma de transporte sostenible y saludable que puede ayudar a reducir la contaminación y mejorar la calidad de vida en las ciudades.

el full de labici #35

Publicació trimestral d'AMICS DE LA BICI

PRIMAVERA 2003



amics de la bici ASSOCIACIÓ D'AMICS DE LA BICI



FOTO: Mamió T. Ribes



vini! Fira de la Terra DS 26 i DG 27 d'Abril al Parc de la Ciutadella

El necessitem. La Mare Terra ens necessita

Index

- 2 Editorial No a la guerra, Si a la Bici
3 IV Concours de Fotografia
4 Notices
5 Bicis Bike
6 Ciclistes + viants
7 Peate urbà
8 Pacte per la mobilitat a L'Hospitalet
9-7 ACTIVITATS PRIMAVERA 2003
10 Idees Compras amb bici
11 Mostra de cuina de carnanyola
12 Jesucristo en Bicicleta
13 WWW ConBici.org
14 Fotos de Amics
15 Descomptes per als socis
16 Contacta amb nosaltres!

www.amicsdelabici.org



Ecohéros

SE BUSCAN: hombres y mujeres comprometidos con el futuro del planeta, gente implicada en el cambio aquí y ahora, capaces de inspirar con sus ideas y con sus soluciones prácticas. Así definimos a los Ecohéros, personas visionarias que trabajan por el otro mundo posible y mejor. Las iremos conociendo cada mes en estas páginas.

Marcos García: "La bicicleta tiene nombre de mujer"

Es comunicador social de la bicicleta y ha realizado campañas para que el ciudadano se enamore también de las dos ruedas

A Princesa me la quitaron y lo pasé realmente mal. Estuve un tiempo con Carla y también con Manuela y no olvidó la figura de Rambla, pero aquello pasó. Ahora tengo a Marina, que es contorsionista, y también a Perla, con la que viajo siempre que puedo, a la velocidad de las mariposas." A ambas las cuida y mantiene y manifiesta estar muy satisfecho con las relaciones.

Marcos confiesa que, desde el momento que pones nombre tus bicicletas, no hay duda de que mantienes con ellas una especial relación emocional. Que sus máquinas verdes lleven nombre femenino tiene que ver con la pasión y el respeto de nuestro bicicleterol hacia las compañeras de especie. A Gema, su actual pareja, la conoció en una excursión organizada por los Amigos de la Bici, como no podía ser de otra forma. En fin, una pareja emocionalmente vinculada y unida sobre las ruedas del vivir.

ESTUDIÓ PRIMERO ARQUITECTURA, LO DEJÓ y acabó diseño gráfico porque siempre le atrajo caminar o pedalear por la calle y mirar rótulos y comunicación gráfica. De los 36 años vividos, hace diez que salió de A Coruña hacia Barcelona y en el tren le acompañaba su bici.

Ya en la ciudad de Barcelona, hizo un máster en comunicación, pasando del diseño a la comunicación. Se considera pues un comunicador social y, gracias a su pasión por la bici como herramienta de mejora de la sociedad, le gusta ser y es un comunicador social de la bicicleta, esa que es buena para él y para el resto de la gente del planeta.

Vive en esa ciudad con más del 83% de sus calles ciclables y trabaja en el Ayuntamiento de Terrasa, en el departamento de imagen y comunicación. Coge la bici y el tren para unir ambas ciudades. La bici plegable apareció en su vida hace unos años, las considera una revolución para la vida urbana por su comodidad en el

Ha visto crecer los carriles bici y el Bicing, y le gustaría que Barcelona y las demás ciudades llegaran al nivel de Copenhague o Amsterdam

transporte público y con ascensores sin problemas, por poderla meter en todas partes y ocupar menos que un carrito de niños. Incluso las ve ideales para rutas *interciudades*, garantizando el transporte. La suya es la Marina de antes.

