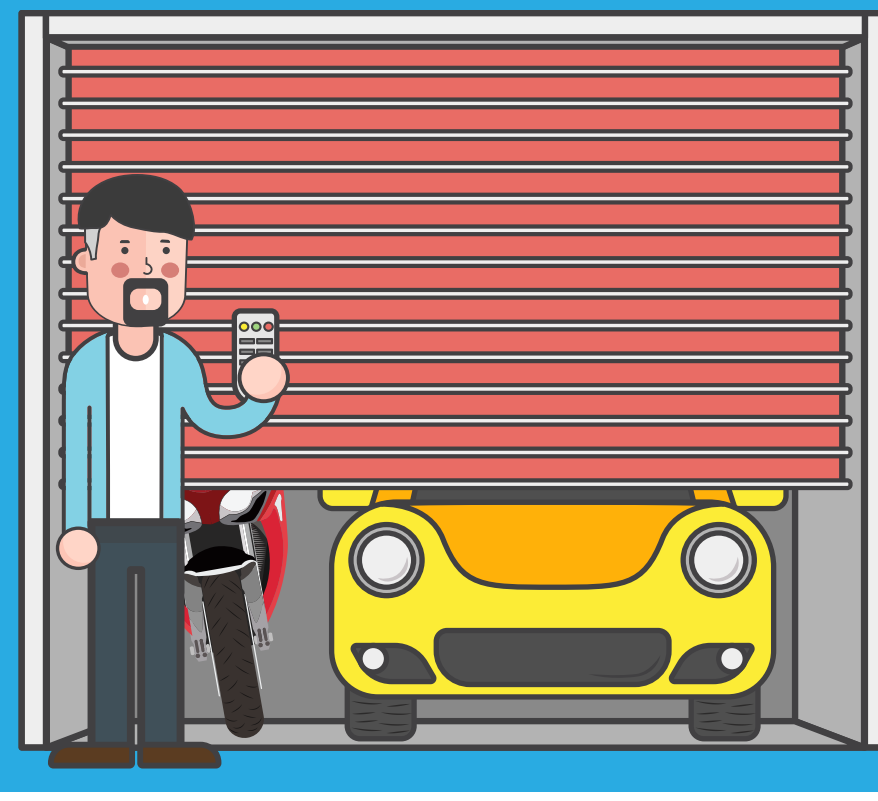


# Día sin carro y sin moto

en Bogotá

Jueves 7 de febrero de 2019



**BOGOTÁ**  
CAPITAL MUNDIAL  
DE LA BICI

Sabías que...



Para la jornada del Día sin Carro y sin moto 2019 se ubicarán 16 puntos Cuidate, sé feliz y 4 puntos más de aprendiendo y jugando con Salud Ambiental, en 16 localidades

en los cuales se hará valoración de condiciones de salud y se difundirá información mediante actividades lúdicas y herramientas didácticas, como juegotecas (escalera, golosa o rompecabezas).

## La Secretaría Distrital de Salud

Adelanta actividades pedagógicas en el marco de la promoción y prevención de efectos en salud asociados a contaminación atmosférica.

### Recomendaciones<sup>2</sup>

**No realice actividad física en ambientes contaminados**

El ejercicio hace que las personas respiren más rápida y profundamente y que tomen más partículas en sus pulmones.



**Los beneficios de usar medios alternativos**



Minimiza los niveles de estrés, mejora el estado de ánimo y el sistema cardiorrespiratorio.

### El estado de la calidad del aire

El Índice Bogotano de Calidad del Aire (IBOCA), le informa a la población sobre el estado de la calidad del aire en la ciudad.



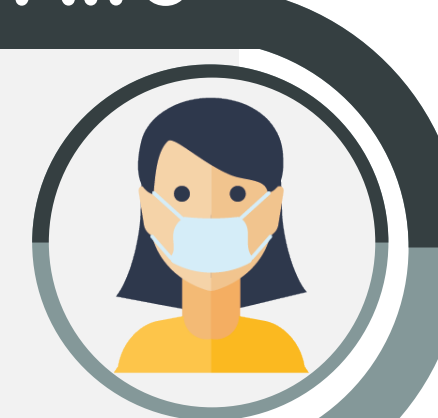
**Los adultos mayores, los niños y las personas con enfermedades del corazón o de pulmón**



Son los más afectados por la exposición a la contaminación de partículas, especialmente cuando realizan actividades físicas.

