

POR UNA **MOVILIDAD** SUSTENTABLE



Suprema Corte
de Justicia de la Nación

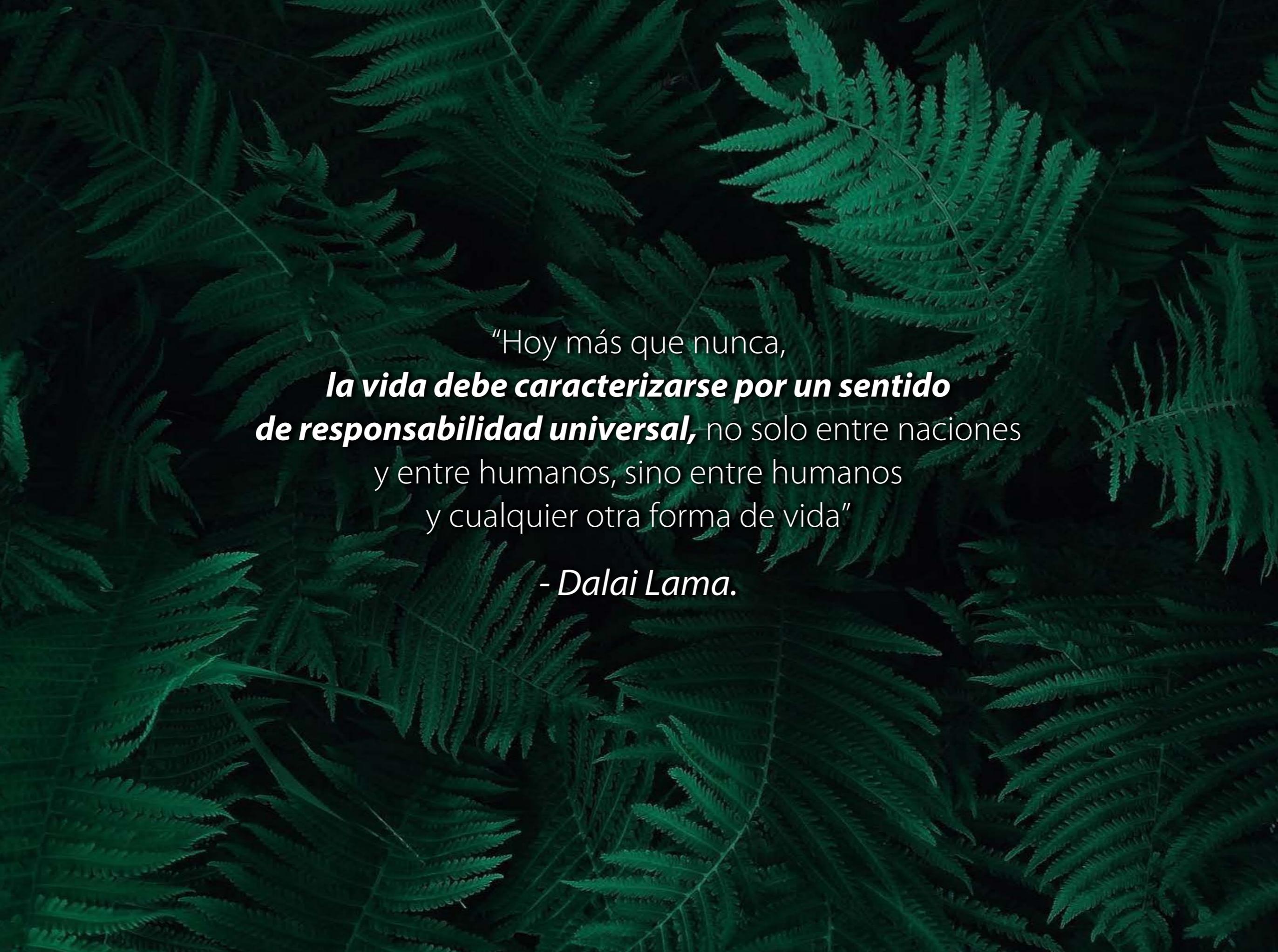


Consejo de la
Judicatura Federal

TRIBUNAL ELECTORAL
del Poder Judicial de la Federación

Índice

La importancia de reducir el uso del automóvil	4
Movilidad sustentable, ¿Qué es? y su importancia.....	6
Bicitip.....	8
Transportes alternativos: Cómo viajar en la CDMX con medios ecológicos.....	10
Recomendaciones COVID-19 para un traslado seguro	12



"Hoy más que nunca,
**la vida debe caracterizarse por un sentido
de responsabilidad universal,** no solo entre naciones
y entre humanos, sino entre humanos
y cualquier otra forma de vida"

- *Dalai Lama.*

