



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN,099 D.F. PONIENTE

**POR UNA CULTURA DEL ENVEJECIMIENTO:
UNA INVESTIGACIÓN EN PROSPECTIVA**

TESINA

PRESENTA

GUADALUPE ANGÉLICA FLORES MÁRQUEZ

MÉXICO D.F.

ABRIL DE 2012



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN,099 D.F. PONIENTE

**POR UNA CULTURA DEL ENVEJECIMIENTO:
UNA INVESTIGACIÓN EN PROSPECTIVA**

TESINA

OPCIÓN ENSAYO

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

PRESENTA

GUADALUPE ANGÉLICA FLORES MÁRQUEZ

MÉXICO D.F.

ABRIL DE 2012

DICTAMEN DE TRABAJO PARA TITULACION

México, D. F., 25 de abril de 2012

**C. GUADALUPE ANGÉLICA FLORES MÁRQUEZ
PRESENTE**

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo, titulado:

POR UNA CULTURA DEL ENVEJECIMIENTO: UNA INVESTIGACIÓN EN PROSPECTIVA

Modalidad T E S I N A, opción ensayo, a propuesta del Asesor, Mtra. Guadalupe A. Aguilar Ibarra, manifiesto a Usted, que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior se dictamina favorablemente su trabajo y se autoriza a presentarlo ante el H. Jurado que se le designará al solicitar su examen profesional.

A T E N T A M E N T E



**MTRA. GUADALUPE G. QUINTANILLA CALDERÓN
PRESIDENTE DE LA COMISIÓN DE EXAMENES
PROFESIONALES DE LA UNIDAD UPN 099, D. F. PTE.**

GGQC/arr

DEDICATORIAS

Agradezco infinitamente a la vida, por todas las bendiciones que me ha brindado y ponerme en el camino a las personas que han enriquecido mi espíritu.

Mis papas, hermanas y sobrinos

Siempre han sido un apoyo incondicional en mi vida, no hay palabras que demuestren el amor que les tengo, muchas gracias por acompañarme, en mis sueños y retos de la vida.

A la Mtra. Guadalupe G. Quintanilla Calderón

De manera muy afectuosa, le agradezco la oportunidad que me ha brindado de continuar creciendo profesionalmente, y sobre todo de creer en mí.

A mis amistades

Que me han motivado a seguir adelante, con palabras de aliento.

ÍNDICE

PÁG

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO 1. LOS ELEMENTOS DE REFERENCIA CONTEXTUAL Y METODOLÓGICA DE LA PROBLEMÁTICA.....	4
1.1. EL TEMA DE INTERÉS Y EL POR QUÉ DE SU SELECCIÓN.....	4
1.2. EL AMBIENTE DE LA PROBLEMÁTICA.....	6
A. AMBIENTE GEOGRÁFICO.....	6
A.1. Ubicación de la Entidad en el contexto nacional.....	6
A.2. Análisis histórico, geográfico y socioeconómico del ambiente de la problemática.....	7
*ESTUDIO SOCIO-ECONÓMICO DE LA LOCALIDAD.....	19
1.3. EL PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	50
1.4. A MANERA DE HIPÓTESIS GUÍA.....	52
1.5. LOS OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL	53
1.5.1. OBJETIVO GENERAL.....	53
1.5.2. OBJETIVOS PARTICULARES.....	53
1.6. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL.....	53

	PÁG.
CAPÍTULO 2. TELAR TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN.....	55
2.1. CONCEPTOS DETERMINADOS PARA LA ELABORACIÓN DEL MARCO TEÓRICO:.....	55
2.1.1. El envejecimiento global.....	55
2.1.2. El envejecimiento en México.....	58
2.1.3. México enfrentando esta problemática.....	67
2.1.3.1. Prevención y promoción de la salud.....	68
2.1.3.2. Acciones para el desarrollo social y económico de los adultos mayores.....	70
2.1.3.3. Promoción del respeto y protección a los adultos mayores.....	73
2.1.4. El envejecimiento activo.....	74
2.1.5. Visión y prospectiva de la sociedad mexicana hacia el Envejecimiento.....	80
2.1.6. ¿Qué hacer ante esta problemática?	84
2.1.6.1. Educación: la relevancia de tener un plan de vida	86
CONCLUSIONES	91
BIBLIOGRAFÍA	99
REFERENCIAS DE INTERNET	102

INTRODUCCIÓN

Actualmente viven en México 10.8 millones de adultos mayores, que representan el 9.66 por ciento del total de la población¹. No obstante este porcentaje podría triplicarse en los próximos 40 años ya que, al igual que el resto de los países en América Latina y el Caribe, México experimenta un proceso acelerado de transición demográfica hacia el envejecimiento de la población, debido a la reducción de la tasa de natalidad y de mortalidad, y al aumento de la esperanza de vida.

¿Cuáles son las consecuencias de este envejecimiento poblacional en este siglo?, ¿Qué respuestas debemos dar?, ¿Esta la sociedad mexicana realmente preparada para afrontarlo?.

El envejecimiento de la población es uno de los mayores retos a los que se enfrentará la sociedad mexicana, es así que en diferentes documentos de índole internacional y nacional, se establece que una de las estrategias para abordar esta problemática, es la educación a la población sobre el envejecimiento, con el fin de crear una cultura del envejecimiento, ya que existen muchos mitos, sobre el proceso de envejecimiento y sus implicaciones biológicas, sociológicas y psicológicas en la población en general, e incluso entre los profesionales. Esto ha provocado interpretaciones erróneas, prejuicios y estereotipos sobre el envejecimiento, al grado

¹ Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática. Datos Nacionales, Estadísticas a propósito del Día internacional de las personas de edad (1ero. de octubre), Disponible en: <http://www.inegi.org.mx/inegi/default.aspx?s=inegi&c=274>. Consultado el 5 de Abril del 2012.

de señalarlo como sinónimo de enfermedad, deterioro, fragilidad, incapacidad y una carga social por considerarlo improductivo.

No obstante, no es posible preparar a la población, en una cultura del envejecimiento si partimos de que éste, es un problema sólo económico, social y de salud. Se requiere de la integración multisectorial, para la proyección de un programa integral de Atención al Adulto Mayor, basada en la participación activa de todos.

Por tal motivo, en el presente trabajo se aborda el envejecimiento en la sociedad mexicana, con el fin de brindar los elementos conceptuales, que caracterizan a este grupo etario.

El documento que se presenta, está conformado por los siguientes Capítulos:

En el Primer Capítulo, se revisan los elementos de referencia contextual y metodológica de la problemática, el análisis histórico, geográfico y socioeconómico del ambiente del envejecimiento en México, los objetivos y la metodología de la Investigación Documental.

En el Segundo Capítulo, se lleva a cabo una revisión del telar teórico de la investigación, con el planteamiento del envejecimiento global y en particular en México, asimismo, se aborda el envejecimiento activo, enfoque que ha adoptado este país en las políticas públicas, que se refiere a que las personas pueden realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades

mientras que les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesitan asistencia. Lo relevante de esta perspectiva, es que la intervención debe ser a lo largo de todas las etapas de la vida, no sólo cuando los individuos son adultos mayores y que no se basa en las necesidades, sino en los derechos de las personas. Se finaliza este capítulo, con la importancia de tener un plan de vida, en dónde la educación es el vehículo que va permitir a las personas mirar la situación actual y anticipar cómo les gustaría llegar a adultos mayores, teniendo repercusión en su estado de vida actual, con un estilo de vida saludable.

Se espera que la información contenida en el texto, sea un motivador a la reflexión y considero, que más que en otros momentos, se debe intervenir como educadores, ya que el envejecimiento, la vejez y los adultos mayores son un asunto de gran valor y actualidad en la sociedad ¿Qué están haciendo los educadores? ¿Por qué en los planes y programas de estudio de la educación, no se ha considerado al envejecimiento? No obstante, se encuentra establecido en la Ley de las Personas Adultas Mayores en el Artículo 17 que corresponde a la Secretaría de Educación Pública, *incluir en los planes y programas de estudio de todos los niveles educativos, contenidos sobre el proceso de envejecimiento*² . De ahí, el interés por abordar esta temática, como profesionales de la educación contamos con las herramientas para intervenir con la población, en la conformación de una cultura del envejecimiento. Al final del presente documento, se incluyeron las conclusiones alcanzadas, la bibliografía consultada y las referencias de internet.

² Secretaría de Desarrollo Social. Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores. México: Secretaría de Desarrollo Social; 2011. Pág. 17

CAPÍTULO 1. LOS ELEMENTOS DE REFERENCIA CONTEXTUAL Y METODOLÓGICA DE LA PROBLEMÁTICA

Resulta de vital importancia, establecer los criterios referenciales y metodológicos en cualquier tipo de investigación. Ello, permite orientar en forma consecutiva, el trabajo que debe realizarse en forma sistematizada para alcanzar los objetivos propuestos en la indagación.

En el presente Capítulo, se determinan los rubros integradores de la problemática.

1.1. EL TEMA DE INTERÉS Y EL POR QUÉ DE SU SELECCIÓN

México esta experimentado un proceso acelerado de transición demográfica. La primera fase se ubica a partir de los años 30`s con el inicio del descenso de la mortalidad, que junto con la persistencia de elevados niveles de natalidad, trajo consigo un periodo caracterizado por un elevado crecimiento demográfico. En esta etapa se observó, incluso, un ligero incremento de la natalidad, como resultado de mejores condiciones de salud. Posteriormente la natalidad también disminuyó notablemente, lo que aminoró el crecimiento demográfico. Para 1960, la natalidad se ubicó en 46 nacimientos por cada mil habitantes; mientras que para el año 2000 este indicador descendió a 21 nacimientos. La fecundidad de las mujeres mexicanas disminuyó de 7.0 a 2.4 hijos por mujer en promedio, en el mismo periodo.

La vida media de los mexicanos, se duplicó durante la segunda mitad del Siglo XX, al pasar de 36 años en 1950 a 74 años en 2000. Se espera que en las próximas décadas continúe su incremento hasta alcanzar 80 años en 2050, un nivel similar al de Japón, el país que actualmente tiene la mayor esperanza de vida en el mundo.

Los cambios en la natalidad y en la mortalidad, aunados al incremento de la migración internacional, han determinado el volumen de la población. La población mexicana pasó de alrededor de 18 millones de habitantes en 1930 a 100 millones en 2000. Se espera que su volumen siga aumentando hasta llegar a poco más de 130 millones a principios de la década de los 40', para comenzar a disminuir paulatinamente a partir de entonces. Asimismo, es posible advertir que el ritmo de crecimiento total de la población alcanzó su máximo histórico en la década de los sesenta (3.5% anual, aproximadamente), a partir de la cual ha registrado un franco descenso. Esta tendencia continuará su curso hasta que el alcance niveles menores a cero en 2050.

En consecuencia, esta situación requiere de acciones coordinadas, ya que el envejecimiento de la población mundial es una cuestión que preocupa a todos, a todas las generaciones de todos los países, tanto en desarrollo como desarrollados. Esta transformación en la composición de la población tendrá consecuencias profundas sobre todos los aspectos de la vida, para las personas y para las sociedades. A los países en desarrollo, se les plantea el problema más importante en materia de recursos, ya que se verán obligados a hacer frente al desarrollo y al envejecimiento de la población al mismo tiempo. Pero puesto que la gente cada vez

vive más años y lleva una vida más activa y más sana, una población que envejece ofrece también oportunidades que se deben aprovechar.

1.2. EL AMBIENTE DE LA PROBLEMÁTICA

B. AMBIENTE GEOGRÁFICO

A.1. Ubicación de la Entidad en el contexto nacional

Oficialmente llamado Estados Unidos Mexicanos, es un país situado en la parte Meridional de América del Norte. Limita al Norte con los Estados Unidos de América, al Sureste con Belice y Guatemala, al Oriente con el golfo de México y el Mar Caribe y al Poniente con el Océano Pacífico.

Su población ronda los 112 millones de personas en 2010³. La mayoría tiene como lengua materna el Español, al que el Estado reconoce como lengua nacional junto a 67 lenguas indígenas⁴.

México es una república representativa y democrática. Está conformada por Estados Libres unidos por un pacto federal, Integran al país 31 Estados Libres y soberanos y el Distrito Federal. El Gobierno Federal y los Gobiernos Estatales están organizados por los poderes Ejecutivo, Legislativo y Judicial, pero la soberanía de la Nación Mexicana reside en el pueblo. El sistema político mexicano, se caracteriza históricamente por la preeminencia del Poder Ejecutivo sobre los otros dos.

³ Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática. Censo de población y vivienda, 2010. Cuestionario básico. Disponible en: <http://www.censo2010.org.mx/>. Consultado el 15 de Enero del 2012

⁴ Instituto Nacional de Lenguas Indígenas. Artículo 4.º de la Ley General de Derechos Lingüísticos de los Pueblos Indígenas. México: Instituto Nacional de Lenguas Indígenas; 2011. Pág.3.

Mapa del mundo⁵



A.2. Análisis histórico, geográfico y socioeconómico del ambiente de la problemática

-Orígenes y antecedentes históricos de la localidad

La historia de México, país ubicado en el Norte del Continente Americano o, si se quiere, en la porción más Septentrional de Mesoamérica, se remonta a unos 14.000 años, en que se estima ocurrieron los primeros asentamientos de pobladores sedentarios. Antes de la conquista por los españoles en el Siglo XVI, lo que es ahora México fue habitado por pueblos de culturas avanzadas que interactuaron entre ellos en diverso grado, en el tiempo y el territorio. De aquella época sobresalen la cultura olmeca, la tolteca, la teotihuacana, la maya, la náhuatl, la totonaca, la zapoteca, la mixteca, la tarasca, entre otras.

⁵World Atlas. Mapas del mundo. Disponible en <http://www.worldatlas.com/aatlas/world.htm>. Consultado el 13 de enero del 2012.

