Montar en bici para sumar vida

Montar en bicicleta puede transformar tu vida y sentirte bien. En tus piernas tienes la clave. Con cada pedaleada, te acercarás más a esa sensación de libertad y energía. Todos podemos montar en bicicleta, móvil o estática.

REPROGRAMA TUS HÁBITOS

2024



ÍNDICE

1. ¿Qué nos recomiendan los expertos? 3

2. ¿Cómo empezar a montar en bicicleta de forma adecuada y segura? 4

3. ¿cuánto debo usar la bicicleta para ser una persona saludable? 7

4. ¿qué recursos nos ofrece la sociedad para usar la bicicleta? 7

5. ¿Qué alternativas existen para hacer esta actividad física? 10

6. ¿Cuándo es el mejor momento para montar en bicicleta al aire libre? 11

7. ¿Qué comer antes y después de hacer actividad física como montar en bicicleta? 12

8. ¿Por qué historicamente han usado más la bicicleta los hombres que las mujeres? 12

1. ¿QUÉ NOS RECOMIENDAN LOS EXPERTOS?

A través de la **Estrategia Estatal por la Bicicleta** y la **Guía PACO Y PACA** se recomienda y anima a usar la bicicleta como medios de transporte habitual y sostenible en España. Estas estrategias buscan fomentar un cambio de modelo de movilidad, priorizando la actividad física como una alternativa viable y atractiva frente al transporte motorizado individual.

También, los **expertos sanitarios** recomiendan encarecidamente hacer este tipo de actividad física por sus múltiples **beneficios a nivel integral de la salud,** ya que ofrece:

Beneficios a nivel físico:

- **Fortalece los músculos y huesos:** Al pedalear, trabajas las piernas, lo que ayuda a prevenir la osteoporosis, sarcopenia y mejora la estabilidad.
- **Mejora la circulación:** Los paseos en la bicicleta estimulan el corazón y los vasos sanguíneos, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- **Aumenta la flexibilidad:** Los movimientos repetitivos de las piernas ayudan a mejorar la flexibilidad de las articulaciones.
- **Controla el peso:** El ejercicio regular ayuda a quemar calorías y a mantener un peso saludable.
- **Mejora el sueño:** La actividad física regular contribuye a un sueño más reparador.

Beneficios a nivel mental:

- **Reduce el estrés:** Pedalear libera endorfinas, las hormonas de la felicidad, lo que ayuda a reducir el estrés y la ansiedad.
- **Mejora la memoria y la concentración:** El ejercicio físico regular estimula el cerebro y mejora las funciones cognitivas.
- **Aumenta la autoestima:** Sentirse capaz de realizar actividades físicas mejora la autoestima y la confianza en uno mismo.

Beneficios a nivel social:

- **Conexión con la naturaleza:** Hacer actividad física al aire libre permite disfrutar de la naturaleza y conectar con el entorno.
- **Socialización:** Unirte a grupos de ciclistas puede ser una excelente forma de conocer gente nueva y hacer amigos.
- **Contribución a un mundo más sostenible:** Al elegir la bicicleta como medio de transporte, reduces la huella de carbono y contribuyes a un futuro más sostenible.

2. ¿CÓMO EMPEZAR A MONTAR EN BICICLETA DE FORMA ADECUADA Y SEGURA?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los adultos mayores de 55 años realicen mínimo **150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada a la semana**, o bien **75 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa a la semana**, o una combinación equivalente de ambas.

Una caminata moderada se considera una caminata a un ritmo en el que puedes hablar, pero no cantar.

Una caminata vigorosa exige un ritmo más rápido, en la que te cuesta mantener una conversación.

Aprender a montar en bicicleta puede ser una experiencia emocionante, pero requiere paciencia y seguir un orden lógico.

Saltarse pasos puede generar frustración y aumentar el riesgo de accidentes. Respetando cada etapa, desde dominar el equilibrio hasta pedalear con confianza, garantiza un aprendizaje seguro y divertido.

En caso de que no sepas montar en bicicleta te explicamos detalladamente una breve guía cronológica para iniciarte en el maravilloso mundo del pedaleo. Nunca es tarde, aunque tiene riesgos que hay que evitar.