Su periplo bicicletero comenzó en la universidad, donde con 18 años, y ante un reto leído en la Gaceta del lugar,



acudió a la llamada de "Si te gusta la bicicleta pero no eres Indurain", e ingresó sin pensarlo en las filas de A Coruña en Bici, la asociación local de promoción de la máquina perfecta, donde comenzó el idilio de por vida. Pronto llegó al cicloturismo, ese arte de viajar sin hacer ruido ni ensuciar el aire, con todos los sentidos en activo para descubrir y gozar paisajes y placeres varios, a lomos del velocípedo con alforjas. Perla, la del comienzo, es la destinada en la actualidad a esos menesteres, antes tuvo otras.

FORMÓ PARTE DE LA ORGANIZACIÓN DE UN bicongreso estatal en tierras gallegas, y ahora participa en eventos similares con amenas ponencias. Ya en Barcelona, al poco de bajarse del tren y tomar posiciones, se alistó en la homóloga biciasociación ConBici, ya conocida desde sus labores en la Coordinadora estatal en defensa de la bici, en la que ahora participa desde el secretariado aportando la experiencia y opinión de los avances conseguidos en la ciudad donde pedalea como modelo para que otras avancen más rápido. Participa también en varios grupos de trabajo, como el de transporte y, como no, el de publicidad para la movilidad sostenible. En Amics de la Bici comenzó maquetando el mítico *Fall de la Bici*, el cuadernillo informativo para socios, en papel de fotocopia, simple pero intenso, que hizo su papel en tiempos de un precoz internet y hasta no hace mucho.

Aquí siguió con la inquietud social y el interés por mejorar la gran ciudad desde la bicicleta como medio de transporte y para el ocio. Y por ello comenta que la asociación, que hace unos años hizo 25 de actividad, ha sido uno de los pilares de



la situación de la bicicleta en Barcelona, desde la continua reivindicación y actividades de socialización. Vio crecer los carriles bicis y la explosión del Bicing, el sistema de bicicletas de alquiler que hizo mucho más visible una ciudad donde entraba ya en la normalidad cotidiana la máquina anhelada.

CONTINÚA EN LA LUCHA, PORQUE EL COCHE manda, y a la pregunta de cómo ve la ciudad en 10 años, responde que le gusta imaginar que será como las ciudades ciclistas por excelencia, Copenhague, Friburgo, Amsterdam... Aunque aquí lo supone utópico (difícil) por la fuerte cultura del motor (demasiadas carreras en la TV) y visiona como clave el cambio de mentalidad de la ciudadanía mientras avanzan los cambios sobre el terreno,

donde las zonas 30, más y mejores carriles bicis, más zonas pacificadas al tránsito fósil y más transporte público harán más segura y práctica la movilidad inteligente para una gran parte de la población.

La Avenida Diagonal estará cambiada, aunque le duele el reciente referéndum, la gente votó dejarla como está, al servicio del coche. El espera verla diferente, reformada, llena de bicis y con el elegante tranvía, *parriba* y *pabajo*. Se nota que ama la ciudad por la que pedalea.

Como diseñador gráfico metido en el campo de su pasión rodante, sigue con el diseño de diversas campañas, como el concurso de fotografía en memoria del colega Vicenç Bagán, la sonada operación Ring Ring... o la de las fiestas de la ciudad, cuando diseñó el peculiar y

Diseñó un plano de la ciudad donde las calles tenían nombres de partes de la bici, como Paseo de la Roda o rambla de la Tija

mítico plano de la urbe como una bici: Biciutat surgió de una idea propia, con nombres de calles como la rambla de la Tija, el paseo de la Roda, la vía Barretana... Siguió con lo gráfico del *Festeure* (Hazte ver), una campaña para fomentar la *biciluminación* nocturna. Lo más reciente ha sido un maillot especial, surgido de la idea desde Amics de la Bici y de las excursiones cicloturistas, donde la gente lleva maillots muy llamativos con publicidad gratuita para las marcas. Pensaron que era mejor que, en vez de publicidad, se lucieran mensajes que fuesen reivindicativos, como "una bici + un coche -", el "no cotatino, no gasolino", el "bici + tren", o la señal que también diseñó de la campaña de separación entre coche y bici, de 1,5 metros, que se aplicó también a una faja reflectante por parte de la administración del tránsito. Todo lo tiene en diseño abierto, para que cualquier entidad pueda utilizarlo.