**Si se presenta un incremento en el Índice Bogotano por Calidad del Aire**

Es recomendable que las personas expuestas y vulnerables hagan uso de barreras de protección respiratoria, tanto en espacios cerrados como abiertos.



**Si vive cerca de una vía sin pavimentar**



Reutilice el agua del lavado (pisos, ropa, vajilla) y espárzala sobre la vía para evitar que el polvo se levante.<sup>3</sup>

## EN EL DÍA SIN CARRO Y SIN MOTO DEL 2018

CON LAS ACCIONES DE



Aire, Ruido y REM

(radiación electromagnética)

Se encuestó y **brindó información**

sobre calidad de aire y

**recomendaciones en salud a**

**1.427 personas**

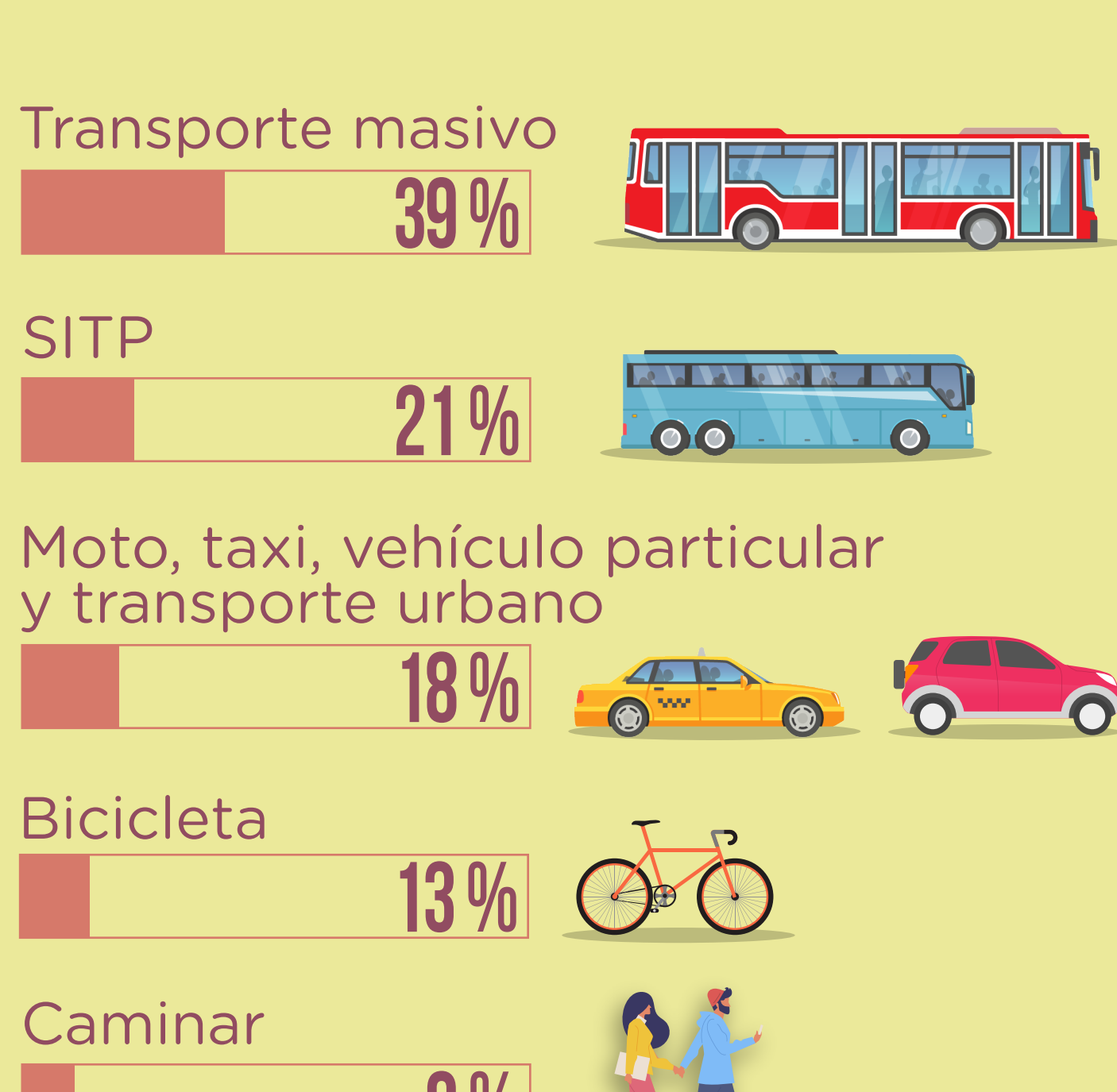
que participaron en actividades lúdicas que favorecen el aprendizaje respecto a los efectos de la contaminación del aire en la salud.