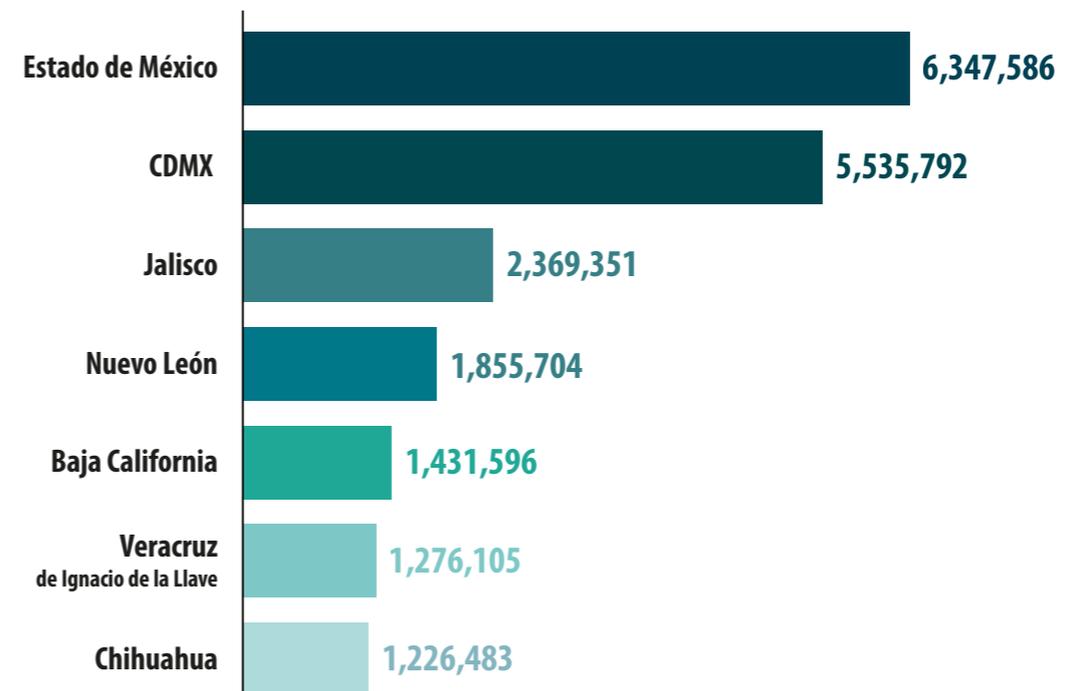
LA IMPORTANCIA

DE REDUCIR EL USO DEL AUTOMÓVIL

Durante el 2020, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) informó que en México circulan alrededor de 45.2 millones de vehículos motorizados¹. De ellos, el 75% son automóviles, el 24% camiones y camionetas para carga y el 1% camiones de pasajeros.

Al respecto, es importante señalar que el 59% de los automóviles que circulan en nuestro país se concentran en 7 entidades federativas:

¹ INEGI Parque vehicular. Recuperado de <https://www.inegi.org.mx/temas/vehiculos/default.html#Tabulados>



El uso excesivo del automóvil afecta principalmente 3 factores²: el medio ambiente, lo económico y nuestra salud.