COMENTA SUS PONIENCIAS EN LOS CONGRESOS bicicleteros, como una presentación donde busca la conexión con las artes de todos los tiempos: pintura, escultura, arquitectura, poesía, cine... (ver Integral Práctica) y su última comunicación en el 8º Congreso de la Bici en la Ciudad, "Bicicleta tiene nombre de mujer", donde bicicleta e igualdad de género se dan la mano y donde visiona que, cuantas más mujeres utilicen la bici, más rápido se conseguirá el sueño de la bicimovilidad global.

Esta es la historia a y por los pedales de un ciudadano que ha tenido y tiene a la bici como compañía en su periplo vital.

La bicicleta es como la innovación: si te paras, te caes. La bici es un símbolo, siempre tienes que ir pedaleando para ir hacia adelante, aunque en las bajadas te dejas ir y en la subidas te toca echar mano de las reservas. Pero al final es pedalear para un mundo mejor, por eso la bici es un vehículo solidario y ecológico, el vehículo de la vida de Marcos, y va a ser el tuyo?

TEXTO Y FOTOS: MANOLO VÍLCHEZ
MÁS INFORMACIÓN EN INTEGRAL PRÁCTICA

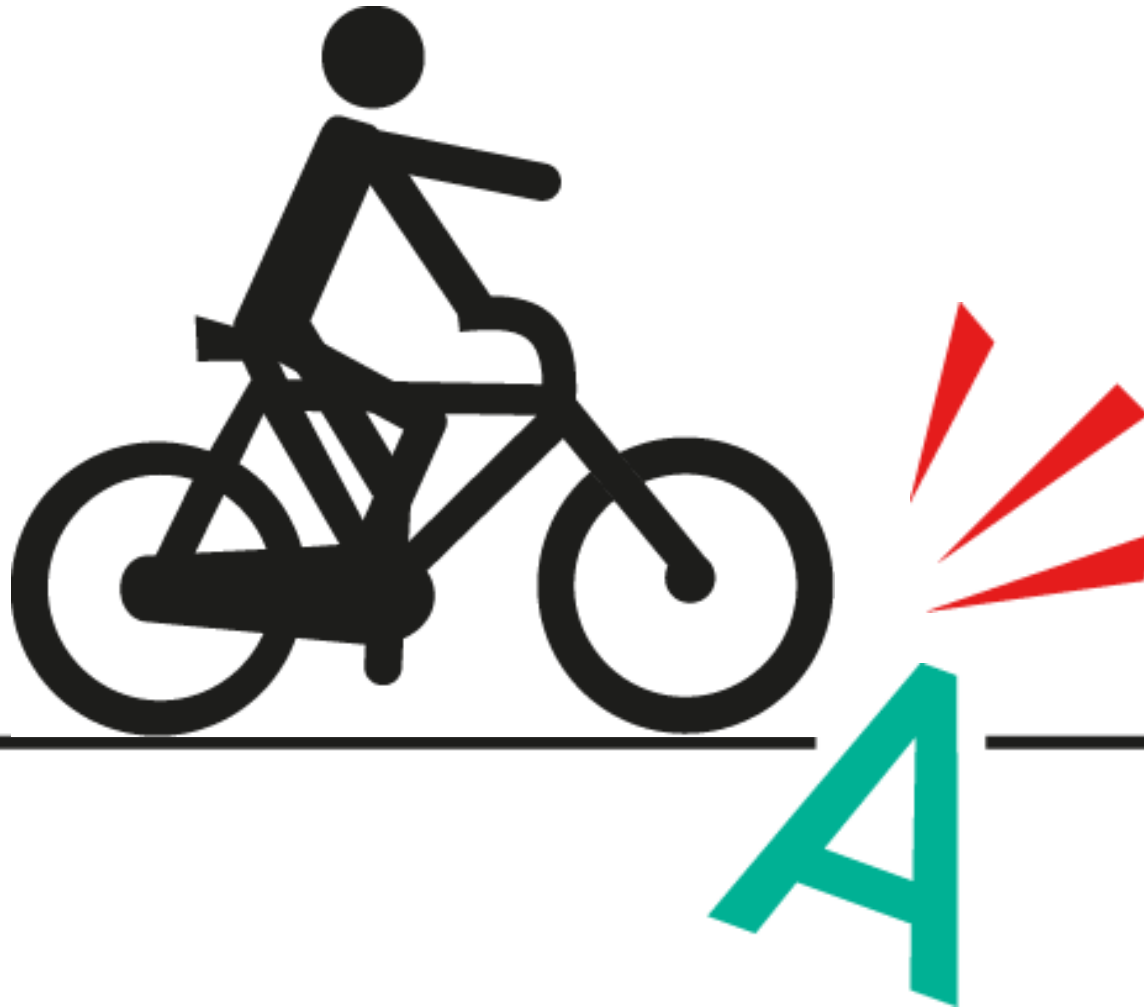
VISITA EL BLOG WWW.YOCAMBIO.ORG

BICITERAPIA



BICITERAPIA





Pero una enfermedad ...

¿Qué es la Ataxia?

- Enfermedad rara o poco frecuente (2 cada 100.000 personas)
- Neurodegenerativa: degeneración progresiva espinal y/o cerebelar
- Existen más de 400 enfermedades que pueden tener ataxia como uno de sus síntomas, y se conocen más de 40 tipos de ataxia diferentes
- 50% de origen genético (hereditaria)
- No tiene cura, aunque sus síntomas se pueden tratar con fisioterapia, rehabilitación, logopedia,...



Síntomas

- Problemas de coordinación de movimientos
- Afectaciones a la marcha (equilibrio)
- Dificultad en el habla (disartria) y al tragar (disfagia)
- Enfermedad cardíaca



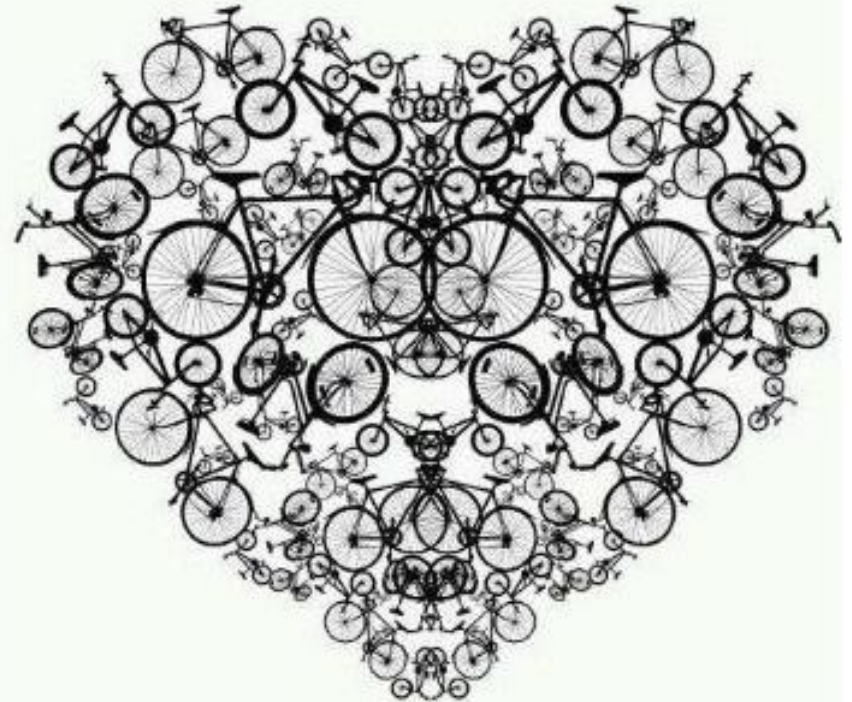
Pero no ren



Cambian mis prioridades:...

“La vida es como la bicicleta,
hay que pedalear hacia adelante
para no perder el equilibrio.”

Albert Einstein



Pero sigo con el espíritu...