A la llegada de los europeos, México era un mosaico de pueblos y culturas sin cohesión nacional. Después de la conquista, durante 300 años de coloniaje, se fue constituyendo un país con cierto grado de homogeneidad y rasgos comunes. En los albores del Siglo XIX con la independencia que se alcanza del imperio español, se inicia el proceso de integración definitivo que da lugar al México contemporáneo. A lo largo del Siglo XIX se suceden guerras y disputas intestinas, además de varios intentos de avasallamiento por parte de potencias extranjeras. En ese entonces México perdió cerca de la mitad de su territorio, después de lo cual empezó su consolidación como nación libre y soberana.

Al iniciarse el Siglo XX, surgió un cruento movimiento social que sentó bases políticas, jurídicas y sociales del México actual. Durante la mayor parte de tal siglo, la nación vivió en paz un proceso de aprendizaje y autocorrección, tanto en lo institucional como en los aspectos social y económico. Al cabo de diversas crisis de corte fundamentalmente económico y político, la última de las cuales no aún superada, la nación evoluciona y se asienta hacia el fin de la primera década del Siglo XXI, ocasión en que se cumplen 200 años de su independencia de España y 100 años de su revolución.

Respecto a la vejez en México, en la época prehispánica se reconocía a la senectud o vejez y se le denominaba “huehueyotl”, y las personas que alcanzaban esta etapa o condición se les reconocía como “huehuetain” (reverenciado anciano) o “llamatzin” (reverenciada anciana). Así mismo, se apoyaba a los sobrevivientes de la guerra, a los que padecían enfermedades o los que perdían el trabajo a quienes se les llamaba

“ueutques” otorgándoles una pensión. Por otro lado, se reconocía la longevidad máxima de 104 años como “huehueriliztli” (cumplimiento de la vejez)⁶.

De acuerdo a López-Austin (1996), también se distinguía a quienes llegaban a la ancianidad en pleno uso de sus facultades mentales y los que se habían convertido en una carga social⁷. Los varones del primer grupo, eran conocidos como dueños del fuego o “tleyo, mahuizyo” y se les consideraba transmisores de los valores y conocimientos familiares y del grupo, expresados mediante el papel de instructores. De las mujeres ancianas se resaltaba el papel positivo de la cohesión familiar, la dirección que ejercían sobre las mujeres de la casa por lo que respecta a su manejo y el de las labores manuales y su papel como símbolos de linaje. En cambio, aquéllos que tenían problemas físicos eran llamados “oppa piltontli”, quién es niño por segunda vez. A los viejos malvados se les caracterizaba como inútiles, incapaces de ser ejemplo de la vida recta y deteriorados en su intelecto.

Un concepto importante es el denominado “atadura de años” que abarca los 52 años, cuya tradición prehispánica establecía quienes llegaban a la “atadura de años”, iniciaban con un ciclo de la vejez, la cual podría prolongarse en casos excepcionales hasta los 104 años y recibía el nombre de “huehueriliztli” (cumplimiento de la vejez). El atado de los años se establecía, cuando el nombre del día del calendario solar y lunar volvían a coincidir cada 52 años, por lo tanto, vivir 104 años implicaba haber

⁶ F. Márquez, Las políticas del Instituto Mexicano del Seguro Social relacionadas con la tercera edad. En atención médico social la tercera edad en América latina. México: CIESS, 1993. Pág. 39-60

⁷ A. López-Austin Cuerpo humano e ideología, las concepciones de los antiguos nahuas. 3ª Ed. México: Instituto de Investigaciones Antropológicas UNAM;1996. Pág. 323-328.

recorrido dos veces ese lapso, y de esta manera se esforzaba el tonalli, una de sus entidades anímicas.

Los pueblos mesoamericanos veneraban al dios viejo “Huehuetéotl”, el cual se representaba como un anciano, sosteniendo en su cabeza el peso de los años en forma de un enorme brasero, su espalda encorvada, y su boca desdentada y arrugada. La mitología mesoamericana señala que cada mes, los dioses se consagraban en una reunión llamada “teotleco”, el primero que llegaba era el dios más joven y de menor jerarquía denominado “Tezcatlipoca” y el último en llegar era “Huehuetéotl” y tenía supremacía sobre los demás dioses.

Durante la época virreinal eran las órdenes religiosas, que a través de los misioneros, brindaban atención a los ancianos. En 1861 se creó la Dirección General de Fondos de Beneficencia, cuya función era manejar los hospicios y asilos. Posteriormente, se instituyó la Dirección General de Beneficencia Pública, por lo que la atención al envejecimiento y la vejez durante este periodo se ligaba fundamentalmente a la beneficencia pública y a la caridad.

-Medios de comunicación

Las telecomunicaciones en México son reguladas por la Secretaría de Comunicaciones y Transportes (SCT), y por la Comisión Federal de Telecomunicaciones (COFETEL). Fundada el 13 de mayo de 1891, como Secretaria de Comunicaciones y obras públicas, la SCT se divide en tres subsecretarías: la

Subsecretaría de Infraestructura, la Subsecretaría de Comunicaciones y la Subsecretaría de Transportes.

El mercado de comunicaciones en México está entre los más largos en América Latina, liberalizada en 1990, con la notable privatización del monopolio estatal Teléfonos de México (Telmex), desde entonces nuevos operadores han entrado en el mercado, pero Telmex continúa siendo el jugador dominante.

El uso de radio, televisión e internet en México hoy en día es frecuente. La primera transmisión de televisión en México fue llevada a cabo por Javier Stavoli en 1931. Guillermo González Camarena, construyó su propia cámara monocromática en 1934, y en 1940 desarrolló el primer sistema de tricromáticas y obtuvo la primera patente para la televisión en color en el mundo. Tras el desarrollo de estaciones de radio y televisión, en 1948, construyó el estudio Gon-Cam, que fue considerado el mejor sistema de televisión en el mundo en ese tiempo, según una encuesta realizada por el Columbia College de Chicago. Con el paso del Siglo, el mercado de la radiodifusión de televisión fue dominado por dos empresas poderosas, Televisa (la mayor empresa de medios de comunicación en el mundo de habla hispana) y TV Azteca, a pesar de que varias decenas de redes regionales operan en el país. En 2006, había aproximadamente mil 410 estaciones de radio, y 236 estaciones de televisión (con exclusión de los repetidores), además de 906 estaciones complementarias.

Actualmente, se cuenta con una red de telecomunicaciones digitalizada muy importante, la cual tiene cerca de 133 mil kilómetros de fibra óptica, sin embargo, el

nivel de utilización de esta red es muy limitado. Por su parte, la distribución porcentual de la ocupación satelital está conformada por 19.1 por ciento para televisión, 0.8 radio, 47.6 voz y datos, 0.8 por ciento móvil y el resto como capacidad disponible. A diciembre de 2006, teníamos en el país casi 20 millones de líneas telefónicas fijas en servicio lo que representa una cobertura de 18.9 líneas por cada 100 habitantes y 57 millones de usuarios de telefonía móvil lo que corresponde a una cobertura de 54.1 usuarios por cada 100 habitantes. Además, se cuenta con más de 18 millones de usuarios de Internet, de los cuales sólo 3.7 millones corresponden a accesos de banda ancha, teniendo en el país una cobertura de 3.5 usuarios de banda ancha por cada 100 habitantes, muy por debajo del promedio de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) que es de 16.9 usuarios por cada 100 habitantes⁸.

Con relación a los adultos mayores en México, el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM), como órgano rector de la política nacional a favor de las personas de 60 años o más, tiene como objetivo general coordinar, promover, apoyar, fomentar, vigilar y evaluar las acciones públicas y programas que se deriven de la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores.

⁸ Secretaría de Comunicaciones y Transportes. Programa sectorial de comunicaciones y transportes 2007-2012; 2007. Sección II. Diagnóstico, misión y visión de sector. Disponible en: <http://www.sct.gob.mx>. Consultado el 16 de Enero del 2012.

Por esta razón, el INAPAM elaboró una serie de recomendaciones que se deben adoptar en el lenguaje visual, que se utiliza para la creación de mensajes con fines de promoción o propaganda⁹:

- Presentar a personas de todas las edades participando en actividades de manera libre de estereotipos y equitativa.
- Desasociarlos de la situación de deterioro en la salud física y mental, pasividad, incapacidad para realizar ciertas labores y todo aquello que permita su estigmatización y discriminación.
- Presentarlos en su diversidad, es decir, en el mundo público, la vida económica y la participación política. Saludables, deportistas, artistas, activos, en espacios profesionales prestigiados social y económicamente.
- Mostrarlos con deseos y voluntades propias.
- Presentarlos con capacidad de decisión.
- Evitar el uso de cualquier imagen de violencia o represión en contra de las personas adultas mayores.

Por tanto, el Instituto plantea la aplicación de un indicador que permite medir la gestión institucional en la promoción de una imagen positiva de la vejez en las campañas publicitarias. Asimismo, tiene como finalidad erradicar estereotipos convencionales que la sociedad y, en algunos casos, los propios adultos mayores han creado y propagado, los cuales asocian a la vejez con pasividad, enfermedad, deterioro, carga o ruptura social.

⁹Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Ejes rectores de la política pública nacional a favor de las personas adultas mayores. México: Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores; 2010. Pág. 78

El papel que desempeñan los medios de comunicación, es fundamental para cambiar este estigma y fortalecer la integración y participación de los adultos mayores en la vida económica y social de nuestro país.

-Vías de comunicación

Los medios de transporte son de importancia fundamental para el desarrollo económico del país. Mediante ellos, es posible trasladar todo tipo de mercancías, pertenencias, materias primas y productos elaborados, así como el traslado de personas. Para lograrlo, se requieren vías de comunicación y vehículos que transiten por éstas, como carreteras para automóviles y camiones; aeropuertos donde despeguen y aterricen naves aéreas, vías para el ferrocarril, y puertos fluviales y marítimos para buques, barcos y otro tipo de embarcaciones.

En México, la Secretaría de Comunicaciones y Transportes (SCT), le corresponde regular el transporte y las comunicaciones¹⁰. Es así, que en nuestro país cuenta con una extensa red de carreteras, a la que se integran cada vez más modernas autopistas, y se mejoran las existentes, contándose para tal propósito con el apoyo de la iniciativa privada para acelerar la construcción y renovación de las mismas. Se encuentran en funcionamiento 47 504 kilómetros de carreteras principales, 61 108 de secundarias y 130 623 de caminos vecinales y rurales. El total de vehículos motorizados que transitan por el país es de 12 millones.

¹⁰ Secretaría de Comunicaciones y Transportes. Información general. Disponible en: <http://www.sct.gob.mx/informacion-general/>. Consultado el 28 de Enero del 2012

En tanto, la red ferroviaria es más antigua, pero poco desarrollada, pues se inició a mediados del siglo pasado, suma 26 360 kilómetros de vía y abarca la mayor parte del territorio nacional.

En la ciudad de México destaca el Sistema de Transporte Colectivo (Metro), es un sistema de transporte público tipo tren pesado que sirve a extensas áreas del Distrito Federal y parte del Estado de México. En el 2011, transporto mil 487 millones 525 mil 176 usuarios¹¹. También en ese año obtuvo el quinto lugar a nivel mundial por la extensión de su red¹².

El transporte aéreo es el más veloz y cuenta con aeropuertos locales e internacionales. En los locales sólo transitan naves pertenecientes a empresas nacionales, mientras que en los internacionales lo hacen tanto de compañías nacionales como extranjeras. También existen pistas de menor tamaño que usan pequeñas aeronaves. Por su parte, los helicópteros vuelan distancias cortas y pueden aterrizar en los helipuertos ubicados en los altos edificios. Los aeropuertos más importantes se encuentran en las ciudades de México, Guadalajara, Monterrey, Acapulco, Tijuana, Mérida, Cancún y Hermosillo.

Respecto al transporte marítimo es el más económico y se utiliza, sobre todo, en operaciones de carga. Algunos ríos pueden ser navegables, pero sólo para barcos ligeros; se conocen como vías fluviales. Los puertos marítimos más importantes en

¹¹ Sistema de Transporte Colectivo. Datos de operación en 2011. Disponible en: <http://www.metro.df.gob.mx/operacion/cifrasoperacion.html#1>. Consultado el 15 de febrero de 2012.

¹² Metropolit 2025. Ocupa Metro del DF tercer lugar mundial en captación de usuarios. Disponible en: <http://ciudadanosenred.com.mx/node/2028>. Consultado el 24 de febrero de 2012.

nuestra nación son: Salina Cruz, Veracruz, Tampico, Coatzacoalcos, Guaymas, Mazatlán y Acapulco.

En lo correspondiente a la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, indica que a la Secretaría de Comunicaciones y Transportes, le corresponde lo siguiente, respecto a la atención de la población Adulta Mayor¹³:

- Realizar convenios con aerolíneas y empresas de transporte terrestre y marítimo, nacional e internacional, para que otorguen tarifas preferenciales a las personas adultas mayores. (Artículo 20, fracción II).
- Supervisar que las unidades de transporte cuenten con el equipo adecuado para que las personas adultas mayores hagan uso del servicio con seguridad y comodidad (Artículo 20, fracción III).
- Vigilar el derecho permanente a obtener descuentos o exenciones de pago al hacer uso del servicio de transporte de servicio público, previa acreditación de la edad. (Artículo 20, fracción IV).

Asimismo, es considerado en la Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación en el Artículo 13 de la fracción I que establece promover un entorno que permita el libre acceso y desplazamiento; que se refiere a adaptar la infraestructura conforme a la legislación correspondiente, para facilitar el libre tránsito y el acceso seguro a todos los espacios y edificios públicos.

¹³ Secretaría de Desarrollo Social. Op. Cit. Pág.39-40.

-Sitios de interés cultural turístico

La Secretaría de Turismo (SECTUR) es el organismo del gobierno que se encarga de la promoción y regularización de los asuntos turísticos. Al respecto entre los productos turísticos son Turismo de Reuniones de Negocios, Turismo de Salud, Turismo de Naturaleza, Turismo de Segmentos Especializados, Un Turismo para Todos y Turismo Cultural.