Etapas para aprender a montar en bicicleta:

- **Elige la bicicleta adecuada:** Busca una bicicleta que se ajuste a tu altura y que te resulte cómoda.
- **Familiarízate con la bicicleta:** Identifica las partes principales (manillar, frenos, pedales, asiento) y su función.
- **Ajusta la bicicleta:** Asegúrate de que el asiento y el manillar estén a la altura correcta para ti.
- **Encuentra un lugar seguro:** Elige un espacio amplio, plano y libre de obstáculos, como un espacio natural despejado o una calle sin tráfico.
- **Practica el equilibrio sin pedales:** Quita los pedales y empújate con los pies para mantener el equilibrio.
- **Introduce los pedales gradualmente:** Una vez que te sientas seguro sin pedales, vuelve a colocarlos y comienza a pedalear lentamente.

- **Aprende a frenar:** Practica frenar de forma suave y progresiva.
- **Coordina movimientos:** Concentra tus esfuerzos en coordinar el pedaleo con la dirección.
- **Circula en línea recta:** Practica mantener una línea recta y cambiar de dirección de forma suave.
- **Supera obstáculos:** Comienza con obstáculos pequeños como bordillos y gradualmente aumenta la dificultad.
- **Aumenta la velocidad:** A medida que te sientas más seguro, incrementa la velocidad de forma gradual.
- **Circula en la calle:** Una vez que te sientas cómodo, puedes comenzar a circular por la calle o por sendas naturales.

Si sabes montar en bicicleta aquí tienes unas indicaciones para que consigas afianzar el hábito de montar en bicicleta de forma adecuada y sin riesgos.

Planificación segura:

- **Establece metas realistas:** Comienza con objetivos pequeños y alcanzables. Por ejemplo, proponerte montar en bicicleta 10 minutos al día durante la primera semana. Dependiendo de tu condición física y si has sido una persona activa o sedentaria en los últimos años.
- **Supera obstáculos:** Comienza con obstáculos pequeños como bordillos y gradualmente aumenta la dificultad.
- **Aumenta la velocidad:** A medida que te sientas más seguro, incrementa la velocidad de forma gradual.
- **Circula en la calle:** Una vez que te sientas cómodo, puedes comenzar a circular por la calle o por sendas naturales.
- **Busca un lugar seguro:** Selecciona un lugar plano y seguro para caminar, como un parque o una calle con poco tráfico.
- **Calienta antes de comenzar:** Dedica unos minutos a realizar ejercicios de calentamiento para preparar tus músculos.
- **Comienza despacio:** No te excedas en los primeros días. Aumenta gradualmente la distancia y la velocidad.
- **Mantén una buena postura:** Mantén la espalda recta, los hombros relajados y mira hacia adelante.
- **Escucha a tu cuerpo:** Si sientes dolor, detente y descansa.
- **Hidrátate:** Bebe suficiente agua antes, durante y después de caminar.

Consejos adicionales para una experiencia segura:

- **Utiliza casco:** Es fundamental para proteger tu cabeza en caso de caída.
- **Elige el calzado adecuado:** Utiliza zapatillas cómodas y que brinden buen soporte.
- **Sé visible:** Utiliza ropa clara y elementos reflectantes, especialmente si circulas con poca luz.
- **Respeta las normas de tráfico:** En el caso de pedalear por la zona urbana, sigue las señales y cede el paso cuando sea necesario.
- **Mantén una distancia segura:** Deja suficiente espacio entre tú y otros vehículos.
- **Revisa tu bicicleta:** Asegúrate de que los frenos, las ruedas y los neumáticos estén en buen estado.
- **El tráfico:** Evita las horas punta y las carreteras muy transitadas.
- **Los coches aparcados:** Al abrir la puerta, un coche puede golpearte sin darse cuenta.
- **Los peatones:** Respeta a los peatones y circula a velocidad moderada.
- **Los animales:** Ten cuidado con los perros sueltos y otros animales que puedan cruzarse en tu camino.
- **Primera y última hora de luz:** Los rayos de sol de estas horas pueden deslumbrar a los conductores de vehículos y pueden no verte.

¿Cómo evitar aburrirnos y abandonar este hábito?