- Pérdida de zonas verdes al requerir más vías de comunicación
- A mayor contaminación menor capacidad de los árboles para absorber contaminantes
- Existe menor producción de oxígeno
- Desgaste y erosión del suelo
- Pérdida de espacios de convivencia

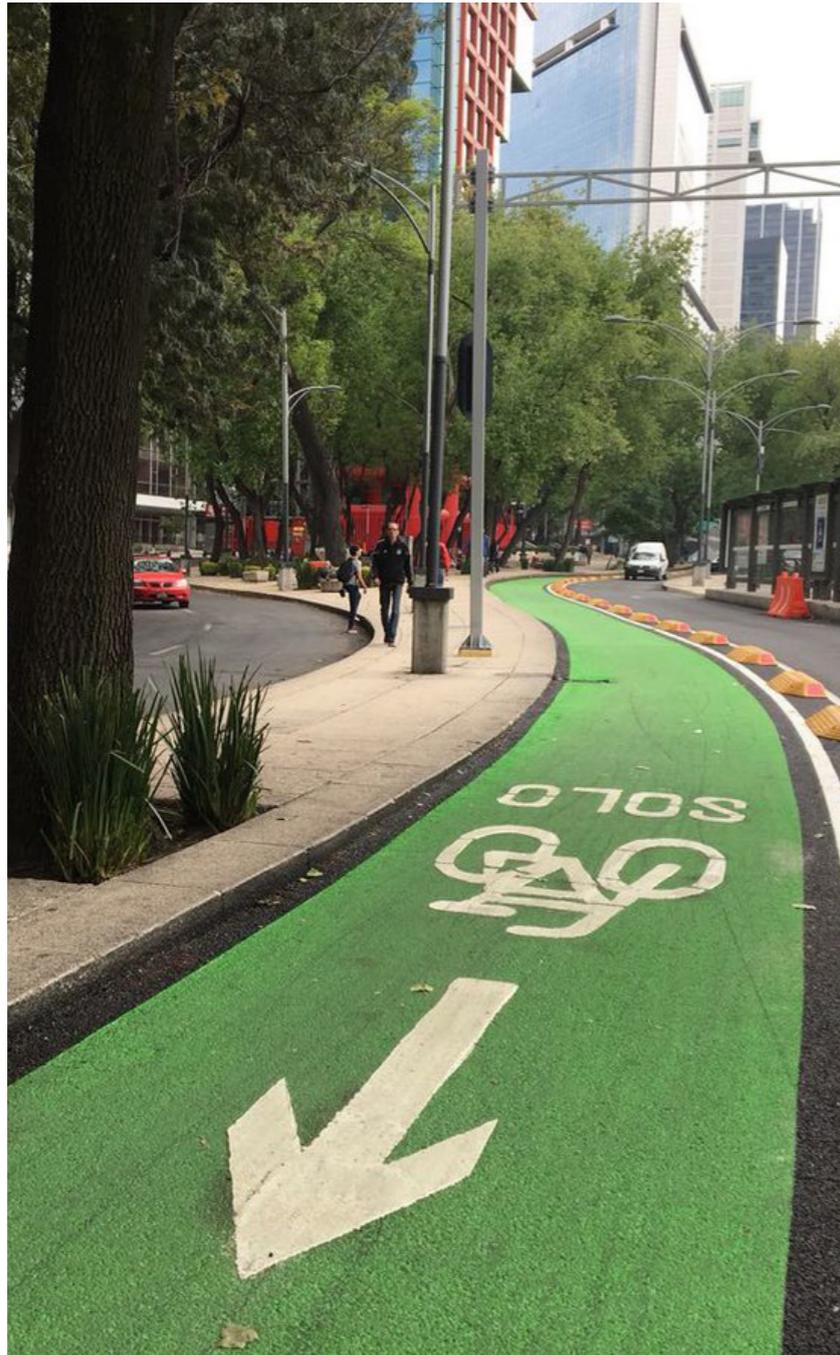


- Costos de gasolina
- Mantenimiento del vehículo
- Adquisición de seguro
- Pago de impuestos, peajes y estacionamientos