Portada / Sociedad

«No me resigno a no montar en bici»

• Hace un año que un camión arrolló a Iván Montero. Ahora, en la misma fecha en la que el destino lo puso a prueba, presenta su libro «La vida después de la vida»

SI' SANA ACOSTA. Arteixo / la voz, 21 de febrero de 2015. Actualizado a las 11:47 h.

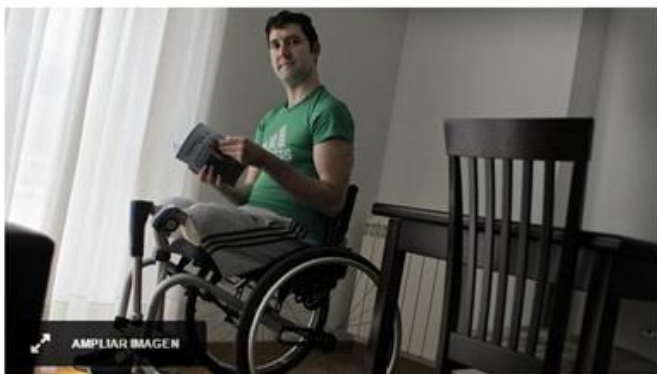


FOTO: MARCOS MÉGUEZ.



Iván Montero es un tío estupendo. Con mayúsculas. Es lo primero que uno piensa nada más conocerle, porque es muy difícil no emocionarse con su relato y mucho menos con su manera de afrontar la vida. El 28 de febrero se cumplirá un año desde que este vecino de Arteixo volvió a nacer. El destino lo puso a prueba cuando un camión lo arrolló, junto a un compañero ciclista, en la carretera de Cecebre, en Cambre. Iba en bicicleta y su fortaleza le sirvió para vencer la muerte.

Ahora, su vida es una lucha constante, pero él es fuerte y lo demuestra cada vez que puede. De ahí, el título de su primer libro, que presentará el próximo 28 de febrero en la librería Lume de A Coruña, La vida después de la vida.

«Nunca me vine abajo. Nadie me dijo que me iba a quedar así, me fui dando cuenta poco a poco. Y a partir de ahí solo pensé en cómo iba a superarlo y a plantearme las cosas que tenía que hacer. Lo que me había pasado ya no tenía solución. Y entre esas cosas surgió la idea del libro. Quería contar mi experiencia, no tanto lo que me sucedió, sino la manera de afrontarlo. Al final, todos tenemos dificultades», comenta, mientras su hijo Brais, de 14 años, lo escucha atentamente sentado en el sofá del salón de su casa.