- **Varía tus rutas:** Para evitar la monotonía, explora diferentes lugares.
- **Busca compañía:** Pedalear con alguien puede hacer la actividad más divertida y motivante.
- **Escucha música:** La música puede ayudarte a mantener un ritmo constante y mejorar tu estado de ánimo.
- **Ofrécete recompensas:** Si sales a pasear en bicicleta mínimo 30 minutos podrás comer algo delicioso a lo largo del día.
- **Incluye la bicicleta como tu vehículo:** Si estas en el medio urbano para ir a trabajar o para hacer desplazamientos en tu ciudad, y si vives en un medio rural para ir a la huerta o a dar una vuelta por un entorno natural.

3. ¿CUÁNTO DEBO USAR LA BICICLETA PARA SER UNA PERSONA SALUDABLE?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda a las personas mayores de 55 años al menos hacer 150 minutos de actividad física moderada a la semana.

Esto puede traducirse en andar en bicicleta 30 minutos al día, 5 días a la semana a un ritmo moderado.

Pero, ¿qué significa **''moderado''**? Es un ritmo que te permita mantener una conversación sin dificultad, pero que te haga sudar un poco.

¿Qué otros factores influyen a la hora de elegir cuanta actividad física atraer?.+

Condición física. Si eres principiante, comienza con sesiones cortas y aumenta gradualmente la intensidad y duración. Si en los últimos años has sido una persona sedentaria, la intensidad y duración inicial será más suave y breve que si has sido una persona activa.

Objetivos. Si buscas perder peso, tonificar músculos o simplemente mejorar tu salud general, las recomendaciones pueden variar.

4. ¿QUÉ RECURSOS NOS OFRECE LA SOCIEDAD PARA USAR LA BICICLETA?

Recursos en el medio urbano:

Para incentivar a las personas mayores a utilizar la bicicleta, es fundamental ofrecerles acceso a recursos que faciliten su experiencia. Por ese motivo, múltiples ciudades ofrecen diversos recursos para estimular el uso de la bicicleta. Algunos de estos recursos, son:

Alquileres de bicicletas

- **Empresas:** existen diversas empresas que alquilan por un modico precio una bicicleta. Bicicletas alquiler

- **Ayuntamientos:** determinadas ciudades cuentan con un servicio especializado en bicicletas que ofrecen su alquiler, principalmente en las inmediaciones de los grandes parques y puntos más turísticos.

Talleres y cursos de ciclismo

- **Clases de iniciación:** muchas ciudades organizan talleres para adultos mayores que desean aprender a montar bicicleta o mejorar sus habilidades. Estos cursos suelen incluir:
  - Técnicas básicas de equilibrio y pedaleo.
  - Prácticas en entornos seguros, como parques o ciclovías cerradas.
- **Educación vial:** programas específicos para enseñar a circular de forma segura en calles y avenidas.

Grupos de ciclismo comunitario

- **Clubes de ciclismo para mayores:** muchos grupos locales organizan salidas en bicicleta adaptadas a ritmos más pausados. Participar en estas actividades no solo fomenta el ejercicio, sino también la socialización.
- **Paseos temáticos:** eventos como “Noches de ciclismo” o recorridos culturales en bicicleta pueden ser atractivos para quienes buscan experiencias diferentes.

Apoyo institucional

- **Subsidios y programas municipales:** algunas ciudades ofrecen incentivos económicos para la compra de bicicletas, especialmente eléctricas o adaptadas.
- **Talleres de mantenimiento gratuito:** revisiones básicas en comunidades para asegurar que las bicicletas estén en buen estado.

Espacios educativos y culturales

- **Charlas y seminarios:** organizados por centros comunitarios para informar sobre los beneficios del ciclismo.
- **Rutas históricas o turísticas:** algunas ciudades promueven recorridos que combinan ejercicio y aprendizaje.

Aplicaciones y recursos digitales

- Mapas interactivos de rutas para ciclistas.
- Información sobre talleres y eventos.
- Foros comunitarios donde los mayores puedan encontrar compañeros de ruta.

Colaboración con centros de salud y gimnasios

- Promover el uso de la bicicleta como una forma de rehabilitación o ejercicio recomendado por profesionales de la salud.
- Programas en colaboración con centros deportivos locales que incluyan entrenamientos guiados.