- Ojos irritados
- Congestión nasal
- Irritación de garganta
- Asma
- Infecciones respiratorias
- Afectación en pulmones
- Dificultad para respirar
- Estrés
- Obesidad
- El ruido excesivo provoca insomnio, estrés y sordera

² Comisión Nacional de Áreas Naturales Protegidas. Recuperado de <https://www.gob.mx/conanp/articulos/sin-auto-es-mejor>



Rehabilitación de la ciclovía sobre Paseo de la Reforma.

MOVILIDAD SUSTENTABLE,

¿QUÉ ES? Y SU IMPORTANCIA

La movilidad sustentable es una forma de desplazarse contaminando menos, de la cual se obtiene un doble beneficio, fomenta hacer ejercicio y a la vez, contribuye a mejorar la calidad del aire que todos respiramos.

Se considera un modelo de traslado que busca disminuir las emisiones de carbono y otros contaminantes atmosféricos ocasionados principalmente por los vehículos de combustión interna. Se le considera sustentable ya que es capaz de satisfacer las necesidades de las sociedades de desplazarse libremente sin sacrificar los recursos medioambientales del futuro, buscando también priorizar a los peatones, ciclistas o personas con movilidad reducida, de manera segura e inclusiva¹.

En este sentido, adoptar este modelo además de ser saludable para los habitantes de las ciudades, propicia la transformación de espacios públicos que antes estaban destinados para el flujo vehicular, por ejemplo: la creación de corredores peatonales, carriles exclusivos para bicicletas, creación de rampas y la ampliación de banquetas, lo que mejora sus tiempos de traslado.

¹ Comisión Ambiental de la Megalópolis. (2018). ¿Qué es la movilidad sustentable? Recuperado de <https://www.gob.mx/comisionambiental/articulos/que-es-la-movilidad-sustentable?idiom>

La importancia de la movilidad sustentable para México es relevante, en virtud de que, en estos últimos años, nuestro país ha ocupado los primeros lugares a nivel mundial en emisiones de dióxido de azufre², el cual ocasiona: dificultad para respirar, inflamación de las vías respiratorias e incluso se asocia a paros cardiacos y a colapsos circulatorios³. Además, según la Organización Mundial de la Salud, 9 de cada 10 personas respiran aire contaminado⁴.

Algunas opciones, además de caminar y el uso de la bicicleta o patineta propias, que se ofrecen en México para transportarse de forma sustentable son:

- Metro de la CDMX y Monterrey,
- el Tren Suburbano de la Zona Metropolitana del Valle de México,
- la renta de bicicletas,
- el trolebús,
- el tren ligero de la CDMX y Guadalajara,
- así como los recientes teleféricos para transporte público en el Estado de México y la CDMX,
- entre otros.

2 Soto, J. (2020). ¿Qué es la movilidad sustentable y cómo beneficia a nuestras ciudades? Greenpeace. Recuperado de <https://www.greenpeace.org/mexico/blog/8708/que-es-la-movilidad-sustentable-y-como-beneficia-a-nuestras-ciudades/>

3 Instituto para la Salud Geoambiental. (s.f.). El dióxido de azufre SO₂. Recuperado de <https://www.saludgeoambiental.org/dioxido-azufre-so2>

4 Organización Mundial de la Salud (OMS) (s.f.). 10 cosas que debes saber sobre la contaminación del aire. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/spotlight/how-air-pollution-is-destroying-our-health/10-things-to-know-about-air-pollution>



