

IMPLICACIONES DEL “COMMUTING” EN LA CALIDAD DE VIDA DENTRO Y FUERA DEL TRABAJO

Ing. Andrés Robles Ramírez. M.Eng

Ing. Esteban Arias Monge

Palabras claves: commuting, lugar de trabajo, transporte.

Al fenómeno del traslado diario entre la de la casa y lugar de trabajo o estudio, se le conoce en inglés como “commuting” (Horner, 2002), este fenómeno social de impacto económico, psicológico y ambiental, se ha estudiado desde antes de la década de los ochentas.

Dentro de las áreas de estudios se encuentra el de las consecuencias a la salud que sufren las personas que conducen largas distancias, las cuales son más propensas a tener sobrepeso y tienen un mayor riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes y cáncer (Lowrey, 2011). Incluso los trayectos cortos (menores a 16 km) pueden elevar la presión arterial y a conductores que viajan más de 24 km son calificados como no activos físicamente (Donelan, 2012).

Aunque se ha avanzado en la descripción de los problemas que ocasiona el commuting, sigue siendo incierto cual es el mejor medio de transporte para sobrellevar el traslado diario. Estudios muestran que las personas al viajar en bus o automóviles compartidos a su trabajo presentan menores niveles de satisfacción personal en comparación con aquellas personas que utilizan automóvil propio (Sedghi & Arnett, 2014). Mientras que investigaciones realizadas en Inglaterra (Humphreys, Goodman, & Ogilvie, 2013), señalan que al pasar mayor tiempo dedicado activamente como medio para transportarse se asocia con mayores niveles de bienestar físico, como lo el caminar o utilizar bicicleta.

Sin embargo existen factores importantes que intervienen al momento de que una persona decida desplazarse caminando o en bicicleta y son las condiciones del ambiente por donde se debe transitar. Barrios agradables, con árboles y aceras estimulan la caminata y el uso de bicicleta en comparación con barrios con altos niveles de criminalidad (Fan, Wen, & Kowaleski-Jones, 2014).

Aunque se exalten las beneficios de la utilización de la bicicleta como medio recomendado para sobrellevar el commuting, se debe tomar en cuenta que los que utilizan este medio se ven expuestos a la respiración de niveles más altos de material particulado suspendido en el aire en comparación con las personas que utilizan otros medios (Huang, Deng, Wu, & Guo, 2012). Lo cual se puede deber a las emisiones de los demás vehículos y la utilización de las mismas vías de transporte.

Dentro de las políticas y planes de expansión laboral y asentamientos urbanos, es necesario que se discuta sobre los efectos a la salud provocados por los largos desplazamientos a los que son sometidas las personas (Hansson, Mattisson, Björk, Östergren, & Jakobsson, 2011) y se de una efectiva reestructuración de los servicios de transporte público y de la capacidad vial de los países.

Referencias

- Donelan, J. (08 de Mayo de 2012). The negative health effects of commuting. Obtenido de abc News Web site: <http://www.wjla.com/articles/2012/05/the-negative-health-effects-of-commuting-75755.html>
- Fan, J., Wen, M., & Kowaleski-Jones, L. (2014). An ecological analysis of environmental correlates of active commuting in urban U.S. *Health and Place*, 242-250.
- Hansson, E., Mattisson, K., Björk, J., Östergren, P.-O., & Jakobsson, K. (2011). Relationship between commuting and health outcomes in a cross-sectional population survey in southern Sweden. *BMC Public Health*, 834-844.
- Horner, M. (2002). Extensions to the concept of excess commuting. *Environment and Planning A*, 543-566.
- Huang, J., Deng, F., Wu, S., & Guo, X. (2012). Comparisons of personal exposure to PM2.5 and CO by different commuting modes in Beijing, China. *Science of the Total Environment*, 52-59.
- Humphreys, D., Goodman, A., & Ogilvie, D. (2013). Associations between active commuting and physical and mental well-being. *Preventive Medicine*, 135-139.
- Lowrey, A. (26 de Mayo de 2011). Your commute is killing you. Obtenido de Slate Web site: http://www.slate.com/articles/business/moneybox/2011/05/your_commute_is_killing_you.2.html
- Sedghi, A., & Arnett, G. (12 de Febrero de 2014). How does commuting affect well-being? *The Guardian*, pág. On line.