Recursos en el medio urbano:

En el medio rural, existen varios recursos y oportunidades para las personas interesadas en montar en bicicleta. Aunque estos pueden variar según la región, os presentamos algunas ideas y opciones comunes que pueden aprovecharse o desarrollarse en áreas rurales:

Infraestructura y Rutas Naturales

- Promover el uso de la bicicleta como una forma de rehabilitación o ejercicio recomendado por profesionales de la salud.
- Programas en colaboración con centros deportivos locales que incluyan entrenamientos guiados.
- **Caminos rurales:** muchas zonas rurales tienen caminos tranquilos, poco transitados, ideales para el ciclismo recreativo.
- **Vías verdes:** antiguas vías de tren adaptadas para ciclistas y peatones, que suelen ser seguras y de fácil acceso.
- **Senderos y rutas de montaña:** perfectos para el ciclismo de aventura, aunque pueden requerir bicicletas de montaña específicas.

Bicicletas de Uso Público o Comunitario

- Algunos pueblos cuentan con programas de préstamo o alquiler de bicicletas para residentes y visitantes.
- En zonas donde no existen estos programas, se pueden crear iniciativas comunitarias para compartir bicicletas entre vecinos.

Apoyo Local y Grupos Comunitarios

- **Grupos de ciclismo rural:** vecinos que organizan paseos grupales para explorar la zona de manera segura y socializar.

Estímulos del Turismo Rural

- **Cicloturismo:** muchas regiones rurales están desarrollando el cicloturismo como parte de su estrategia económica, creando rutas señalizadas y ofreciendo servicios para ciclistas.

Programas Institucionales

- **Subvenciones y ayudas:** algunos gobiernos locales o regionales ofrecen fondos para promover el ciclismo en áreas rurales, tanto para infraestructura como para actividades comunitarias.
- **Eventos deportivos:** carreras o rutas cicloturísticas organizadas que atraen a locales y visitantes.

Tecnología para Ciclistas

- Aplicaciones como ***Komoot*** o ***Strava*** permiten descubrir rutas rurales, medir rendimiento y conectar con otros ciclistas en la zona.
- Grupos de redes sociales que promuevan rutas locales y organicen encuentros de ciclismo.

Oportunidades de colaboración

- **Proyectos intergeneracionales:** iniciativas que unan a personas mayores y jóvenes en actividades ciclistas, fomentando el aprendizaje mutuo y la convivencia.

5. ¿QUÉ ALTERNATIVAS EXISTEN PARA HACER ESTA ACTIVIDAD FÍSICA?

- **Bicicleta estática**: ideal para trabajar piernas y cardio. Puedes encontrar modelos con diferentes niveles de resistencia.
- **Maquina publica "elíptica"**: combina los beneficios de caminar y subir escaleras, ofreciendo un entrenamiento de bajo impacto.
- **Mini bicicleta estática**: instrumento para usar solo los tobillos, en el cual podremos realizar actividad física desde el sofá mientras disfrutamos de una lectura o mientras vemos la televisión.
- **Maquina pública "El Jinete"**: esta máquina es similar a los movimientos físicos que se realizan con una bicicleta.

6. ¿CUÁNDO ES EL MEJOR MOMENTO PARA MONTAR EN BICICLETA AL AIRE LIBRE?

Aunque dependerá de la disponibilidad y de las circunstancias personales de cada persona, pero los expertos señalan que la mejor hora para hacer actividad física es por la tarde, **entre las 17:00 y las 19:00** horas aproximadamente. Aprovechando de este modo, los beneficios de la luz solar**.** Favoreciendo al **ritmo circardiano y a** la absorción **de vitamina D.**

Es un horario recomendable para hacer ejercicio porque está **alejado de las horas de sueño** y porque ya habrán pasado unas horas también desde la comida. Y es un momento en el que las personas están activas. Además, la **temperatura de la calle** puede ser propicia, ni mucho frío ni mucho **calor**. Sin embargo, por razones laborales o de otro tipo, no siempre es posible estar disponible. No te preocupes, la mejor hora para hacer ejercicio físico al final es la hora en la que tienes tiempo.