BICITIP



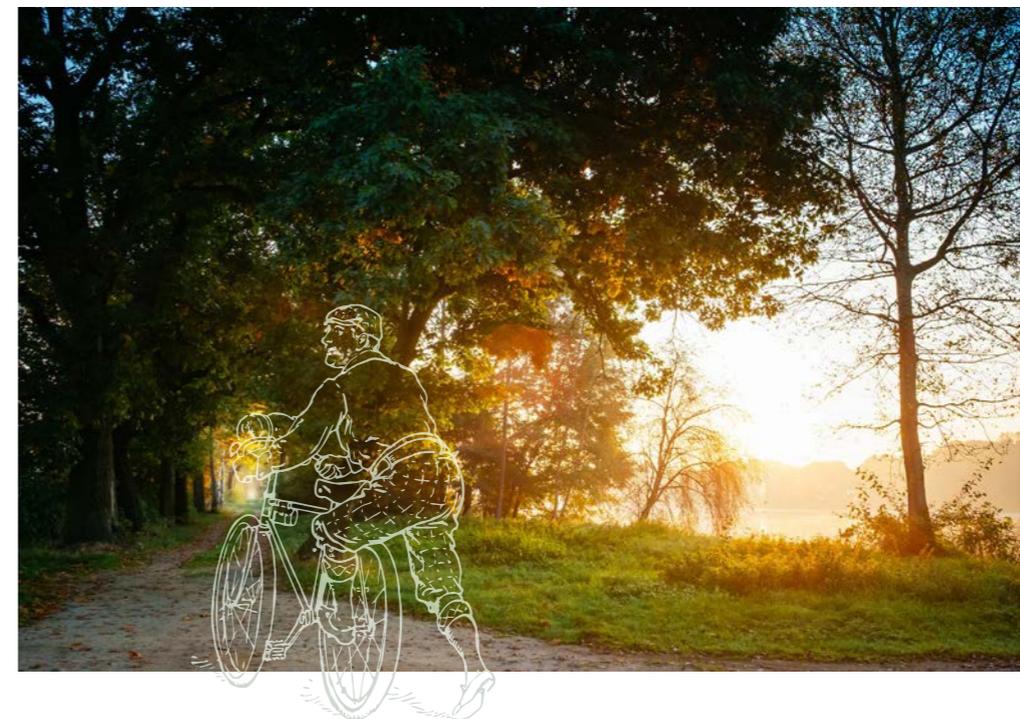
Las actividades diarias pueden llegar a generarnos mucho estrés, estar horas encerrado en una oficina sin respirar el aire puro, o cualquier otro tipo de presión que nos altere son causas muy comunes, pero acompañándote de tu bici te aseguramos que tú día será mucho más relajado, por eso empezar a rodar es una gran solución.

Cuando decidimos desplazarnos al trabajo en bicicleta conectamos con la naturaleza y no tenemos que enfrentar el tráfico, bajan los niveles de tensión y el día suele ser más productivo, además, que al estar realizando esta actividad oxigenamos el cerebro ayudando a tener un pensamiento más claro.

Rodar al menos una hora activa las endorfinas, mejor conocidas como las hormonas de la felicidad ya que regulan el estado de alegría, la calma, inclusive el sentirnos enamorados. Al hacer ejercicio liberamos esta hormona que ayuda a controlar la ansiedad.

La serotonina también la liberamos al andar en bici o cuando realizamos alguna actividad física, esta es un neurotransmisor que se encuentra en el sistema nervioso central y regula funciones como el sueño, los estados de ánimo, el apetito y el deseo sexual.

Incluye la bicicleta como rutina anti estrés y disfruta de una vida más alegre y productiva.





¿Quieres saber por dónde iniciar?

Te invitamos a revisar los siguientes enlaces:



Revista online "labicikleta.com"

<https://labicikleta.com/guia-de-bicicletas/>



Bicitekas A.C

https://bicitekas.org/sites/default/files/public/manuales/manual_ciclista_urbano1.pdf

Recuperado de

<https://www.gob.mx/profeco/es/articulos/bicicleta-salud-y-medioambiente-sobre-ruedas?idiom=es>



Recuerda que...