Vencer sus miedos

TEMAS RELACIONADOS

Accidentes de Tráfico

MÁS NOTICIAS DE ACCIDENTES

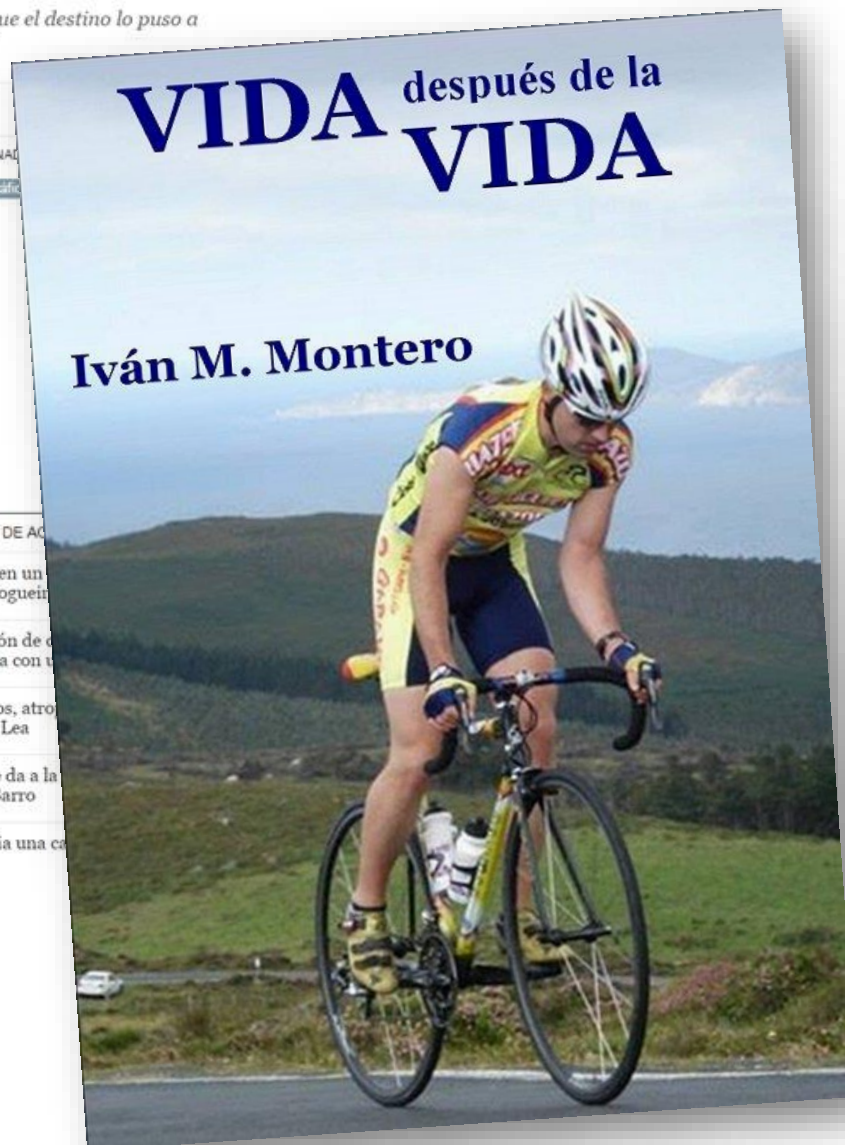
Un muerto en un accidente de tráfico en N-120 en Nogueira

La reiteración de accidentes de tráfico acaba con un ciclista

Dos ancianos, atropellados en un accidente de tráfico en Ribeiras de Lea

Un coche se da a la fuga tras chocar con un ciclista en Barro

Tráfico inicia una investigación por un accidente de tráfico





BICITERAPIA



f O autocarro do amor



O autocarro do amor

@duplaautocarrodoador



riding **The History of**
ataxia





Stay Connected !



Me gusta A 1170 personas les gusta esto. Sé el primero de tus amigos.



Ride Ataxia - Educate · Enable · Empower!



Ride Ataxia National Partners



Ride Ataxia Started as a crazy idea. And it has become the crazy idea that has changed the outlook on research for a rare, lifeshortening disease.

Now functioning as a program of the Friedreich's Ataxia Research Alliance, Ride Ataxia features regional weekend rides in six locations all over the USA (Chicago, Dallas, Northern California, Orlando, Philadelphia and Portland).

Join the ride in a location near you and become part of the crazy idea that is changing the world.

The History of Ride Ataxia



The Ride Ataxia Experience





De todo esto surge la idea de organizar un evento:

Cycling for Ataxia

Consiste en organizar marchas en bicicleta (adaptadas y normales) en diferentes ciudades

Objetivos:

- Concienciar sobre los beneficios de la bicicleta y los hábitos de movilidad sostenible
- Recaudar dinero para investigar la enfermedad
- Darle un carácter internacional: la bicicleta no tiene fronteras, y las enfermedades afectan a toda la población, sean del país que sean
- Mejorar la vida de las personas y la calidad del aire que respiramos
- Dar a conocer la ataxia y, en general, las enfermedades raras y su problemática

A Coruña

27/09/2015



Barcelona

11/10/2015



Coimbra (Portugal)

25/09/2016



Charlas sobre Biciterapia

A partir de entonces, surge la oportunidad de hacer charlas en colegios para promover la Biciterapia



Colegio Rías Altas (A Coruña)

Alumnado de:

- Educación Infantil
- Educación Primaria
- Educación Secundaria



Colegio Virgen de la Rosa (Burgos)

Alumnado de:

- Educación Infantil
- Educación Primaria

Próximos eventos

Domingo

25

Junio

Pedalada

Cycling for Ataxia

Caldas da Rainha (Portugal)



What's next?



Puede que en el futuro...