Si no podemos salir a hacer actividad física en la franja horaria mencionada, puede que te plantees **salir de noche,** cuando acabas la jornada, o **entrenar de madrugada,** en el momento de comenzarla. En este caso, la personalización es muy importante. Deberás adaptarte al tiempo disponible que tengas. ¡Piensa que es mejor eso que no hacer nada!, pero hay que tomar todas las precauciones y hacer el recorrido por lugares seguros y visibles.

1. Actividad física de noche

Por ejemplo, caminar de noche es la única manera en que algunas personas pueden disfrutar de su paseo diario. Si te preguntas si **es bueno entrenar de noche,** la respuesta es que es mejor que no lo hagas para no interferir en tus ritmos biológicos, pero, si no te queda otra, puedes adaptarte.

2. Actividad física al amanecer

Hacer actividad física al amanecer es **una opción más interesante** que la de la noche cuando no se encuentra la mejor hora para entrenar entre los muchos quehaceres diarios. Como en otros casos, depende de la persona. Eso sí, ten en cuenta **la alimentación** si vas a hacerlo en esta franja horaria.

3. Actividad física al mediodía

El único inconveniente de entrenar al mediodía es que coincide en muchos casos con la hora de la comida, por eso quizá no es la mejor hora para hacer ejercicio. Te recomendamos que **entrenes antes,** durante la mañana. Y, si no puedes, dejes pasar **alrededor de dos horas** desde que comas hasta que hagas la digestión. Si acabas de comer, no realices grandes esfuerzos o te sentará mal. En ese caso, come algo a media mañana que te permita llegar al mediodía con fuerzas para andar en bici.

4. Mejor hora para hacer bicicleta estática desde el hogar

En cuanto a la mejor hora para hacer bicicleta estática, puedes tener en cuenta las mismas recomendaciones que para montar en bici en la calle. La ventaja de elegir esta opción es que puedes aprovechar cualquier momento para subirte en la bici sin necesidad de salir de casa. Podrás andar en bici de noche sin preocuparte por la seguridad o de madrugada evitando los contratiempos de la lluvia o el mal tiempo que haga en la calle. Estas opciones estáticas son un complemento indispensable en el entrenamiento, así como para aquellas personas que prefieren entrenar desde casa.

7. ¿QUÉ COMER ANTES Y DESPUÉS DE HACER ACTIVIDAD FÍSICA COMO MONTAR EN BICICLETA?

Hay personas que deciden hacer **ejercicio en ayunas** o bien desayunar antes de andar en bici. Si eliges la primera, cena bien la noche anterior, y, si te decantas por la segunda, come algo no demasiado copioso. Recuerda: la alimentación juega un papel importante respecto al horario que elijas.

Lo más apropiado es que, si vas a entrenar, **comas previamente** (unas dos horas aproximadamente) **algo ligero y energético:** proteínas o carbohidratos de rápida asimilación. Puedes comer cereales integrales, carne, fruta o verduras. Tu ingesta dependerá también del recorrido y del nivel que quieras alcanzar.

La alimentación después de hacer ejercicio es fundamental para la recuperación muscular y reposición de energía. Por lo tanto, se deben consumir los siguientes alimentos:

- **Carbohidratos:** para reponer las reservas de glucógeno muscular y proporcionar energía.
- **Líquidos**: esenciales para la reparación y el crecimiento muscular.
- **Proteínas:** para rehidratar el cuerpo y prevenir la deshidratación.

8. ¿POR QUÉ HISTÓRICAMENTE HAN USADO MÁS LA BICICLETA LOS HOMBRES QUE LAS MUJERES?

Según el **Estudio de movilidad ciclista y género,** la movilidad de las mujeres se ve significativamente influenciada por una compleja red de factores culturales que han sido históricamente construidos y perpetuados. Estos factores, arraigados en las normas sociales, los roles de género y las percepciones sobre la seguridad, limitan en muchas ocasiones la libertad de movimiento de las mujeres y afectan su participación en diversos ámbitos de la vida.

Algunos de los **principales factores culturales que han influido en la movilidad de las mujeres:**

Normas de género y roles asignados:

- **Responsabilidades domésticas:** Las mujeres suelen asumir la mayor parte de las tareas del hogar y el cuidado de los hijos, lo que limita su tiempo y disponibilidad para desplazarse.
- **Seguridad y protección:** Se espera que las mujeres sean más cuidadosas y estén más restringidas en sus movimientos, lo que se justifica en nombre de su seguridad.
- **Espacios públicos y privados:** Los espacios públicos a menudo se perciben como más peligrosos para las mujeres, lo que las confina a espacios privados o limita sus horas de desplazamiento.