La bicicleta es una opción viable, eficiente, de bajo costo y rápida en distancias cortas, que contribuye a mejorar la movilidad y a hacer de las ciudades espacios sustentables.

TRANSPORTES ALTERNATIVOS:

CÓMO VIAJAR EN LA CDMX CON MEDIOS ECOLÓGICOS

Los transportes alternativos están cambiando la escena de los medios de traslado urbano de la Ciudad de México (CDMX) para hacer que una de las ciudades más caóticas del mundo utilice menos los medios convencionales y más los alternativos también conocidos como ecológicos.

Según la firma de análisis y soporte informático INRIX en su reporte '2020 Global Traffic Scorecard'¹, indica que a los capitalinos les toma 4.3 minutos recorrer 1 kilómetro en sus autos al cruzar las zonas de mayor tráfico en horas pico, es decir, 13.9 kilómetros por hora.

Por lo anterior, los transportes alternativos buscan resolver la problemática de la contaminación y del tráfico a vuelta de rueda. Su promesa es lograr un sistema sostenible gracias a conceptos en auge alrededor del mundo como: micromovilidad, movilidad compartida y movilidad sustentable.

Se trata de reducir nuestra dependencia en el auto particular y en otros medios masivos de transporte, mediante medios eléctricos, de cero emisiones, compartidos, e incluso de simple uso personal como ECOBICIS y patines eléctricos.

¹ INRIX 2020 Global Traffic Scorecard. Recuperado de <https://inrix.com/scorecard/>



¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE LOS TRANSPORTES ECOLÓGICOS EN LA CDMX?

El INRIX, también informa que en 2020 cada usuario de medios de transporte convencionales en la CDMX pasó en promedio 48 horas o dos días completos en el tránsito.

Así, los beneficios de los transportes alternativos de la CDMX derivan de un sistema de transporte ecológico basado en micromovilidad², movilidad compartida³ y movilidad sustentable⁴:

- Reducir el gasto energético del transporte y específicamente la emisión de dióxido de carbono y otros gases de efecto invernadero.
- Favorecer la energía eléctrica de cero emisiones sobre los combustibles fósiles.
- Redireccionar el flujo de pasajeros de grandes avenidas diseñadas para automóviles hacia ciclovías diseñadas para bicicletas, e-scooters y otros medios de micromovilidad.
- Promover una cultura del trabajo más eficiente donde se destina menos tiempo al tránsito y al transporte.

2 Micromovilidad: modalidad de transporte que usa vehículos ligeros personales como patines, patinetas, bicicletas, monopatines. Recuperado de <https://imt.mx/resumen-boletines.html?idArticulo=516&IdBoletin=187>

3 Movilidad compartida: es la utilización de un mismo vehículo para transportar a varias personas en el mismo tiempo y espacio, autobuses, taxis, bicicletas, vehículos, etc. Recuperado de: <https://www.mapfre.es/seguros/particulares/coche/articulos/movilidad-compartida-que-es.jsp>

4 Movilidad sustentable: es un modelo de traslado que permite a las personas ir de un lugar a otro sin generar tantas emisiones contaminantes, de forma accesible, eficiente, segura y equitativa para todo tipo de personas y necesidades. Recuperado de <https://www.greenpeace.org/mexico/blog/8708/que-es-la-movilidad-sustentable-y-como-beneficia-a-nuestras-ciudades/>



Más de 5 millones de autos privados circulando en la CDMX⁵ han llevado a una situación donde el tiempo es uno de varios recursos cuyo desperdicio llevó a un patrón de congestionamientos viales y contingencias ambientales. En contraste, pedalear una ECOBICI, montar un e-scooter y conducir una moto eléctrica son magníficas alternativas de micromovilidad, movilidad verde y movilidad compartida.