ConBici



COORDINADORA EN
DEFENSA DE LA BICI



Triciclos



Handbikes



Tándems



Sistemas de asistencia al pedaleo (eléctricas)

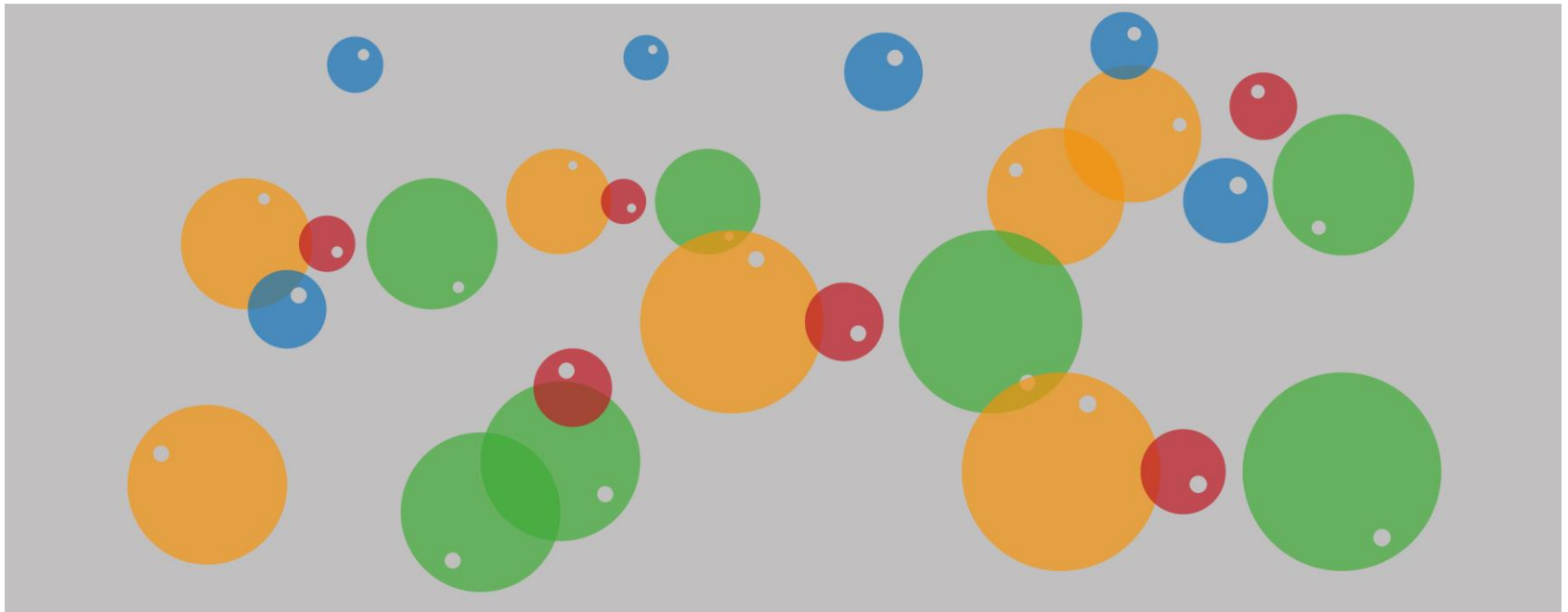
Conclusiones

- El uso moderado de la bicicleta es beneficioso para la salud física y mental de todo el mundo
- La bicicleta tiene un papel fundamental en la reducción de la contaminación y por tanto en la mejora de la calidad del aire que respiramos y en nuestra salud
- A través del proyecto CFA, no solamente recaudamos dinero para investigación, sino que intentamos transmitir un mensaje y difundir las enfermedades raras y su problemática
- La bicicleta es un vehículo que ayuda a la INTEGRACIÓN: personas con y sin discapacidad, niños y mayores, mujeres y hombres...
- La bicicleta me ayuda a vivir con la enfermedad, me proporciona movilidad, autonomía e independencia

Si quieres colaborar, adherirte a la campaña o hacer donaciones,

contacta: **cyclingforataxia@gmail.com**

o visita la web **www.cyclingforataxia.org**





Gracias!!!