

noradrenalina en el cuerpo, incluso durante el sueño.

Algunas ciudades destacan la contaminación acústica en sus agendas de sostenibilidad. Imagina un futuro muy sostenible previendo 'menos contaminación y un aire más limpio, menos ruido proveniente de las máquinas y más proveniente del canto de los pájaros'.

Para esto, se sugiere el uso de la bicicleta como una forma clave de reducción de la contaminación acústica.

En conclusión, una ciudad que dependa de las bicicletas más que de otras formas de transporte automatizado requerirá de menos energía, emitirá menos carbono, y producirá menos ruido.



<http://goo.gl/eIqcdK>



Unach

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

Libres por la Ciencia y el Saber

📍 **Campus Norte "Edison Riera R."**

Avda. Antonio José de Sucre, Km. 1.5 Vía a Guano
Teléfonos: (593-3) 37 30 880 - ext. 3000

📍 **Campus "La Dolorosa"**

Avda. Eloy Alfaro y 10 de Agosto.
Teléfonos: (593-3) 37 30 910 - ext. 3001

📍 **Campus Centro**

Duchicela 17-75 y Princesa Toa
Teléfonos: (593-3) 37 30 880 - ext. 3500

📍 **Campus Guano**

Parroquia La Matriz, Barrio San Roque
vía a Asaco

www.unach.edu.ec



Bibliografía

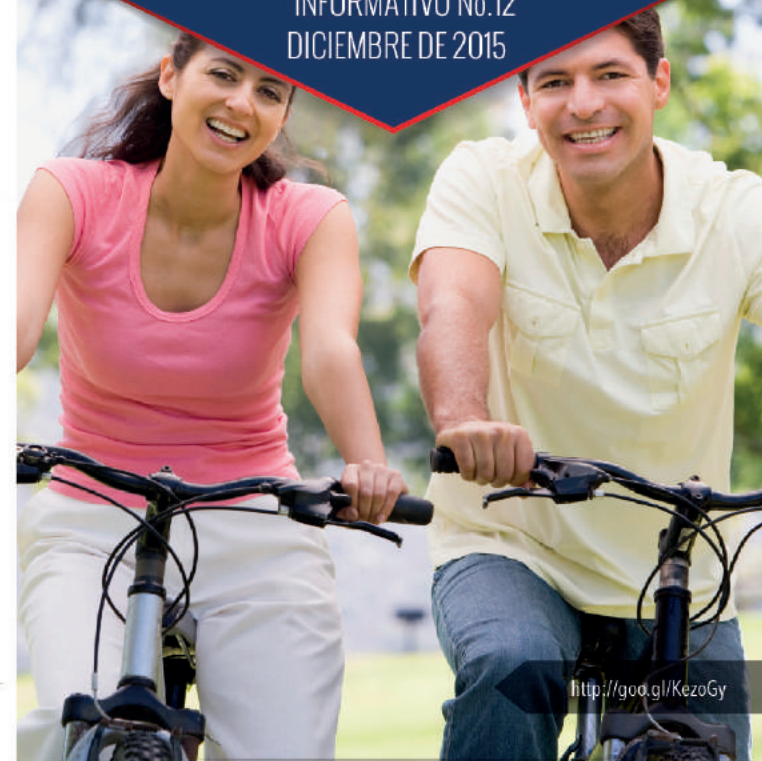
<http://vidamasverde.com/2014/tips-para-sacarle-provecho-a-las-cascaras-de-banana/>
<http://enforma.salud180.com/nutricion-y-ejercicio/que-ganas-al-comer-la-cascara-de-platano>
Bonilo, Milena. 2008. Biossorción de uranio nas cascas de banana. Instituto de Pesquisas Energéticas e Nucleares, São Paulo.



UNIDAD DE RIESGOS LABORALES,
SALUD OCUPACIONAL
Y GESTIÓN AMBIENTAL

Libres por la Ciencia y el Saber

INFORMATIVO No.12
DICIEMBRE DE 2015



<http://goo.gl/KezoGy>

TRANSPORTE ECOLOGICO: LA BICICLETA"

LA BICICLETA

En todo el mundo hemos tomado conciencia de los beneficios de este medio de transporte, además de ser un estímulo para la salud, es una forma interesante de cuidar la ecología; es por eso que andar en bici es cada vez más común del mundo.

La bicicleta es a menudo elogiada como medio de transporte por ser eficiente y no contaminante, la bici es la mejor opción hacia



<http://goo.gl/Ut5b4l>



<https://goo.gl/McidCE>

la creación de ciudades ambientalmente sostenibles además de tener algunos beneficios de entre los cuales destacamos: Existen un sin número de beneficios y usos que no estamos familiarizados, entre los cuales tenemos:

1. Tienen energía incorporada

La cantidad de energía y la huella de carbono requeridas para producir una bicicleta es pequeña en comparación con muchas otras formas de transporte. La bicicleta tiene un bajo consumo de energía incorporada. Además, la construcción de un carril para la circulación de ciclas utiliza menos energía que las carreteras para los automóviles, lo que requiere una menor cantidad de espacio y unas bases mínimas.

2. Calidad del aire

Si suficientes personas cambiaran su forma de transporte contaminante a una bicicleta transporte con cero emisiones de carbono existiría la posibilidad de reducir la contaminación y mejoraría notablemente la calidad del aire en nuestras ciudades.

Cada persona que pasa de conducir un auto a montar en bicicleta es responsable de la reducción de emisiones de carbono en su medio ambiente del mejoramiento de la calidad del aire en la ciudad.

3. Contaminación acústica

Contaminar es mucho más que emitir emisiones de carbono. Los niveles de ruido en las ciudades también se pueden considerar un contaminante, con riesgos asociados a la salud a largo plazo. De hecho, el ruido puede aumentar los niveles de hormonas del estrés como el cortisol, la adrenalina y la