



BOLETÍN DE PRENSA

Ciudad de México, miércoles 3 de junio de 2026

No. 303/2026

La bicicleta es una herramienta para transformar la salud física y mental; el IMSS te invita a pedalear por tu bienestar

- La activación física y el uso de la bicicleta ayudan a prevenir enfermedades crónicas y reducen hasta en un 50 por ciento el riesgo de sufrir un infarto.
- En este Día Mundial de la Bicicleta, el Seguro Social destaca sus beneficios, como el control de obesidad e hipertensión, reducir síntomas de depresión y ansiedad, entre otros.

La activación física y el uso de la bicicleta ayudan a prevenir enfermedades crónicas y reducen hasta en un 50 por ciento el riesgo de sufrir un infarto, por lo que el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) recomienda su práctica cotidianamente con calentamiento previo y equipo de protección.

En este Día Mundial de la Bicicleta, el Seguro Social, a través de la Dirección de Prestaciones Médicas (DPM) hace un llamado a celebrar la bicicleta no solo como un medio de transporte, sino como una herramienta para transformar la salud física y mental.

Entre sus múltiples ventajas está la prevención de enfermedades, al ayudar a controlar padecimientos crónicos no transmisibles como obesidad e hipertensión; reduce significativamente los síntomas de depresión y ansiedad al liberar endorfinas -neurotransmisores esenciales para sentir placer y bienestar-; también fortalece el sistema inmunológico, mejora la salud ósea y cerebral.

Además de los beneficios de usar la bicicleta, como fortalecimiento de piernas, glúteos y músculos de la región lumbar, y la potencia cardiovascular, su práctica aporta beneficios a nivel recreativo, pues reduce el estrés diario, fomenta la integración familiar y social.

Entre las recomendaciones que da el Seguro Social para el uso de la bicicleta están el uso obligatorio de equipo (casco, coderas, rodilleras y guantes), realizar una fase de calentamiento previo de 5 a 10 minutos para dar elasticidad a los músculos, utilizar ropa clara o chaleco reflejante, utilizar luces traseras y delanteras y no utilizar celulares mientras se conduce.

El IMSS recomienda en caso de tener algún accidente o molestia derivada del uso de la bicicleta, acudir a la Unidad de Medicina Familiar (UMF) correspondiente para una valoración médica integral, o bien al servicio de Urgencias en caso de caídas graves, fracturas o accidentes viales directos.





Gobierno de
México



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL



El Día Mundial de la Bicicleta se celebra cada 3 de junio tras ser proclamado por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) en 2018. Su objetivo es reconocer la singularidad, la longevidad y el valor de la bicicleta como medio de transporte sostenible, saludable, sencillo, asequible y ecológico.

La bicicleta no solo contribuye a la promoción de la salud, incentiva el uso de un transporte limpio que no emite gases contaminantes y combate el cambio climático. A nivel social, la visibiliza como un medio de transporte económico y accesible para los sectores más vulnerables.

---00o---



2026
año de
Margarita
Maza