Percepciones sobre la seguridad:

- **Miedo al acoso y la violencia:** El miedo a ser acosadas o agredidas sexualmente en espacios públicos es un factor determinante en las decisiones de movilidad de muchas mujeres.
- **Inseguridad en el transporte público:** La falta de iluminación, la sensación de hacinamiento y la presencia de personas desconocidas pueden generar inseguridad en las mujeres al utilizar el transporte público.

Discriminación y desigualdad:

- **Acceso limitado a vehículos:** En muchas culturas, las mujeres tienen menos acceso a vehículos propios, lo que limita su autonomía para desplazarse.
- **Opción de transporte limitada:** Se espera que las mujeres elijan medios de transporte considerados más «apropiados» para ellas, como el transporte público o ir acompañadas.

Presiones sociales y familiares:

- **Expectativas sociales:** Las mujeres a menudo enfrentan presiones sociales para comportarse de cierta manera y cumplir con ciertos roles, lo que puede limitar su libertad de movimiento.
- **Aprobación familiar:** En algunas culturas, las mujeres necesitan la aprobación de sus familiares para desplazarse, lo que limita su autonomía.

Representación en el espacio público:

- **Ausencia de mujeres en el diseño urbano:** La planificación urbana a menudo no tiene en cuenta las necesidades específicas de las mujeres, lo que puede generar espacios inseguros y poco amigables.

Consecuencias de estas limitaciones:

- **Restricción de oportunidades:** La limitada movilidad de las mujeres restringe su acceso a oportunidades educativas, laborales y sociales.
- **Dependencia económica:** La falta de movilidad puede aumentar la dependencia económica de las mujeres respecto a sus parejas o familias.
- **Aislamiento social:** Las mujeres con movilidad limitada pueden sentirse aisladas y experimentar soledad.

¿Cómo incentivar y promover una movilidad más equitativa y segura para las mujeres?

- **Replantear las normas de género:** Desarrollar una cultura más equitativa que desafíe los estereotipos de género y promueva la igualdad de oportunidades.
- **Mejorar la seguridad en el espacio público:** Implementar medidas para prevenir el acoso y la violencia contra las mujeres en espacios públicos.
- **Diseñar ciudades más inclusivas:** Crear ciudades que sean seguras, accesibles y amigables para todas las personas, independientemente de su género.
- **Promover el uso de la bicicleta y otros medios de transporte activos:** Fomentar el uso de medios de transporte saludables y sostenibles que permitan a las mujeres moverse de forma segura y autónoma.
- **Empoderar a las mujeres:** Proporcionar a las mujeres las herramientas y el conocimiento necesarios para tomar decisiones informadas sobre su movilidad y exigir sus derechos.

¿Por qué está cambiando esta situación?

- **Concientización sobre los beneficios:** Cada vez más mujeres reconocen los beneficios del ciclismo para la salud, tanto física como mental.
- **Bicicletas diseñadas para mujeres:** La industria ciclista se ha adaptado, ofreciendo bicicletas con geometrías y componentes más adecuados para la anatomía femenina.
- **Infraestructura más segura:** Muchas ciudades están invirtiendo en infraestructura ciclista, lo que hace que andar en bicicleta sea más seguro y atractivo para todos.
- **Movimientos sociales:** Iniciativas y comunidades de ciclistas están promoviendo la igualdad de género en el ciclismo.

Los factores culturales tienen un impacto significativo en la movilidad de las mujeres, limitando su autonomía y participación en la vida social y económica. Es fundamental abordar estas barreras y crear un entorno más equitativo y seguro para que todas las personas puedan moverse libremente y alcanzar su pleno potencial.

¡Anímate a pedalear!

No importa tu edad, ni tu sexo, ni tu condición física. Busca rutas seguras y comienza a disfrutar de todos los beneficios que esta actividad física tiene para ofrecer. Te hará sentir más joven y lleno de energía.

Realiza:

Solidaridad Intergeneracional

Colabora:

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030

POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL