Beneficios de utilizar el transporte público para ir al trabajo



8/03/2016

En España, la tendencia a utilizar el automóvil para trabajar aún es mayoritaria aunque el uso del transporte público empieza a ganar terreno. Según un estudio de la comunidad laboral Trabajando.com, el 39% de los españoles utiliza el transporte público para ir al trabajo, mientras que el 45% se desplaza en coche, el 12% andando y el 4% por otros medios como la bicicleta.

Aunque parezca insólito, desplazarse en transporte público se ha erigido como el medio más saludable para ir al trabajo. Y no solo eso: hay otras ventajas asociadas a esta modalidad aparte de la salud.

Up SPAIN, empresa dedicada a la emisión de cheques y tarjetas de servicio del Grupo Up, desgrana los 5 mayores beneficios de utilizar el transporte público en nuestra ruta hacia el trabajo:

1. Menor riesgo de hipertensión arterial, diabetes y sobrepeso

El estudio del Centro Moriguchi de Salud en Osaka comparó a los viajeros de autobús y tren, a los peatones y ciclistas y por otro lado a los conductores, y ajustó los resultados por otros factores como edad, sexo, tabaquismo y otros. En comparación con los conductores, los usuarios de transporte público fueron un 44 % menos propensos a presentar sobrepeso; un 27 % menos propensos a tener presión arterial alta, y un 34 % menos propensos a padecer diabetes.

Curiosamente, los viajeros de autobús/tren tuvieron tasas aún más bajas de diabetes, hipertensión arterial y sobrepeso que los que iban andando o en bici. Los investigadores sugieren que una explicación podría ser que estos viajeros en realidad caminaban más hacia y desde la estación de tren o autobús de los que iban andando o en bici al trabajo y viceversa.

2. Mayor ahorro económico y de tiempo para el usuario

Según Up SPAIN, usar el transporte público resulta más barato que el vehículo privado, ya que a los gastos del propio automóvil hay que sumar su mantenimiento, seguro, aparcamiento y combustible.

Por no hablar del tiempo invertido en desplazarse al trabajo: en las grandes ciudades los colapsos son diarios y conlleva la búsqueda de aparcamiento en zonas saturadas. Por contra, con el transporte público, generalmente, llegas a tu destino sin complicaciones y sin estrés.

No solo eso: cada vez hay más empresas que conscientes de ello, ofrecen a sus empleados Tarjetas Cheque Transporte, con el objetivo de reducir el coste del trayecto aprovechando las importantes ventajas fiscales por el uso del transporte público, a la vez que la organización no aumenta sus costes.

3. Nuestra oportunidad para desconectar

Podemos aprovechar el trayecto de ida y vuelta en autobús o metro para escuchar música, leer un buen libro, revisar nuestros perfiles sociales o simplemente dejarnos llevar por nuestros pensamientos, sin tener que estar pendiente del tráfico o del carril bici.

No obstante, tampoco hay que olvidar que durante las horas puntas es cuando se concentra un mayor número de gente, de manera que es muy recomendable ser previsor y salir con tiempo hacia el trabajo. Sin duda, se trata de un momento de pausa antes y después de acabar la jornada laboral que podemos invertir en desconectar y descansar.

4. Contamina menos

Todos somos responsables de vivir en un entorno saludable y el transporte público es la alternativa más ecológica para los desplazamientos que no se puedan hacer en bicicleta o andando, ya que la emisión de gases es mucho menor que la del automóvil.

En este sentido, el uso masivo del vehículo privado colapsa las ciudades y las hace más sucias y más ruidosas. Por eso el transporte público es la alternativa idónea para mejorar la movilidad urbana y evitar en gran medida las retenciones y atascos. Es una pequeña aportación para un mundo más sostenible.