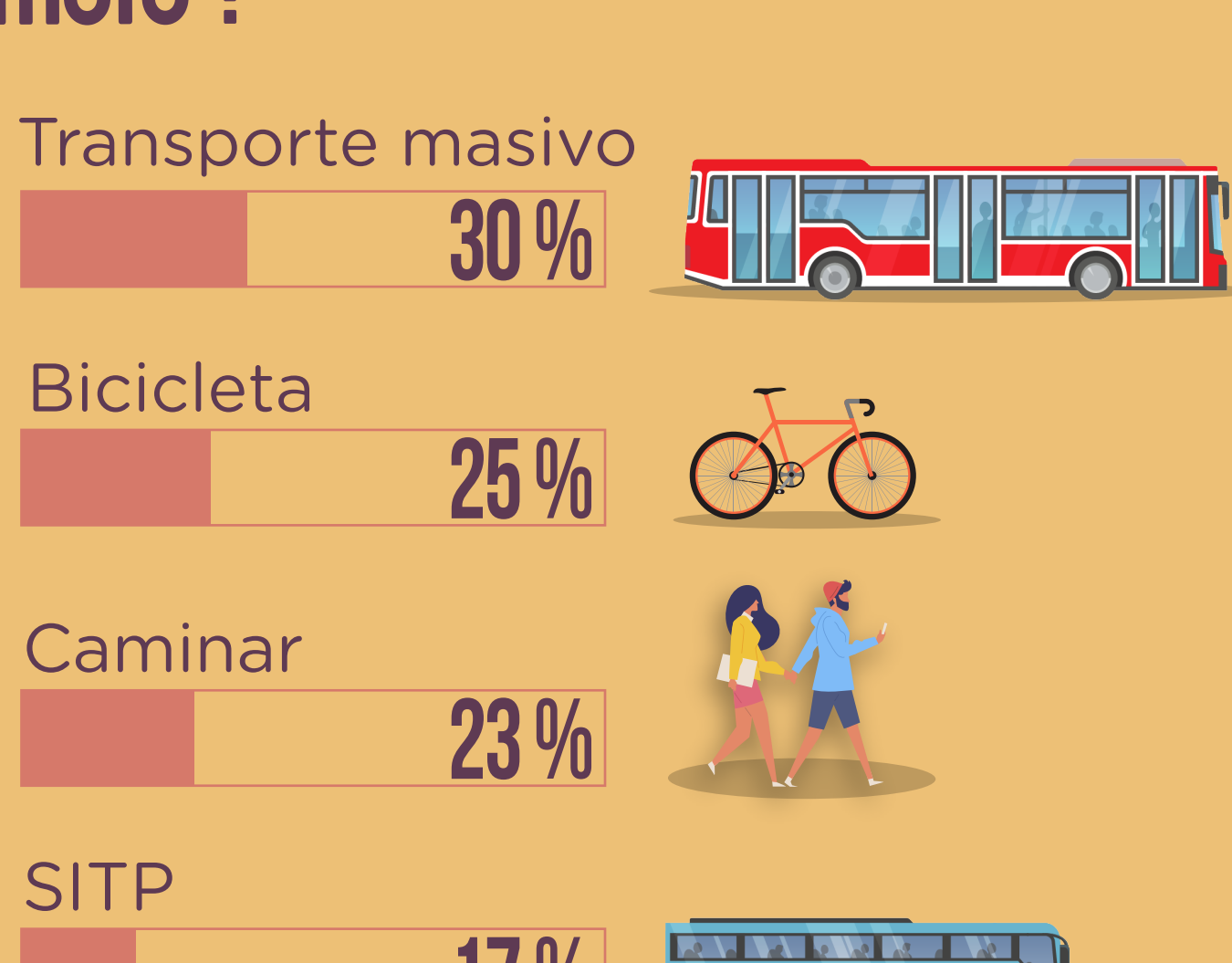
El **71%** de las personas encuestadas consideró que **si hubo cambios positivos** en la **calidad del aire.**



**¿Qué medio de transporte utilizan las personas a diario?**



**¿Qué medio de transporte utilizaron el Día sin Carro y sin moto?**



Fuentes:

1. En el Día sin Carro y sin Moto se le rinde un homenaje al peatón
2. Efectos y recomendaciones en salud frente al IBOCA
3. Conozca el Índice Bogotano de Calidad del Aire, IBOCA