5 INEGI Parque vehicular. Recuperado de <https://www.inegi.org.mx/temas/vehiculos/default.html#Tabulados>

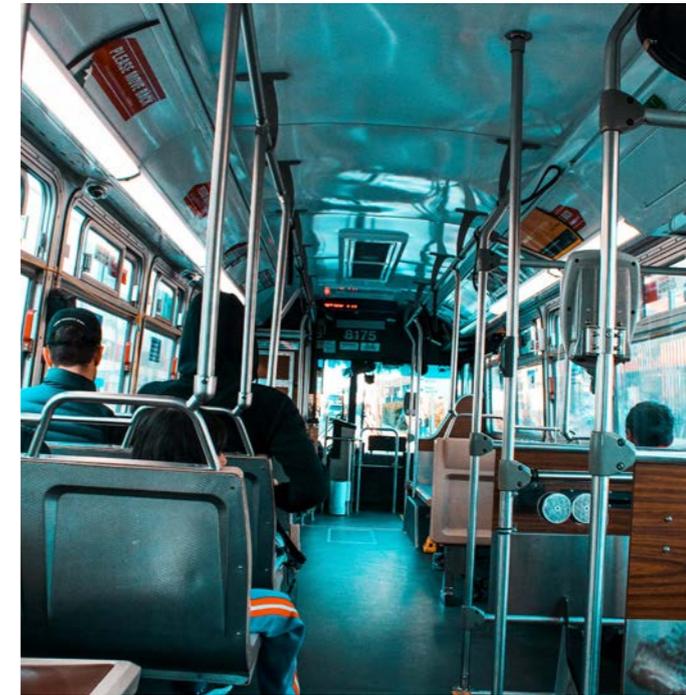
RECOMENDACIONES COVID -19

PARA UN TRASLADO SEGURO



- Usa cubrebocas; prefiere los reutilizables
 - Reutilizables¹: lávalos con agua caliente y jabón.
 - Desechables: rómpelos y deposítalos en los contenedores cerrados.
- Utiliza lentes o careta
- Antes de salir y al llegar lava y desinfecta tus manos con agua y jabón al menos por 20 segundos o utiliza gel antibacterial con 70% de alcohol.

¹ Cubrebocas reutilizables de tela.



En transporte público

- Usa tarjeta de prepago, manténla limpia
- Guarda tu sana distancia (1.5 metros)
- Evita platicar, cantar o gritar
- Durante el recorrido desinfecta tus manos
- Respeta los asientos reservados
- Evita multitudes

En bicicleta

- Utilizar la bicicleta y caminar es el modo más seguro para evitar contagios, fortalece tu cuerpo y ayudas al medio ambiente
- Desinfecta continuamente (manubrio, frenos, casco, candado, cadenas)
- Lava diariamente tus guantes con agua y jabón



En taxis o en servicios privados

- Evita viajes compartidos
- Utiliza el asiento trasero para guardar la sana distancia si no es necesario, no toques el asiento, tablero o manija de la puerta
- Opta por la ventilación natural con las ventanas ligeramente abiertas
- Durante el trayecto evita hablar con el conductor o utilizar el celular

En auto particular

- Solo si es necesario utiliza el automóvil
- En familia, viaja en un solo auto
- Opta por la ventilación natural con las ventanas ligeramente abiertas, si usas aire acondicionado hazlo en modo "no recirculación"
- Desinfecta continuamente volante, palanca, botones, hebilla de cinturón, cajuela, etc.



Recuperado de <https://www.gob.mx/comisionambiental/prensa/recomendaciones-para-una-movilidad-saludable-y-sustentable-en-el-regreso-a-las-actividades?idiom=es> y <https://semovi.cdmx.gob.mx/storage/app/media/guia-de-convivencia-paseo-dominical-muevete-en-bici-cdmx.pdf>

