



A diferencia de otras ciclovías muy estrechas, con obstáculos o que utilizan la vereda, la ciclovía de calle Lyon, en Santiago, es un excelente ejemplo de planificación, dice Díaz.

Rodrigo Díaz, conferencista en el Foro Mundial de la Bicicleta:

“Santiago tiene todo para ser una gran capital ciclista”

Acelerar la construcción de una red de ciclovías, pero también lograr un diseño urbano en el que autos y bicicletas convivan es clave. Con poca inversión, dice, ciudades como Talca y Curicó pueden volverse el equivalente a Ámsterdam en cuanto a transporte sustentable.

AMALIA TORRES

A Rodrigo Díaz no le gusta definirse como ciclista. Tampoco como peatón, ni como automovilista. “Pienso que se trata más bien de personas que van a pie, personas en bicicleta o personas en automóvil, según la ventaja que les da cada medio. Algunos trayectos yo los hago en auto, pero no lo uso para todo. El problema está en usar el automóvil para ir a comprar a la esquina”.

Díaz, arquitecto chileno con un máster en planificación urbana del MIT, actual asesor de planificación y desarrollo urbano en México, y quien será uno de los conferencistas del V Foro Mundial de la Bicicleta (www.fmb5.org) que se desarrollará en Santiago entre el 31 de marzo y el 5 de abril, explica que en Latinoamérica el movimiento ciclista tiene una particularidad.

“La gracia es que ha habido una explosión sin haber políticas públicas detrás: hay una necesidad de la ciudadanía por moverse en bicicleta por las ciudades, pero esto no ha respondido a esfuerzos estatales por promoverlo. De hecho, las políticas públicas siempre han ido detrás. En Santiago, oficialmente la bicicleta tiene un 3% de la participación modal, pero ¿qué se ha hecho? Hay bicicletas públicas, pero todavía no contamos con una red de ciclovías adecuada. En el resto de Latinoamérica la cosa es más o menos parecida”.

—¿Qué se puede hacer en Santiago? “Es una ciudad en la que está todo para que sea una gran capital ciclista a nivel latinoamericano. Es impresionante cómo ha aumentado el uso de la bicicleta, pero hay cosas por hacer. Si tenemos un plan de 952 km de ciclovías para el



Talca es una de las ciudades donde más se usa la bicicleta en Chile. Por eso potenciar ahí la construcción de vías exclusivas es esencial.

“El ciclista no va de paseo. El ciclista se está desplazando, igual que el automovilista, usando menos espacio, sin contaminar y sin hacer ruido. Entonces hay que promoverlo”.

RODRIGO DÍAZ
ARQUITECTO Y MÁSTER EN PLANIFICACIÓN URBANA DEL MIT

2032, ¿por qué no implementarlo ahora? Si la infraestructura del ciclista es rápida de hacer y es barata. A su vez, es necesario usar medidas más agresivas para reducir el uso del automóvil y la motocicleta. Esto implica aumentar el costo económico de manejar, pero también una redistribución del espacio vial. Es decir, si los autos hacen el 50% de los viajes, ¿por qué usan el 80% de la superficie vial? Si hacemos una redistribución del espacio vial, seguramente haremos también más atractivo andar en bici-

clista y en transporte público”.

—¿La idea es poder combinar los distintos tipos de viajes?

“Exactamente. No hay que pensar en hacer el 100% del viaje en bicicleta. Si vives en la periferia, por ejemplo, un viaje ideal es llegar en tu bicicleta a una estación de metro, dejarla ahí, tomar el metro y el último tramo a la oficina hacerlo en bicicleta pública. O hacer el primer tramo en auto y dejarlo en un sector de poca demanda y luego subirse a la bicicleta”.

—La bicicleta, además, es más accesible.

“Es un medio súper accesible. La bicicleta más cara cuesta un 10% del automóvil más barato. Lo importante es que esta equidad también se traduzca en la calle. El usuario de bicicleta o el peatón no pueden ser usuarios de segunda categoría. No les podemos seguir quitando espacio y dejarlos en condiciones de desmedro. Por eso el criterio de equidad en movilidad habla de la redistribución del espacio vial, para volverlo más democrático”.

—¿Eso significa darles más espacio a las ciclovías?

“No todas las calles necesitan ciclovías. Lo importante es que la ciudad tenga una red de ciclovías, pero en las calles locales de tránsito reducido no necesitas un carril segregado. Ahí se puede compartir el espacio. Los automóviles pueden ir a una velocidad más reducida que permita visibilizar y compartir el espacio con los otros usuarios. Por otro lado, tenemos que seguir dando prioridad al transporte público: aumentar los carriles de circulación exclusiva”.

—¿Qué ciudad es un ejemplo de uso de bicicleta en Latinoamérica?

“Siempre se habla de Bogotá y Santiago. Pero si me preguntas donde está el futuro, al menos en Chile, creo que podemos hacer de Talca, Curicó o Chillán el equivalente latinoamericano de Ámsterdam o Copenhague. Ahí la bicicleta tiene una participación de entre 5 y 10% del reparto modal. Sin ciudades pequeñas que con un poco de inversión y buena voluntad pueden llegar al 30% de reparto modal, como en ciudades europeas”.



El centro está en el mismo lugar en donde funciona el primer sitio público de internet inalámbrico de la isla.

Acceso gratuito a internet: Google abre centro tecnológico en Cuba

Acceso gratuito a internet y una conexión mucho más veloz que en el resto de la isla es lo que ofrece el primer centro tecnológico abierto por Google en Cuba. Esta suerte de cibercafé, ubicado en el estudio del artista plástico Alexis Leyva “Kcho”, en La Habana, abrirá cinco días a la semana. El Presidente Barack Obama, que concluyó el miércoles una histórica visita de tres días al país caribeño, aseguró en un discurso que “todo el mundo” en la isla debería poder acceder a internet.

Utiliza ultrasonido: Nuevo método detecta mejor las arterias tapadas

Una técnica más precisa para distinguir entre las placas de colesterol peligrosas, que tapan las arterias, y las inofensas descubrieron investigadores de la Universidad de Lund, en Suecia. El nuevo método utiliza ultrasonido y detecta cuáles placas son inestables y se pueden romper produciendo un coágulo y un posterior infarto en la persona. De esta manera, quienes no presentan este riesgo no tienen para qué ser operados en forma innecesaria, como sucedía hasta ahora.



El mosquito *Aedes aegypti*, transmisor del virus de Zika, que habría llegado al continente en 2013.

Virus está en 33 países: El zika llegó a América antes de lo pensado

El virus de Zika llegó al continente americano entre mayo y diciembre de 2013, mucho antes de lo que se pensaba hasta ahora. En marzo de 2014, Chile notificó el primer caso en la región, que fue rápidamente controlado (en Isla de Pascua). En mayo de 2015 se detectó el primer contagio en Brasil, y desde allí, se ha expandido a otros 33 países latinoamericanos. Según un estudio en Science, se cree que el virus fue introducido por una persona durante la Copa de Confederaciones realizada en Brasil en 2013.



Evitar introducir *pendrives* de dudosa procedencia es la recomendación.

Roba información del computador: Descubren virus que usa el USB para infectar

Hace tiempo que no se escuchaba de un virus informático que use el puerto USB para propagarse. Pero el nuevo “USB Thief” emplea estos puertos para propagarse y robar información de un computador (documentos e imágenes, entre otros), y todo esto, sin dejar huellas que den indicios de que el equipo está infectado. “Este *malware* parece haber sido creado para atacar sistemas aislados de internet”, dice Tomás Gardón, analista de *malware* en ESET, compañía que dio la alerta. Muchos equipos que son mantenidos sin conexión a internet ahora son vulnerables con este tipo de virus. De ahí que la advertencia de la compañía sea evitar introducir en los computadores *pendrives* y memorias USB de los cuales se desconoce su procedencia.

Estudio de la Universidad de Newcastle:

Personas con diabetes lograron revertir la enfermedad luego de bajar de peso

El grupo que participó en la investigación logró bajar, en promedio, 14 kilos, con lo que pudo restablecer su salud. El efecto se vio incluso en quienes llevaban 10 años enfermos.

S. URBINA

La diabetes ya no es una sentencia inapelable. Así lo comprobó un estudio con 30 voluntarios que tenían diabetes tipo 2 o del adulto, los que al bajar de peso lograron que la enfermedad se revertiera. Incluso más: al mantener su baja de peso durante seis meses, la diabetes no volvió a aparecer.

Esto se produjo en pacientes que se acumula alrededor del páncreas e impide su normal funcionamiento, logra ser removida y así se recupera la producción normal de insulina. “En el estudio había participantes que tenían diabetes desde hace seis

Grasa del páncreas

Lo que sucede en estas personas es que al bajar de peso, la grasa que se acumula alrededor del páncreas e impide su normal funcionamiento, logra ser removida y así se recupera la producción normal de insulina. “En el estudio había participantes que tenían diabetes desde hace seis



Bajar un 10% o más del peso que se tiene, permite que la diabetes pueda mejorar, aunque debe hacerse con una asesoría nutricional para que esta baja se mantenga.

meses, hasta otros que llevaban 23 años con la enfermedad. Del grupo, 13 pacientes que tenían 10 años o menos de evolución de la enfermedad pudieron revertirla. Esto, gracias a una dieta de 700 calorías diarias que duró dos meses, con la que bajaron 14 kilos en promedio. Se trata de pacientes excesivos de

Dieta extrema

Los participantes tomaron tres batidos de vegetales al día por ocho semanas. Después siguieron con una dieta de comida normal, pero muy supervisada.

peso que, a pesar de disminuir varios kilos, siguieron teniendo sobrepeso u obesidad. “Lo que hemos demostrado es que es posible revertir la diabetes, incluso si ha durado 10 años”, dice el doctor Taylor.

“El mérito de este trabajo es que demuestra que al bajar de peso se puede controlar la diabetes”, dice Virginia Riesco, coordinadora del Área Clínica del Adulto y Adulto Mayor de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo. En todo caso, advierte, “la dieta de 700 calorías es insostenible en el tiempo, porque no tiene los nutrientes suficientes para que alguien trabaje, camine y haga sus quehaceres en forma normal”.

Para el doctor Nicolás Velasco, jefe del Departamento de Nutrición, Diabetes y Metabolismo de la Red de Salud UC Christus, estamos ante una dieta muy baja en calorías que “se debe realizar por un tiempo acotado y muy bien supervisada. Hay personas que han muerto en casos como este, porque se producen bajas importantes de potasio, por ejemplo”.