Este último se define como "Aquel viaje turístico motivado por conocer, comprender y disfrutar el conjunto de rasgos y elementos distintivos, espirituales y materiales, intelectuales y afectivos que caracterizan a una sociedad o grupo social de un destino específico" (SECTUR-CESTUR, Estudio Estratégico de Viabilidad de Turismo Cultural, 2002).¹⁴

El Turismo Cultural juega un papel muy importante para dar a conocer, preservar y disfrutar el patrimonio cultural y turístico de nuestro país. Los efectos que genera el tratamiento adecuado del turismo cultural, desde una perspectiva de mercados, trae como consecuencia, la satisfacción del cliente, la conservación del patrimonio de uso turístico y el desarrollo económico y social de las comunidades a partir de la generación de nuevos empleos.

Aprovechando, la extensa y variada oferta cultural de México, la SECTUR ha identificado varios subsegmentos que complementan la importancia del turismo

¹⁴Secretaría de Turismo. Turismo cultural. Disponible en: http://www.sectur.gob.mx/es/sectur/sect_Turismo_Cultural_y_de_Salud. Consultado el 20 de Enero del 2012.

cultural, entre los que destacan: el turismo religioso, el turismo gastronómico, el turismo idiomático.

Hoy día, el producto turístico cultural también está siendo respaldado cada vez más por otras Dependencias e Instituciones Gubernamentales, que han destinado recursos económicos para su desarrollo y consolidación en el mercado turístico. La cobertura del Programa, responde a aquellos destinos turísticos o sitios específicos, que tienen un alto impacto turístico desde el punto de vista de llegada de turistas, derrama económica y generación de empleos. De esta manera se han seleccionado: Zonas Arqueológicas, Museos, Santuarios, Misiones, Ciudades Mexicanas Patrimonio Mundial, Ruta El Camino Real de Tierra Adentro y Ciudades Histórico-Culturales.

En lo correspondiente a la población senecta, esta Secretaría¹⁵ de acuerdo a lo establecido en Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores se encarga de:

- Impulsar la participación de las personas adultas mayores en actividades de atención al turismo, particularmente las que se refieren al rescate y transmisión de la cultura y de la historia. (Artículo 23, fracción I).
- Promover actividades de recreación turística con tarifas preferentes, diseñadas para personas adultas mayores. (Artículo 23, fracción II).

¹⁵Secretaría de Desarrollo Social, Op. Cit. Pág. 43-44.

ESTUDIO SOCIO-ECONÓMICO DE LA LOCALIDAD

a) Empleo

La Secretaría del Trabajo y Previsión Social, como dependencia del Poder Ejecutivo Federal, tiene a su cargo el desempeño de las facultades que le atribuyen la Ley Orgánica de la Administración Pública Federal, la Ley Federal del Trabajo, otras leyes y tratados, así como los reglamentos, decretos, acuerdos y órdenes del Presidente de la República¹⁶.

Esta Secretaría, por conducto de sus servidores públicos, unidades administrativas y órganos administrativos desconcentrados, realizará sus actividades en forma programada, conforme a los objetivos nacionales, estrategias, prioridades y programas contenidos en el Plan Nacional de Desarrollo, el programa sectorial respectivo y a las políticas que para el despacho de los asuntos establezca el Presidente de la República, en coordinación, en su caso, con otras dependencias y entidades de la Administración Pública Federal.

En conformidad con el Plan Nacional de Desarrollo 2007-2012 y el Programa Sectorial de Trabajo y Previsión Social 2007-2012, los tres ejes rectores que dictan el actuar de esta Secretaría son: la promoción de inversiones en una economía cada vez más competitiva que genere empleos y que fomente relaciones laborales basadas en la productividad; la conciliación de intereses entre los factores de la

¹⁶ Secretaría del Trabajo y Previsión Social. ¿Quiénes somos?. Disponible en: http://www.stps.gob.mx/bp/secciones/conoce/quienes_somos/index.html. Consultado el 20 de Enero del 2012.

producción para lograr la paz laboral, y la legalidad para hacer valer la ley, sobre todo tratándose de previsión social, de inclusión laboral y de equidad de género.

Respecto a los adultos mayores y el empleo, está contemplado en la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores en el capítulo II de los derechos artículo 5o. fracción V. Del trabajo *“A gozar de igualdad de oportunidades en el acceso al trabajo o de otras opciones que les permitan un ingreso propio y desempeñarse en forma productiva tanto tiempo como lo deseen, así como a recibir protección de las disposiciones de la Ley Federal del Trabajo y de otros ordenamientos de carácter laboral”*¹⁷.

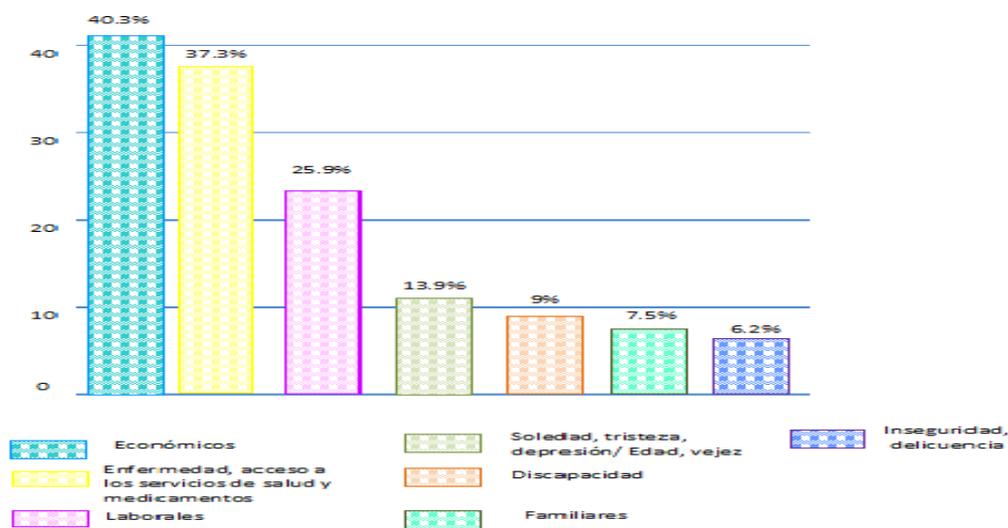
No obstante, entre las situaciones de discriminación que afectan a este sector, es el problema para encontrar trabajo o mantenerlo por su edad, discriminación relacionada al empleo y la ocupación. Asimismo, están las circunstancias que afectan a personas adultas mayores desempleadas, que buscan acceso a la capacitación y readiestramiento profesional. Aunque está considerado en la Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación en el Artículo 12 *“Los órganos públicos y las autoridades federales, en el ámbito de su competencia, llevarán a cabo, entre otras... medidas positivas y compensatorias a favor de la igualdad de oportunidades para las personas mayores de 60 años”* en la fracción *“II. Procurar un nivel mínimo y decoroso de ingresos a través de programas, conforme a las reglas*

¹⁷Secretaría de Desarrollo Social. Op. Cit. Pág. 18-19.

de operación que al efecto se establezcan”. En específico el inciso “a) De capacitación para el trabajo y de fomento a la creación de empleos”¹⁸.

Al respecto, en los resultados de la Encuesta Nacional sobre Discriminación en México 2010 presentados por el Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación¹⁹ y el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores indican que el 40.3% de este grupo poblacional describe como sus problemas principales los económicos, 37.3% la enfermedad, el acceso a servicios de salud y medicamentos, y 25.9% los laborales. Todos éstos, son medios imprescindibles para llevar a cabo una vida digna. Enseguida se presenta la gráfica, con estos resultados.

Dígame por favor, ¿cuáles son los tres problemas más importantes que usted tiene?²⁰



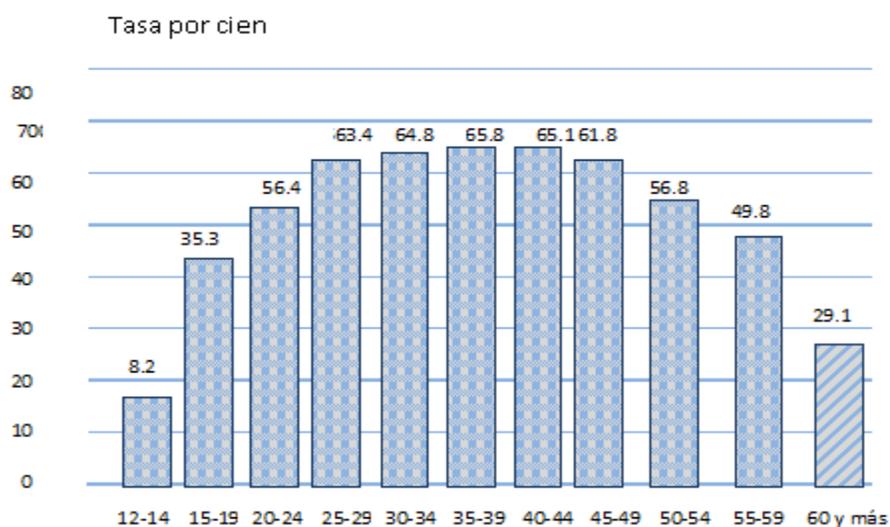
¹⁸ Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación. Disponible en <http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/262.pdf>. Consultado el 29 Enero del 2012.

¹⁹ Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación. ¿Quiénes somos?. Disponible en: http://www.conapred.org.mx/redes/index.php?contenido=pagina&id=38&id_opcion=15&op=15. Consultado el 28 de Enero del 2012.

²⁰ Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación e Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Resultados generales Enadis 2010. Disponible en: <http://www.conapred.org.mx/redes/userfiles/files/Enadis-2010-PAM-Accss.pdf>. Consultado el 24 de Marzo del 2012.

Igualmente CONAPO, señala que alrededor de una tercera parte de los adultos mayores aún trabaja, a diferencia de lo que ocurre en países industrializados, en México una alta proporción de los adultos mayores aún trabaja. Alrededor de 65% de los hombres de 60 a 64 años de edad permanece económicamente activo, como se observa a continuación.

Tasa de participación económica por grupo de edad²¹



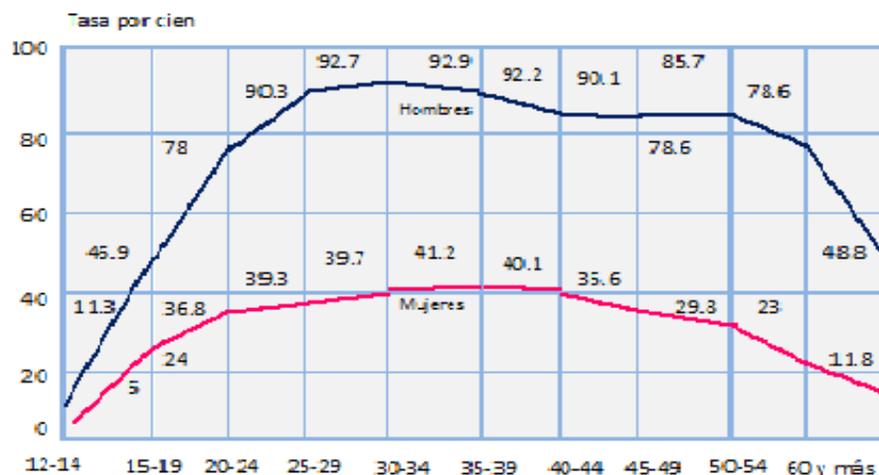
Las tasas de actividad se reducen en edades posteriores, pero incluso a los 80 años uno de cada cuatro varones sigue trabajando. Estas altas tasas de participación laboral se asocian en buena medida a la baja cobertura de los sistemas de pensiones entre los adultos mayores, que obstaculizan la institucionalización del retiro al no ofrecer una fuente de ingresos alternativa al trabajo.

A pesar del incremento en las tasas de participación laboral de las mujeres, sus niveles de participación son aún menores a los de los hombres, en todos los grupos

²¹ Consejo Nacional de Población. Estimaciones del CONAPO con base en el XII Censo General de Población y Vivienda, 2000. Disponible en :<http://www.conapo.gob.mx>, Consultado el 21 de Enero del 2012

de edades. Esto también ocurre en las edades avanzadas, donde las tasas de participación de los hombres más que duplican a las de las mujeres.

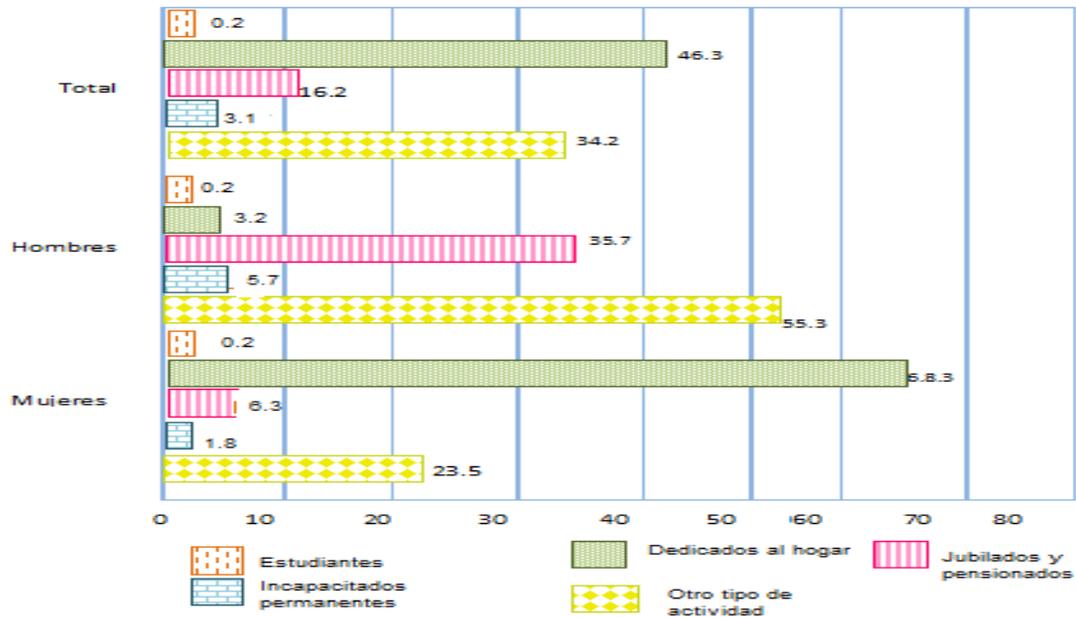
Tasa de participación económica por grupo de edad y sexo²²



Así mismo, los motivos de la inactividad laboral de los adultos mayores son diferentes entre hombres y mujeres. Más del 70% de las personas de 60 años o más se declaran como económicamente inactivas (50% de los hombres y 88% de las mujeres). No obstante, los motivos que declaran hombres y mujeres para no trabajar son distintos. Entre los hombres, 35.7% son jubilados o pensionados, 5.0% se declaran incapacitados permanentes; 3.0 % se dedica a los quehaceres del hogar y la mayoría declara realizar otro tipo de actividades. En contraste, 68.3% de las mujeres se dedica a los quehaceres del hogar, sólo 6.3% son jubiladas o pensionadas y 23.5% realiza otra actividad.

²² Idem.

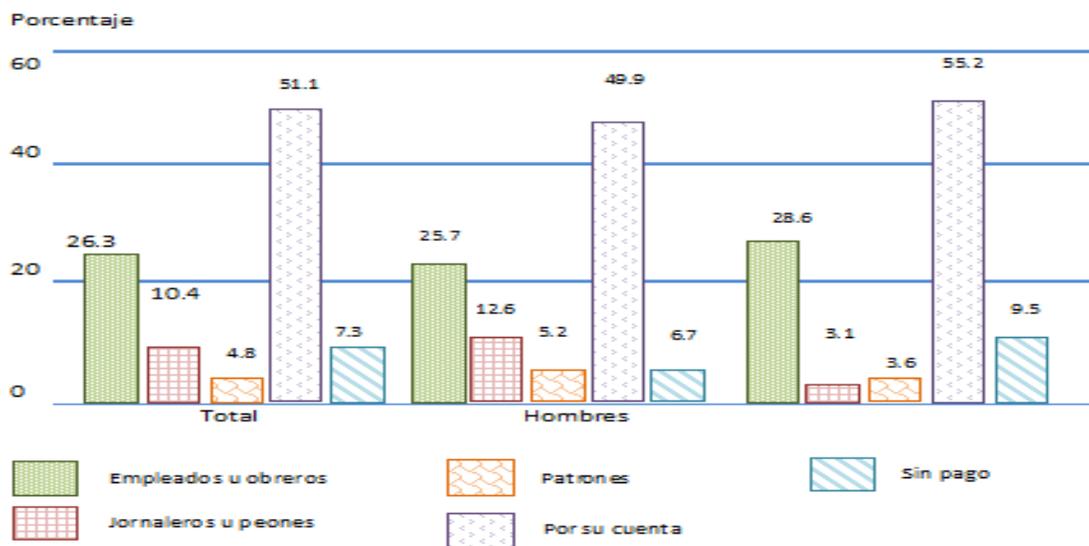
Distribución de los adultos mayores según tipo de inactividad por sexo²³



La mitad de los adultos mayores que trabajan lo hacen por su cuenta. Otro indicador de las condiciones laborales de los adultos mayores es su situación en el empleo. La mayor parte son trabajadores por su cuenta (49.9% de los hombres y 55.2% de las mujeres). Le siguen los empleados u obreros (25.7% de los hombres y 28.6% de las mujeres), jornaleros y peones (12.6% de los hombres y 3.1% de las mujeres), y los trabajadores sin pago (6.7% de los hombres y 9.5% de las mujeres). Finalmente, 5.2% de los hombres y 3.6% de las mujeres son patrones.

²³ Idem.

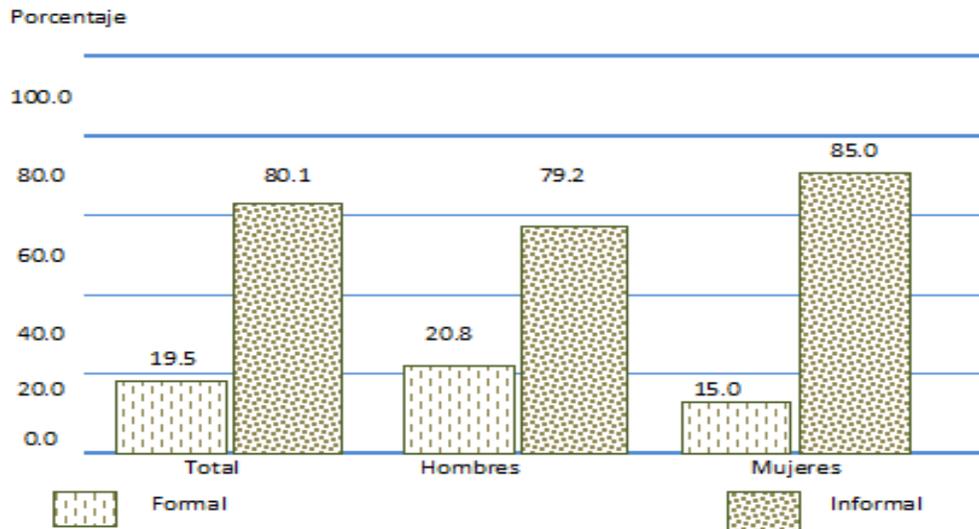
Distribución de los adultos mayores ocupados por situación en el trabajo y sexo²⁴



El empleo informal es predominante. El empleo informal no se presenta sólo entre las personas en edades avanzadas, pero en este grupo alcanza proporciones muy altas. Más de 80 por ciento de los adultos mayores (79.2% de los hombres y 85.0% de las mujeres) tienen un trabajo considerado como informal. Esta situación continuará reproduciéndose en el futuro, toda vez que en la actualidad poco menos de una de cada cuatro personas que integran la población económicamente activa está cubierta por la seguridad social.

²⁴ Idem.

Tipo de ocupación para los adultos mayores por sexo²⁵



Cómo se ha observado, dos aspectos importantes a señalar sobre el empleo y la población adulta mayor, es la baja cobertura de la seguridad social y los reducidos montos de las jubilaciones propician que algunos adultos mayores estén obligados a continuar trabajando. Dentro de los que se retiran, hay quienes lo hicieron voluntariamente a causa de limitaciones derivadas de su salud o porque desean iniciar su descanso. También están aquellos que necesitan seguir en el mercado laboral para costear su subsistencia, pero que desisten de buscar trabajo, ante la discriminación sufrida por la edad y las “desventajas comparativas” respecto a personas más jóvenes y con más calificación en un mercado con altos niveles de desocupación²⁶.

²⁵ Idem.

²⁶ Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática. Los adultos mayores en México. Perfil sociodemográfico al inicio del siglo XXI 2005. México: Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática; 2005. Pág. 23.

b) Vivienda

En el rubro de población, hogares y vivienda²⁷ indicado en el INEGI, las características de las viviendas en México, son las siguientes:

Tipo/Clase	1990	2000	2005	2010
Total	16 197 802	21 954 733	24 719 029	28 614 991
Vivienda particular	16 183 310	21 942 535	24 706 956	28 607 568
Casa independiente y local no construido para habitación	13 524 324	18 734 206	20 800 870	25 932 350
Departamento en edificio y vivienda o cuarto en vecindad	2 202 354	2 110 281	2 919 004	2 020 229
Cuarto en la azotea	37 574	29 495	26 648	16 505
Vivienda móvil	9 046	6 667	7 575	9 327
Refugio	11 736	3 576	2 419	2 201
No especificado	398 276	1 058 310	950 440	626 956
Vivienda colectiva	14 492	12 198	12 073	7 423

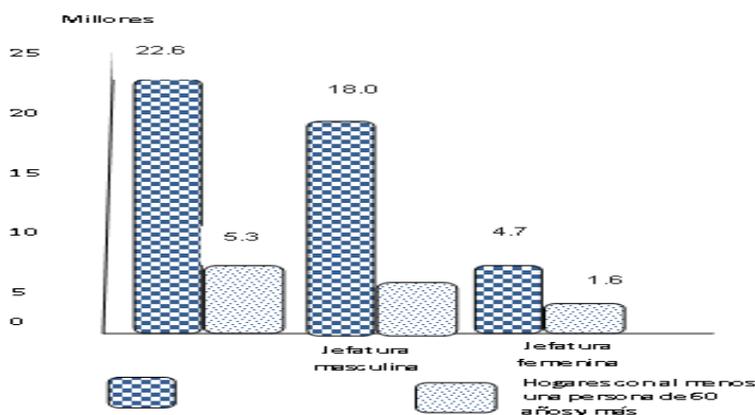
En México, el 79,3% de las personas mayores de 60 y más años que residen solas son propietarias de su vivienda. En ocho de cada diez viviendas donde residen los hogares unipersonales conformados por adultos de 60 años o más se dispone de agua potable conectada a la vivienda; siete de cada diez dispone de drenaje; 82,6% dispone de excusado y 90,8% cuenta con electricidad. En cuanto a los materiales de construcción, se observa una mayor precariedad en las viviendas que se encuentran habitadas por adultos mayores: 84,4% de los muros de aquellas donde reside una persona menor de 30 años se hallan construidas con materiales duraderos, porcentaje que se reduce a 67,8% de las viviendas donde reside una persona de 60 años o más; este patrón se repite en el caso de los materiales con los que están

²⁷Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática. Población, hogares y vivienda. Disponible en: <http://www.inegi.org.mx/Sistemas/temasV2/Default.aspx>. Consultado el 20 de Enero del 2012.

construidos techos y pisos, en los primeros el porcentaje disminuye de 70,2% a 53,4% en tanto que en los segundos, la reducción porcentual va de 91,3% a 81,2%.²⁸

En el censo de población del año 2000²⁹ indica que la responsabilidad y la autoridad del hogar se otorgan, en la mayor parte de los casos, a las personas de sexo masculino de mayor edad. En el país existen 22.6 millones de hogares, de los cuales 51.2% está dirigido por un hombre de 30 a 59 años y 12.7% por un adulto varón de 60 años o más; en cambio, sólo 20.6% del total de hogares reconoce a una mujer como jefa, entre éstas 30.3% tienen 60 años o más, y en la mayoría de los casos cubren el rol de cuidadores de nietos, cónyuge u otros familiares dependientes.

Número total de hogares y de hogares con al menos una persona de 60 años y más por sexo del jefe 2000³⁰



²⁸ Organización Iberoamericana de Seguridad Social. El proyecto “personas mayores, dependencia y servicios sociales en los países iberoamericanos”: avances y perspectivas. Disponible en: http://www.oiss.org/IMG/pdf/Resumen_Proyecto_Personas_Mayores_5-08.pdf. Consultado el 26 de Febrero del 2012.

²⁹ Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática. XII Censo General de Población y Vivienda, 2000. Base de datos de la muestra censal. Disponible en: http://www.inegi.org.mx/sistemas/microdatos2/Microdatos_archivos/cgpv/00/doc/fd_muestra_censal_2000.pdf. Consultado el 20 de Enero del 2012.

³⁰ Idem.

c) Cultura

El Consejo Nacional para la Cultura y las Artes (CONACULTA) se enfoca a la promoción, apoyo y patrocinio de eventos que propicien el arte y la cultura en la nación. El consejo estimula, promueve e incluso coordina varios eventos culturales del país en su desarrollo, además de apoyar instituciones culturales por todo México. Su organización está integrada en ejes de la política cultural como son: patrimonio y diversidad cultural, infraestructura cultural, promoción cultural nacional e internacional, Estímulos públicos a la creación y mecenazgo, formación e investigación antropológica, histórica, cultural y artística, esparcimiento cultural y lectura, cultura y turismo e industrias culturales³¹.

Con relación al acceso a la cultura por parte de los adultos mayores, la Secretaría de Educación Pública es la responsable de su cumplimiento en el Artículo 17 fracción IV y V de la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, en la que señala facilitar el acceso a la cultura promoviendo su expresión a través de talleres, exposiciones, concursos y eventos comunitarios, nacionales e internacionales y el acceso gratuito o con descuentos especiales a eventos culturales que promuevan las instituciones públicas y privadas, previa acreditación de edad, a través de una identificación personal.³²

La finalidad de generar estos espacios es promover la participación de las personas mayores, fomentando la organización e intervención en la solución de sus

³¹ Consejo Nacional para la Cultura y las Artes. Eje de la política Cultural. Disponible en: http://www.conaculta.gob.mx/ejes_politica.php. Consultado el 21 de Enero del 2012.

³² Secretaría de Desarrollo Social. Op. Cit. Pág. 33.

problemas, al tiempo que propicia su permanencia en la comunidad en un ambiente de solidaridad. La importancia de fomentar estos espacios de diálogo, participación e integración radica principalmente en que combaten el aislamiento social y la soledad en la vejez, los cuales están relacionados con un declive del bienestar tanto físico como mental. La pérdida de vínculos familiares y personales, la soledad y las interacciones conflictivas son fuentes importantes de estrés, mientras que las redes sociales de apoyo y las relaciones íntimas son fuentes vitales de fortaleza emocional.

d) Religión

México no tiene una religión oficial, conforme a la Constitución de 1917. El gobierno prevé contribuciones financieras a la iglesia, y la iglesia participa en la educación pública. Sin embargo, Navidad es una fiesta nacional y todos los años durante la Semana Santa y la Navidad en México todas las escuelas, públicas y privadas, envían a sus estudiantes a un periodo vacacional.

En 1992, México levantó casi todas las restricciones a las religiones, incluida la concesión de estatus legal de todos los grupos religiosos, concediendo derechos de propiedad limitados, y el levantamiento de las restricciones sobre el número de sacerdotes en el país. Hasta hace poco, los sacerdotes no tenían derecho a votar, y hasta ahora no pueden ser elegidos para cargos públicos.

En los Censos de Población y Vivienda 1950 a 2010, la población que profesa la religión católica a nivel nacional era del 89.3 no católica el 10.7 y sin religión 4.9³³

Al respecto de la vida espiritual, en la adultez mayor, parece jugar un importante papel en el afrontamiento del estrés y el mantenimiento de la salud. Se ha documentado que cuando la espiritualidad forma parte de la personalidad, tiende a expresarse en las estrategias de afrontamiento religioso, con un impacto positivo en la salud al ser éstas utilizadas eficientemente contra el estrés³⁴.

Ante una estructura de pérdidas dada, el adulto mayor pone en juego variables mediadoras constituidas por sus recursos internos, externos, y sus estrategias de afrontamiento. Si las exigencias del medio ambiente exceden los recursos disponibles, el adulto mayor puede fracasar en sus esfuerzos adaptativos y caer en el desajuste, lo que por su parte llevará el sello de las pérdidas que en principio actuaron como disparadoras del proceso. Así, el desajuste podría presentar manifestaciones como depresión, soledad, desesperanza, ansiedad ante la vejez y ansiedad ante la muerte, entre otros síntomas.

e) Recreación

En el Plan Nacional de Desarrollo 2007-2012 menciona al respecto que el Gobierno de la República, prestará especial atención a las políticas públicas que inciden en el arte, la cultura, el deporte y la recreación, al considerarlas actividades centrales para

³³Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática. Volumen de porcentaje y población de la población según profese alguna religión o tipo de religión. 1950 a 2010. Disponible en: <http://www.inegi.org.mx/sistemas/sisept/default.aspx>. Consultado el 21 de Enero del 2012.

³⁴. Rivera-Ledesma A, Montero-López Lena M. Medidas de afrontamiento religioso y espiritualidad en adultos mayores mexicanos. Rev. Salud mental del Instituto Nacional de Psiquiatría Juan Ramón de la Fuente. México:2007. Pág.4.

la salud y vitalidad de la sociedad. Se realizarán esfuerzos importantes por ampliar el alcance y la profundidad de la acción pública en materia de cultura y arte. Igualmente, se fortalecerán las diversas formas de recreación sana y edificante para que sean accesibles a más mexicanos. Se impulsará también la práctica del deporte en sus diversas manifestaciones para que más mexicanos se ejerciten y se superen a sí mismos en disciplinas físicas que los conviertan en ejemplo y orgullo de su comunidad y de la nación³⁵.

Desde su creación en 2002 el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM), ha impulsado acciones que fomentan el desarrollo integral de las personas de 60 años o más, coadyuvando para que sus distintas capacidades sean valoradas y aprovechadas en el desarrollo comunitario, económico, social y nacional. Al respecto, en su segundo eje rector sobre las acciones en materia de Envejecimiento Activo y Saludable, tiene los clubes de personas adultas mayores, centros culturales y actividades socioculturales³⁶, La finalidad de generar estos espacios es promover la participación de las personas mayores, fomentando la organización e intervención en la solución de sus problemas, al tiempo que propicia su permanencia en la comunidad en un ambiente de solidaridad.

f) Deporte

El deporte en México es muy variado, y en el transcurso de los años han surgido varias figuras que han destacado a nivel nacional como internacional, tanto en el

³⁵ Presidencia, Programa nacional de desarrollo. 3.8 Cultura, arte, deporte y recreación. Disponible en: <http://pnd.calderon.presidencia.gob.mx/igualdad-de-oportunidades/cultura-arte-deporte-y-recreacion.html>. Consultado el 21 de Enero del 2012.

³⁶ Secretaría de Desarrollo Social, Op. Cit. Pág. 42-44.

deporte profesional como en el amateur. Además, el país ha albergado diferentes eventos de talla internacional entre los cuales se incluyen dos Campeonatos Mundiales de Fútbol y unos Juegos Olímpicos de Verano.

La Secretaría de Educación Pública (SEP) incluye la enseñanza de la Educación Física en las escuelas a su cargo, como hacen también las instancias estatales encargadas de la instrucción, en el país el deporte organizado no es una actividad común entre el pueblo.

El más extendido sea quizá el fútbol, aunque en el norte del país tienen mayor presencia el básquetbol, el béisbol y el softbol, éstos dos últimos, también con muy buena aceptación en el sur del país; en el sur del Distrito Federal la práctica aficionada del frontón y la pelota vasca es muy importante, y ha dado lustre al deporte mexicano a nivel internacional. Con el creciente aumento de un mercado de jugadores tanto infantil como juvenil el deporte extremo de raqueta, el racketball, goza de un constante desarrollo. El patinaje artístico sobre hielo y el hockey sobre hielo son deportes practicados por la juventud mexicana acomodada, mostrando un constante crecimiento. Otros deportes que gozan de gran popularidad en México, son el voleibol el cual se practica como uno de los deportes básicos a nivel escolar, así como el fútbol americano el cual se practica de manera organizada en diversas ligas integrantes de la Organización Nacional Estudiantil de Fútbol Americano (ONEFA).

Para el logro de lo anterior, la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE) es el organismo encargado de fomentar y promover la Cultura Física, la

Recreación y el Deporte en nuestro país para que los mexicanos puedan: hacer ejercicio sistemáticamente, ocupar positivamente su tiempo libre, practicar habitualmente un deporte con el fin de elevar su calidad de vida³⁷.

Respecto a la población Adulta Mayor, se destaca la importancia la participación periódica en actividades físicas moderadas, ya que reduce el riesgo de enfermedades crónicas y puede retrasar el declive funcional, tanto en los adultos mayores sanos como en aquellos que sufren enfermedades crónicas. De esta manera, se apoyan los programas de rehabilitación y terapia ocupacional, además de que se crea conciencia y se educa sobre la importancia del movimiento, del ejercicio físico, la recreación y la práctica deportiva para el mantenimiento de la salud integral. Su práctica es aconsejada en todas las edades, siendo adaptado a la condición física y personal del individuo³⁸.

El INAPAM ha implementado estrategias encaminadas a proveer medios y oportunidades a los adultos mayores para optimizar su bienestar físico, social y mental a través de actividades y eventos de recreación, de esparcimiento, de asociación y de participación que contribuyan directamente a ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez. En lo correspondiente a deporte, se encuentran los programas de cultura física y los Juegos Nacionales Deportivos y Culturales de las Personas Adultas Mayores.

³⁷ Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. Antecedentes CONADE. Disponible en: <http://www.conade.gob.mx/portal/?id=1646>. Consultado el 21 de Enero del 2012.

³⁸ Secretaría de Desarrollo Social. Memorias del foro por una cultura del envejecimiento. Disponible en: http://www.inapam.gob.mx/archivos/118/file/Alimentacion_y_Ejercicio_en_Adulto_Mayor.pdf. Consultado 14 de febrero del 2012.

g) Educación

La educación, es un factor clave del desarrollo sostenible constituye un componente del bienestar y, al mismo tiempo, un factor para aumentarlo dada su estrecha vinculación con factores demográficos, económicos y sociales. La educación contribuye a la reducción de las tasas de fecundidad, morbilidad y mortalidad, al mejoramiento de la calidad de la fuerza de trabajo y al fomento de una democracia auténtica.

El aumento del nivel de educación de las mujeres contribuye al aplazamiento de la edad en que contraen matrimonio y a la reducción del tamaño de las familias. Cuando las madres presentan mayores niveles de escolaridad, la tasa de supervivencia de sus hijos tiende a aumentar³⁹.

En 2006, 1.7 millones de maestros brindaron servicios de educación a 32.3 millones de niños y jóvenes en 238 mil escuelas. El sistema extraescolar atendió a 3.7 millones de personas en educación inicial, formación para adultos y servicios semiescolarizados y abiertos. El sistema educativo nacional tiene una enorme complejidad, y sus alcances y límites sólo pueden entenderse mediante un conjunto amplio de indicadores⁴⁰.

³⁹ Consejo Nacional de Población. Informe de ejecución del programa de acción de la conferencia internacional sobre la población y el desarrollo 1994-2009. Educación y desarrollo. Disponible en: http://www.conapo.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=398&Itemid=281. Consultado el 22 de Enero del 2012.

⁴⁰Presidencia. Igualdad de Oportunidades. Transformación Educativa. Disponible en: <http://pnd.calderon.presidencia.gob.mx/index.php?page=transformacion-educativa>. Consultado el 23 de Enero del 2012.

Se han registrado importantes avances en materia educativa durante los últimos años. Se ha conseguido una cobertura cercana a 100% en educación primaria, y una tasa importante de expansión en secundaria, media superior y superior. Además, se ha fortalecido el sistema educativo a partir de cambios institucionales importantes como la introducción de la Carrera Magisterial en educación básica y los Consejos de Participación Social en las escuelas. Aunque es necesario evaluar y fortalecer éstos y otros instrumentos y políticas de educación, pues los elementos principales de una reforma educativa a plenitud están aún por dar sus resultados más significativos. Aún persisten rezagos de consideración en el sistema educativo nacional, los más importantes son la falta de oportunidades de gran parte de la población para acceder a una educación de calidad, y a los avances en materia de tecnología e información. Otro reto ligado al anterior es superar la desvinculación entre la educación media superior y superior y el sistema productivo.

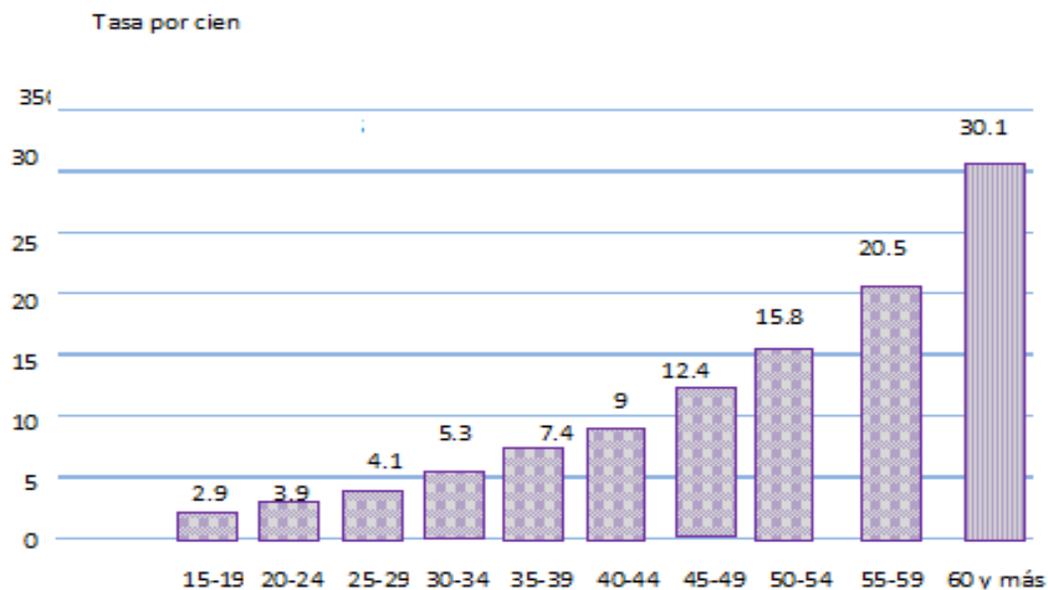
El rezago en educación básica se estima en más de 30 millones de personas de más de 15 años que no concluyeron, o que nunca cursaron, la primaria o la secundaria. De ellos, la mitad son jóvenes de entre 15 y 35 años. Actualmente los años de escolaridad promedio de las personas entre 15 y 24 años es de 9.7. Nos proponemos alcanzar al final del sexenio un promedio de 12.5 años.

El nivel nacional de analfabetismo es de 7.7%, aunque con notables variaciones entre los estados de la República. Por ejemplo, mientras en Baja California el porcentaje de población analfabeta es de 1%, en Chiapas es de 18.9%.

La educación es uno de los aspectos considerados en la Ley de Los Derechos de las Personas Adultas Mayores en el Artículo 5o. en específico en el inciso a. *“A recibir de manera preferente el derecho a la educación que señala el artículo 3o. de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, de conformidad con el artículo 17 de esta Ley”* y en el Artículo 17 se indica que corresponde a la Secretaría de Educación Pública, garantizar a las personas adultas mayores *“El acceso a la educación pública en todos sus niveles y modalidades y a cualquier otra actividad que contribuya a su desarrollo intelectual y que le permita conservar una actitud de aprendizaje constante y aprovechar toda oportunidad de educación y capacitación que tienda a su realización personal, facilitando los trámites administrativos y difundiendo la oferta general educativa”*

Aunque, una tercera parte no sabe leer ni escribir. La educación impacta directamente en la calidad de vida de la población y los adultos mayores no son la excepción. Quienes enfrentan la vejez con un nivel de instrucción adecuado poseen más herramientas para responder activamente y adaptarse a los retos y oportunidades de esta etapa del curso de vida. Si bien en México se han logrado incrementos sustantivos en el nivel educativo de la población, los adultos mayores son depositarios de los rezagos acumulados por décadas, lo que los ubica en una situación de desventaja con respecto a otros grupos de edades. Así, por ejemplo, entre las personas entre 15 y 19 años la tasa de analfabetismo apenas alcanza 3.0 por ciento; mientras que casi una tercera parte de los adultos mayores (30.1%) es analfabeta.

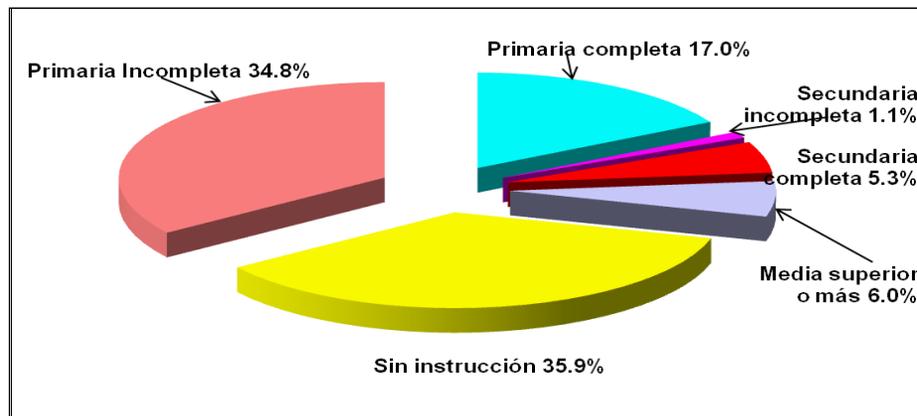
Tasa de analfabetismo por grupo de edad⁴¹



La distribución por nivel de escolaridad de los adultos mayores también refleja su rezago educativo. Alrededor de 70 por ciento no ha alcanzado a terminar la instrucción primaria; entre ellos, más de la mitad no completó siquiera un año de instrucción. El resto alcanzó primaria completa (17.0 %), secundaria incompleta (1.1%), secundaria completa (5.3%) y sólo 6.0 por ciento tiene educación media superior o más.

⁴¹ Consejo Nacional de Población. Estimaciones del CONAPO con base en el XII Censo General de Población y Vivienda, 2000. Disponible en: <http://www.conapo.gob.mx>, Consultado el 22 de Enero del 2012.

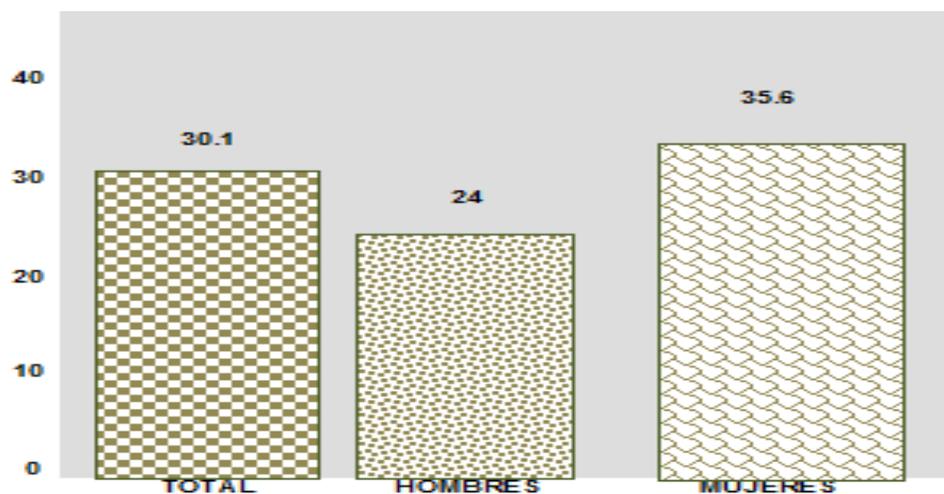
Distribución porcentual de los adultos mayores por nivel educativo⁴²



Otra característica sobresaliente en el rubro de educación, son las inequidades de género en el analfabetismo es que son mayores entre los adultos mayores. En las generaciones jóvenes, las diferencias entre hombres y mujeres en las tasas de analfabetismo casi han desaparecido. Por ejemplo, entre los niños y jóvenes menores de 30 años, la brecha en los niveles de analfabetismo entre hombres y mujeres no alcanza siquiera un punto porcentual —siempre a favor de los varones. Sin embargo, entre los adultos mayores la situación es diferente: mientras que en los hombres el analfabetismo asciende a 24.0 por ciento, en las mujeres supera 35 por ciento.

⁴² Idem.

Tasa de analfabetismo entre los adultos mayores por sexo⁴³



Por otra parte, el Instituto para la Atención de los Adultos Mayores en el Distrito Federal (IAAM-DF)⁴⁴ lleva el proyecto Escuelas de Mayores distribuidas en las 16 delegaciones políticas. El modelo, es una estrategia que da respuesta al imperante mundo moderno que pretende convertir a la vejez en una etapa improductiva; sin embargo su fin es promover acciones, para recuperar el protagonismo de este sector de la sociedad. Los principios de la Escuela de Mayores se pueden sintetizar en su lema “Compartir lo que sabemos, aprender lo que necesitamos, transformar lo que vivimos”.

La directora general del IAAM-DF, Rosa Icela Rodríguez, señaló *“la urgencia de rescatar la sabiduría y la fuerza de transformación que existe en los adultos mayores,*

⁴³ Idem.

⁴⁴ Instituto para la Atención de los Adultos Mayores Distrito Federal. *¿Quiénes somos?*. Disponible en: <http://www.adultomayor.df.gob.mx/iaam/>. Consultado el 29 de Febrero del 2012.

dio como resultado este proyecto, que trata de ser una oferta institucional para lograr la integralidad en su vida”⁴⁵.

El Gobierno del Distrito Federal instalará 200 escuelas para adultos mayores el próximo 2013, durante los últimos dos años han atendido 480 mil pensionados, a través de las mil 200 educadoras con las que cuenta ese Instituto.⁴⁶

Igualmente, el Gobierno del Distrito Federal instrumento la Universidad de la Tercera Edad, en las Delegaciones políticas: Benito Juárez que tiene dos campus Mixcoac y Niños Héroes, en la Miguel Hidalgo y en Cuajimalpa de Morelos.

La Universidad de la Tercera Edad promueve la reinserción social de los adultos mayores, a través de actividades educativas y recreativas. Además de brindar servicios de salud a los alumnos, ya que cuentan con las instalaciones necesarias para atención médica y activación física, talleres y cursos como computación. La Universidad, cuenta con escaleras, rampas y elevadores, para facilitar la movilidad de los alumnos y del personal.

Otro aspecto relevante sobre la educación, es que es un elemento clave para desafiar la problemática del envejecimiento, ya que con información, la población enfrenta mitos y prejuicios relativos a la vejez. Es así que, en la Ley de Los Derechos de las Personas Adultas Mayores indica en el Artículo 5o “*Las instituciones*

⁴⁵Instituto para la Atención de los Adultos Mayores Distrito Federal. Noticias. Habrá más escuelas para mayores en 2011. Disponible en: <http://www.adultomayor.df.gob.mx/noticias/2712201001.html>. Consultado el 29 de febrero del 2012.

⁴⁶Secretaría de Educación del Distrito Federal. Boletín 245 instalará GDF 200 escuelas para adultos mayores el próximo año. Disponible en: <http://www.educacion.df.gob.mx/index.php/boletines/2190-boletin-245-instalara-gdf-200-escuelas-para-adultos-mayores-el-proximo-ano>. Consultado el 22 de febrero del 2012.

*educativas, públicas y privadas, deberán incluir en sus planes y programas los conocimientos relacionados con las personas adultas mayores; asimismo los libros de texto gratuitos y todo material educativo autorizado y supervisado por la Secretaría de Educación Pública, incorporarán información actualizada sobre el tema del envejecimiento y las personas adultas mayores*⁴⁷.

h) Salud

El envejecimiento de la población implica una mayor demanda de servicios de salud, pues en este grupo de edad se presentan mayores tasas de morbilidad y necesidades de atención médica, que en el resto de la población. Al mismo tiempo, los padecimientos de la población en edades avanzadas tienden a concentrarse en crónico degenerativos. Durante los últimos veinte años, las defunciones por afecciones infecciosas y parasitarias continuaron disminuyendo a favor de las de carácter crónico y degenerativo, tanto en el grupo específico de los adultos mayores como en la población general. En el 2000, las cinco principales causas de muerte del adulto mayor en ambos sexos fueron las enfermedades cardiovasculares, las neoplasias malignas, la diabetes mellitus, las enfermedades digestivas y las respiratorias⁴⁸. Esta tendencia se acentuará en el futuro, por lo que los costos de la atención a la salud de los adultos mayores se incrementarán, debido a que las enfermedades crónicas degenerativas son de más larga duración, implican el uso de terapias basadas en tecnologías y medicamentos más costosos y se asocian a periodos de hospitalización más prolongados.

⁴⁷ Secretaría de Desarrollo Social, Op. Cit. Pág. 18.

⁴⁸ Secretaría de Salud. Programa de atención al envejecimiento. Disponible en: <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/envejecimiento.pdf>. Consultado el 23 de enero del 2012.

Las consecuencias derivadas de los padecimientos crónico degenerativos son el resultado de procesos iniciados varias décadas atrás⁴⁹. Su historia natural puede ser modificada con intervenciones que cambien el curso clínico de las condiciones que determinan su incidencia y complicaciones, por lo cual deberán detectarse y atenderse de manera oportuna, ya que si bien esto no elimina la patología, si ofrece ganancia en años de vida saludable con mejor calidad de vida.

En el siguiente cuadro ⁵⁰ se presentan las principales causas de mortalidad por entidad federativa. En el que se destacan en los primeros lugares, la diabetes mellitus y la enfermedad isquémica del corazón, con tasas de alrededor de 900 por cada 100 mil habitantes en Coahuila, Distrito Federal y Puebla para el caso de diabetes mellitus y de poco más de mil defunciones por cada 100 mil habitantes en Sonora, Chihuahua y Baja California para el caso de enfermedad isquémica del corazón. Otras causas principales de muerte incluyen: enfermedad cerebro-vascular, pulmonar obstructiva crónica e hipertensiva con tasas de magnitud considerable.

⁴⁹ Secretaría de Salud. Programa de acción específico 2007-2012 envejecimiento. México, Secretaria de Salud, 2008. Pág.16.

⁵⁰ Secretaría de Salud. Programa de Acción Específico 2007-2012. Riesgo Cardiovascular. Anuarios de mortalidad SEED/DGESS/*INEGI, 2000-2006. México: Secretaria de Salud 2008. Pág. 19.

Principales causas de mortalidad por entidad federativa

No.	Causa	Entidad Federativa	Tasa*
1	Diabetes Mellitus	<ul style="list-style-type: none"> • Coahuila • Distrito Federal • Puebla 	<ul style="list-style-type: none"> • 940.1 • 899.5 • 894.0
2	Enfermedad isquemica del corazón	<ul style="list-style-type: none"> • Sonora • Chihuahua • Baja California 	<ul style="list-style-type: none"> • 1019.2 • 1015.9 • 930.6
3	Enfermedad-Cerebro Vascular	<ul style="list-style-type: none"> • Yucatán • Tabasco • Veracruz 	<ul style="list-style-type: none"> • 460.1 • 454.1 • 448.6
4	Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica	<ul style="list-style-type: none"> • Aguascalientes • Jalisco • Zacatecas 	<ul style="list-style-type: none"> • 592.2 • 414.5 • 411.3
5	Enfermedades Hipertensivas	<ul style="list-style-type: none"> • Baja California Sur • Oaxaca • Tabasco 	<ul style="list-style-type: none"> • 259.0 • 224.4 • 220.7

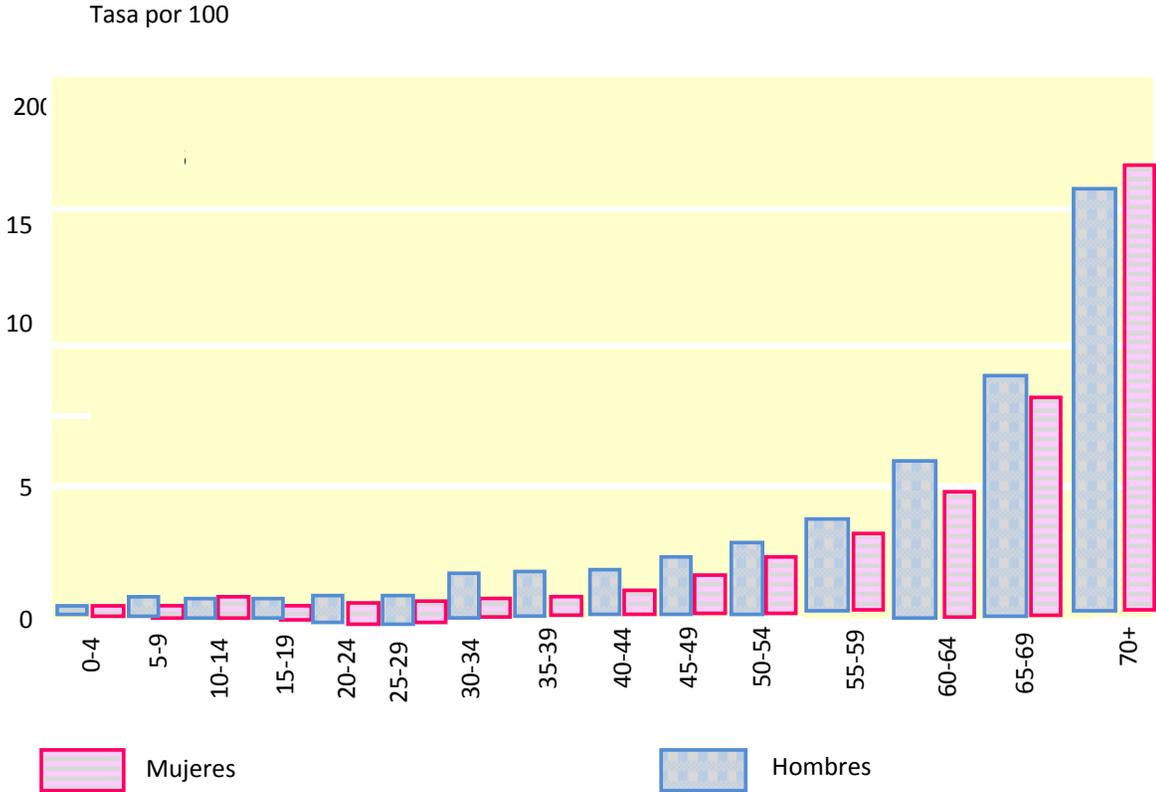
* por 100,000 hab.

El envejecimiento demográfico también implicará un incremento en la prevalencia de la discapacidad. La prevalencia de la discapacidad se incrementa gradualmente a partir de los 45 años de edad tanto en hombres como en mujeres, pero alcanza niveles sustanciales a partir de los 70 años de edad, cuando los riesgos de experimentar deterioro funcional asociado a la incapacidad para realizar de forma autónoma actividades de la vida diaria son mayores. En la medida en que avance el proceso de envejecimiento, la proporción de individuos en los grupos etáreos de mayor riesgo se incrementará, por lo que es previsible que también lo haga la prevalencia de la discapacidad.

El tipo de discapacidad predominante entre los adultos mayores es la motriz, que afecta a 56%, de los hombres y 62 %, de las mujeres. Le siguen la discapacidad visual (33% y 32%, respectivamente) y la auditiva (27% y 19%, respectivamente).

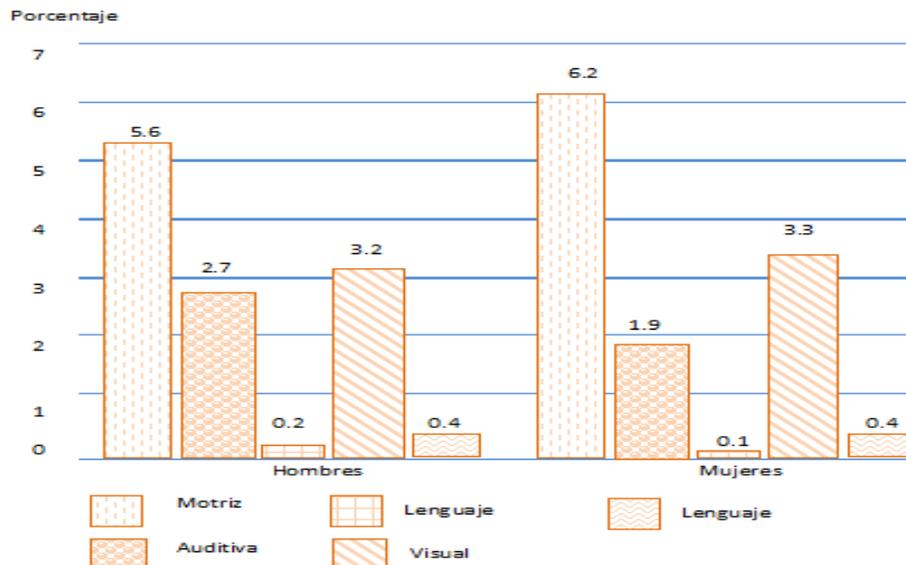
Uno de los retos del envejecimiento demográfico es instrumentar medidas y programas preventivos que permitan reducir las tasas de morbilidad y discapacidad, para así incrementar la esperanza de vida libre de discapacidad y permitir que un mayor número de individuos disfrute su vejez en plenitud de condiciones físicas y mentales.

Porcentaje de la población con discapacidad por grupos quinquenales de edad⁵¹



⁵¹ Idem.

Tasas específicas de discapacidad para los adultos mayores por sexo⁵²



En la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores está considerado el acceso a la salud, en el artículo 5o. como garantizar a las personas adultas mayores a tener acceso preferente a los servicios de salud, de conformidad con el párrafo tercero del artículo 4o. Constitucional y en los términos que señala el artículo 18 de esta Ley, con el objeto de que gocen cabalmente del derecho a su sexualidad, bienestar físico, mental y psicoemocional y a recibir orientación y capacitación en materia de salud, nutrición e higiene, así como a todo aquello que favorezca su cuidado personal.

Asimismo, está determinado en la Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación en el artículo 12 como garantizar el acceso a los servicios de atención médica y seguridad social, según lo dispuesto en la normatividad en la materia.

⁵² Idem

No obstante, las principales violaciones a los derechos de las personas adultas mayores denunciadas ante la Comisión Nacional de los Derechos Humanos durante el 2011, fueron obstaculizar o negar los servicios de seguridad social, prestar indebidamente atención médica, problemas con el suministro de medicamentos y negligencia⁵³.

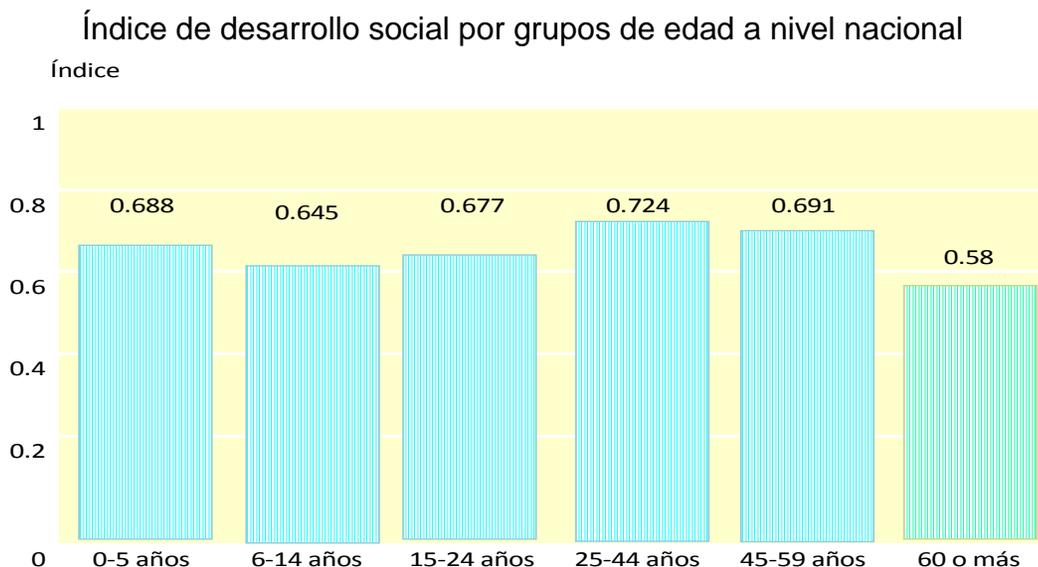
i) Desarrollo social

Las personas en edades avanzadas tienen el índice de desarrollo social más bajo. Uno de los derechos fundamentales de los adultos mayores es gozar de una vejez digna. Una forma de identificar la presencia de condiciones que favorecen el desarrollo pleno de capacidades y opciones es el índice de desarrollo social, el cual es una medida resumen de las condiciones de desarrollo que ofrecen las regiones y municipios del país. El cálculo de este índice para los distintos grupos de edades revela que la población de 60 años y más registra el índice más bajo entre las distintas etapas del curso de vida (0.580)⁵⁴. En la mayoría de los municipios del país se advierten condiciones precarias para la población en edades avanzadas. De los 2 442 municipios del país, 1 359 registran muy bajo nivel de desarrollo social. En estos municipios viven casi 1.6 millones de personas en edades avanzadas. Ningún municipio presenta un grado muy alto, y sólo uno (la Delegación Benito Juárez del

⁵³ Comisión Nacional de los Derechos Humanos. Atender Adultos Mayores con Discapacidad. Disponible en: <http://www.cndh.org.mx/node/37>. Consultado el 8 de Marzo del 2012.

⁵⁴ El índice de desarrollo social para los adultos mayores comprende seis dimensiones analíticas: la capacidad de adquirir conocimientos, la de gozar de un nivel de vida adecuado, la de disfrutar de vivienda digna, la proporción que es atendida en una clínica, centro de salud o consultorio cuando se enferman y la proporción que no sufre discapacidad. Consejo Nacional de Población. Índices de desarrollo social en las etapas del curso de vida, 2000. Disponible en: http://www.conapo.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=306&Itemid=193. Consultado el 8 de Marzo del 2012.

Distrito Federal) registra grado alto. En esta delegación viven sólo 51 245 adultos mayores.



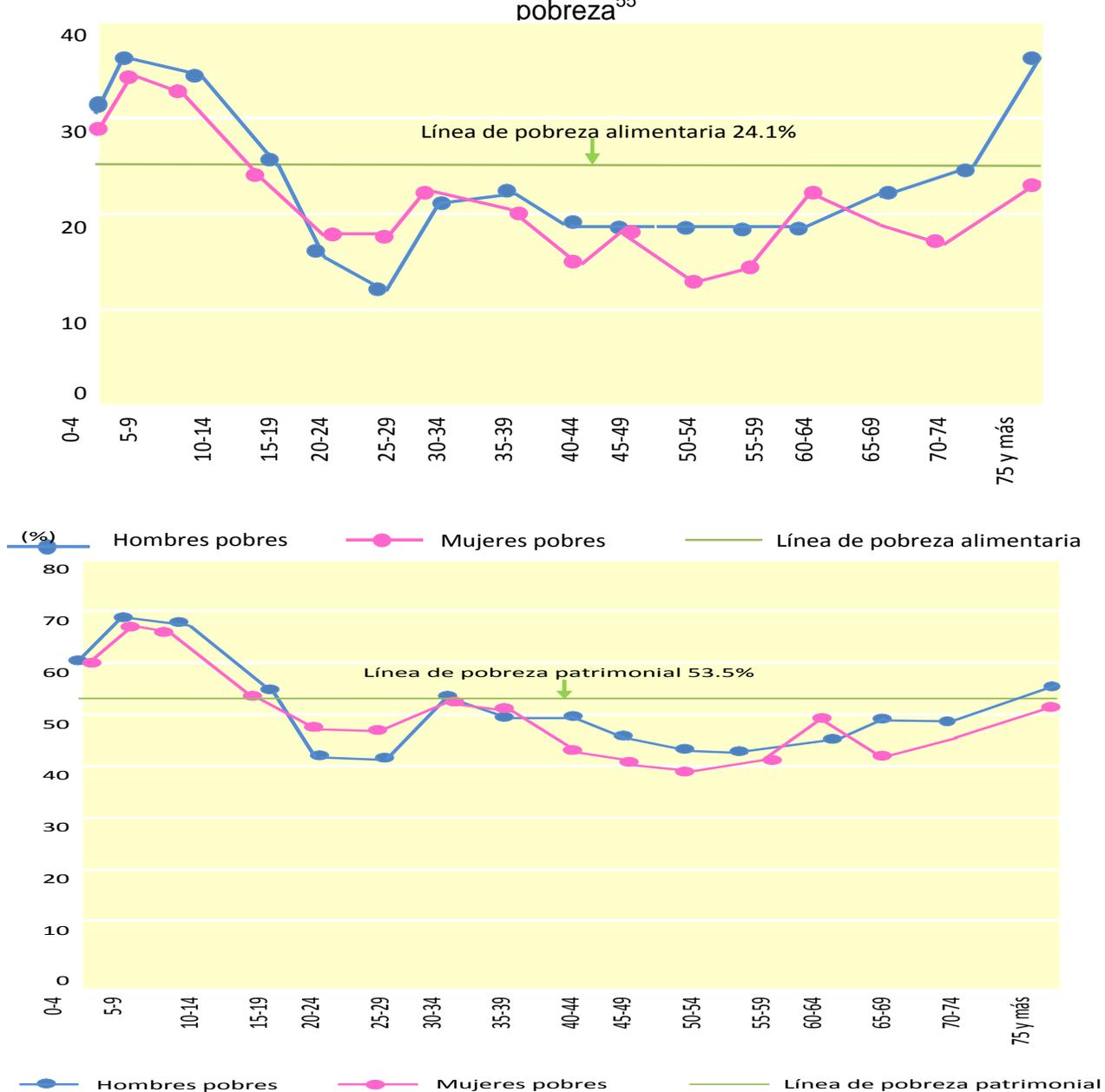
j) Pobreza

Uno de cada dos adultos mayores se encuentra en condiciones de pobreza patrimonial. El envejecimiento demográfico en México ocurre en un contexto de altos niveles de pobreza, profunda desigualdad en la distribución del ingreso, e insuficiencias en la creación de empleo que alimentan la informalidad y la precariedad laboral. México tendrá que hacer frente a estos problemas a la vez que se prepara para adecuar sus instituciones a los desafíos del envejecimiento, a fin de que éste último no se traduzca en una carga adicional a los rezagos acumulados.

La pobreza se presenta con distintas intensidades a lo largo del curso de vida y afecta de manera desigual a hombres y mujeres. La infancia (0-14 años de edad) es la etapa de la vida en que la pobreza es mayor; ésta se recrudece en la etapa que

corresponde a la crianza de hijos pequeños, se reduce en etapas posteriores, y se vuelve a incrementar a partir de los 65 años entre los hombres y de los 60 años entre las mujeres. Enseguida se representan dos líneas de pobreza.

Porcentaje de hombres y mujeres pobres según grupos de edad y dos líneas de pobreza⁵⁵



⁵⁵ Consejo Nacional de Población. Estimaciones de CONAPO con base en la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH), 2000

1.3. EL PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La población mexicana vive un proceso acelerado de envejecimiento que traerá cambios en las relaciones sociales, la demanda de servicios de salud y pensiones, así como en los requerimientos asistenciales. Este proceso demográfico en México no es reversible, pues los adultos mayores del mañana ya nacieron.

En los próximos años, los niños y adolescentes representaran una menor proporción en la estructura poblacional del país, mientras que las personas maduras y los ancianos incrementarán su presencia.

México ocupa el 7° lugar a nivel mundial de los países con envejecimiento acelerado⁵⁶. El perfil demográfico del país en el año 2006 se situó en el número de hijos por mujer en 2.2; la tasa bruta anual de mortalidad es de 4.9 por cada 1000 habitantes, la tasa de crecimiento natural de 14.9 por 1000 habitantes, la esperanza de vida ha aumentado, llegando actualmente en nuestra nación a 75 años en el hombre y a 78 en la mujer. La proporción de personas mayores asciende más apresuradamente que cualquier otro grupo etario. Como consecuencia, es necesario ajustar el empleo, la educación, la atención a la salud, la seguridad, y el bienestar social, así como las pautas de inversión, consumo y ahorro.

En este contexto, el envejecimiento de la población es un fenómeno global que requiere medidas internacionales, nacionales, regionales y locales. En un mundo cada vez más intercomunicado, el hecho de no afrontarlo tendrá consecuencias socioeconómicas y políticas globales.

⁵⁶ Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática, Op.Cit. Pág.20.

Es así que, una de las medidas a adoptar por los gobiernos y las organizaciones internacionales para enfrentar los problemas del envejecimiento es con programas para educar al público en general sobre el proceso de envejecimiento y sobre las propias personas senescentes. Como fue indicado en la Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, Viena, del 26 de julio al 6 de agosto de 1982⁵⁷:

... Tales actividades deben iniciarse en la primera infancia y hacer participar a todos los grupos de edad en todos los niveles del sistema escolar estructurado. Deberá reforzarse la función y participación de los Ministerios de Educación en ese sentido promoviendo y facilitando la inclusión del tema del envejecimiento en los planes de estudio, como un aspecto del desarrollo normal y de la educación para la vida del individuo, desde la edad más temprana; se lograría así un mayor conocimiento de la cuestión y se induciría posiblemente un cambio positivo en las actitudes estereotipadas que tienen las generaciones actuales respecto del envejecimiento. También deben usarse para elaborar tales programas diversos conductos no estructurados y medios de información tales como radio, televisión y prensa. Se recomienda, además, utilizar los medios de información como instrumentos para realzar la participación de las personas de edad en actividades sociales, culturales y educativas dentro de la comunidad, y que participen, por sí o por sus representantes, en la formulación y diseño de estos programas.

En síntesis, la educación es el medio, por el que la población a lo largo del ciclo vital de vida contará con información oportuna sobre el envejecimiento, en la medida en

⁵⁷ Organización de las Naciones Unidas. Plan de acción internacional de Viena sobre envejecimiento. New York; 1983. Pág. 37.

que la población tenga conocimiento de la importancia de tomar en cuenta en su proyecto de vida la vejez, estará en la posibilidad tener calidad de vida en sus diferentes etapas.

Es importante dentro del proceso de las determinaciones metodológicas de la investigación, definir el problema, esto facilitará el seguimiento mismo de la indagación. Por ello, plantearlo en forma de pregunta concreta, disminuye la posibilidad de enfrentar dispersiones durante la búsqueda de respuestas al planteamiento interrogativo.

La pregunta guía de la presente investigación, se estructuró en los términos que a continuación se establecen:

¿Cuál es la estrategia viable para que la sociedad mexicana adquiera una cultura para el envejecimiento?

1.4. A MANERA DE HIPÓTESIS GUÍA

Con la intención de guiar la búsqueda de los elementos teórico-prácticos de respuesta a la pregunta generada en el punto anterior, se construyó el enunciado siguiente:

La estrategia viable para que la población mexicana adquiera una cultura para el envejecimiento, es una propuesta educativa en prospectiva.

1.5. LOS OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

Construir objetivos dentro de planos, tales como la investigación, la planeación o el diseño curricular, lleva a la posibilidad de dimensionar el progreso, avances o término de acciones interrelacionadas con esquemas de trabajo académico o científico. Por ello, es deseable que éstos, se consideren como parte fundamental de estructuras de esta naturaleza.

Para efectos del presente trabajo, se construyeron los siguientes objetivos:

1.5.1. OBJETIVO GENERAL

Diseñar y desarrollar una investigación documental que analice el envejecimiento en la sociedad mexicana y los recursos viables que como estrategia, fomenten una cultura en ese aspecto.

1.5.2. OBJETIVOS PARTICULARES

- Diseñar y desarrollar la investigación documental.
- Conceptualizar el envejecimiento y la cultura del mismo en la sociedad mexicana.

1.6. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

Para llevar a cabo un trabajo investigativo documental, en este caso, de carácter educativo, es necesario conformar el seguimiento sistematizado de cada uno de los análisis que conjugados en las diferentes etapas de la elaboración, lleven a interpretar en forma adecuada, los datos reunidos en torno al tema de la indagación.

La sistematización utilizada en el desarrollo de la investigación bibliográfica que se presenta fue:

- 1) UBICACIÓN DEL TEMA A ANALIZAR**
- 2) ELABORACIÓN DEL PLAN DE TRABAJO**
- 3) BÚSQUEDA, REVISIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LA BIBLIOGRAFÍA A UTILIZARSE**
- 4) ELABORACIÓN DE FICHAS BIBLIOGRÁFICAS**
- 5) ORGANIZACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS MATERIALES REUNIDOS**
- 6) ELABORACIÓN DE FICHERO**
- 7) ANÁLISIS DE LOS DATOS**
- 8) REDACCIÓN DE UN PRIMER BORRADOR**
- 9) PRESENTACIÓN A REVISIÓN DEL PRIMER BORRADOR**
- 10) CORRECCIÓN SOBRE OBSERVACIONES HECHAS AL PRIMER BORRADOR POR LA TUTORA**
- 11) PRESENTACIÓN DE LA TESINA**

CAPÍTULO 2. EL TELAR TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

El matiz estructural de toda investigación científica, requiere del sustento teórico que cimiente las bases de los análisis que den origen a nuevos enfoques conceptuales del área de conocimiento que se trate, en el caso específico de este trabajo, del área educativa. Para ello, es necesario ubicar los postulantes teóricos que se han seleccionado, conforme al enfoque que presenta el planteamiento del problema.

Con dicha finalidad, se eligieron los siguientes conceptos para su revisión y análisis:

2.1. CONCEPTOS DETERMINADOS PARA LA ELABORACIÓN DEL MARCO TEÓRICO:

2.1.1. El envejecimiento global

El envejecimiento de la población es uno de los mayores triunfos de la humanidad pero también uno de nuestros mayores desafíos. Al entrar en el siglo XXI, las personas de edad avanzada ofrecen valiosos recursos, a menudo ignorados, como una importante contribución a la estructura de nuestras sociedades⁵⁸.

El envejecimiento del ser humano es el proceso natural que inicia antes del nacimiento y que continúa durante toda la vida. Sin embargo, no todas las personas envejecen de la misma manera y está bien documentado que la calidad de vida y el

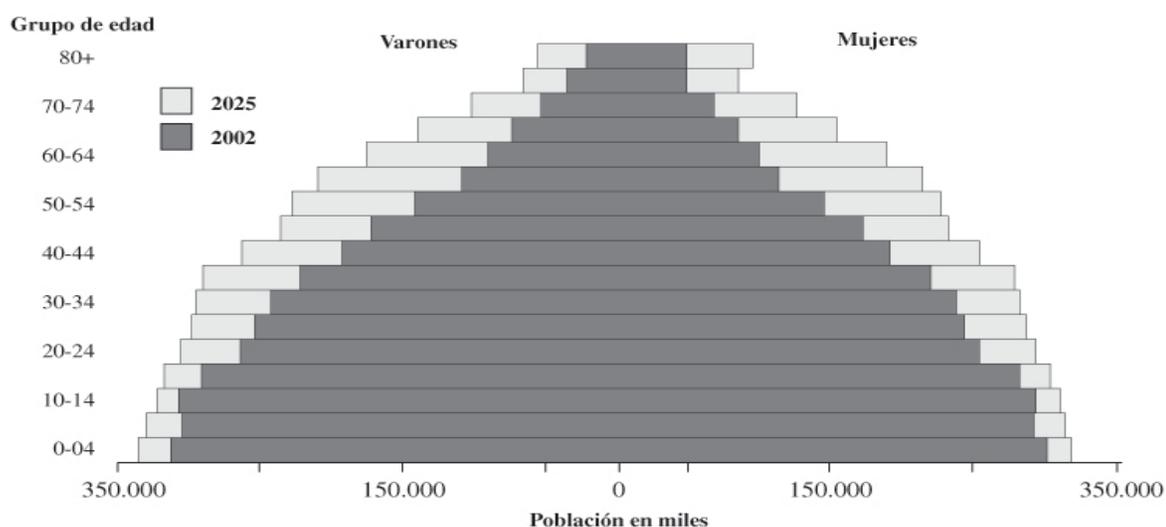
⁵⁸ Secretaría de Salud. Programa de Acción: Cáncer de Próstata. México: Secretaría de Salud; 2001. Pág. 20.

funcionamiento durante la vejez están relacionadas con las acciones y omisiones que cada persona realiza durante su vida.

En todo el mundo, la proporción de personas que tienen 60 años, y más, está creciendo con más rapidez que ningún otro grupo de edad. Entre 1970 y 2025, se prevé que la población con más edad aumente en unos 694 millones, o el 223 por ciento. En 2025, habrá un total de cerca de 1,2 billardos de personas con más de 60 años. Para el año 2050, habrá 2 billardos, con el 80 por ciento de ellas viviendo en los países en vías de desarrollo.

La composición de sus edades –es decir, los porcentajes de niños, jóvenes, adultos y ancianos en un país dado– es un importante elemento que han de tener en cuenta los responsables políticos. El envejecimiento de la población se refiere a una disminución de la proporción de niños y jóvenes y un aumento de la proporción de personas de 60 años y más. A medida que la población envejezca, la pirámide de población triangular de 2002 será sustituida en 2025 por una estructura de tipo más cilíndrico

Pirámide de población global en 2002 y 2025⁵⁹



Asimismo, se espera que los niveles de natalidad y mortalidad, continúen disminuyendo en la primera mitad del siglo en curso. La primera disminuirá hasta alcanzar 13.7 nacimientos por cada mil habitantes en 2050; mientras que la mortalidad se espera que alcance sus menores niveles alrededor del año 2015 (9 defunciones por cada mil habitantes) y a partir de ese momento aumente hasta alcanzar 10.4 en 2050, en estrecha relación con el incremento de la población de edades avanzadas.

La vida promedio de la población está aumentando y lo seguirá haciendo en las décadas por venir. Los cambios en la mortalidad de la población mundial, se reflejan en una mayor sobrevivencia, la cual aumentará considerablemente en la primera mitad de este Siglo, al pasar de alrededor de 65 años en 2000-2005 a 74 años en

⁵⁹ Organización Mundial de Salud. Grupo orgánico de enfermedades no transmisibles y salud mental. Departamento de prevención de enfermedades no transmisibles y promoción de la salud. envejecimiento y ciclo vital. Envejecimiento activo: un marco político. Rev Esp Geriatr Gerontol 2002. Pág. 74-102.

2045-2050. Actualmente, la esperanza de vida de las mujeres (67.6) es superior en alrededor de cinco años a las que registran los varones (63.3). Cabe resaltar que en los países más desarrollados, la esperanza de vida al nacimiento promedio es de casi 76 años en el quinquenio 2000-2005, la cual podría aumentar a 81 años a mediados de este siglo, a la vez que en los países en desarrollo se estima que aumentará de 63.4 a 73.1, durante el mismo periodo.

2.1.2. El Envejecimiento en México

El proceso del envejecimiento demográfico en México no es reversible, pues los adultos mayores del mañana ya nacieron. Las generaciones más numerosas, las nacidas entre 1960 y 1980, ingresarán al grupo de 60 años y más, a partir del 2020 y se verá reflejado en el aumento de las proporciones de los adultos mayores en las próximas décadas.

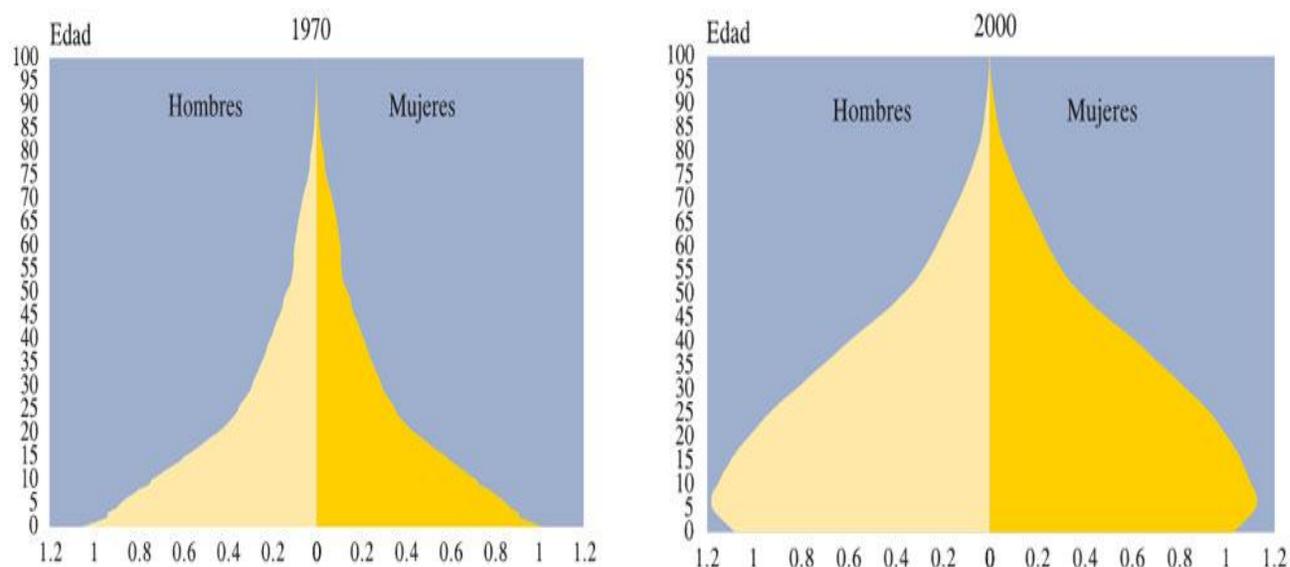
La pirámide de población de México perderá su forma triangular, característica de una población joven, para adquirir un perfil rectangular abultado en la cúspide, propio de las poblaciones envejecidas.

La estructura por edades de 1970, con una base muy amplia y una cúspide angosta, da cuenta del predominio de la población infantil que caracterizó la época de alta fecundidad. En aquel año, cerca de 50 por ciento de la población tenía menos de quince años de edad. En el año 2000 se presenta una pirámide abultada en el centro que refleja el aumento en el número de personas en edades jóvenes y laborales, así como con una base más estrecha, que es el resultado de la disminución en la

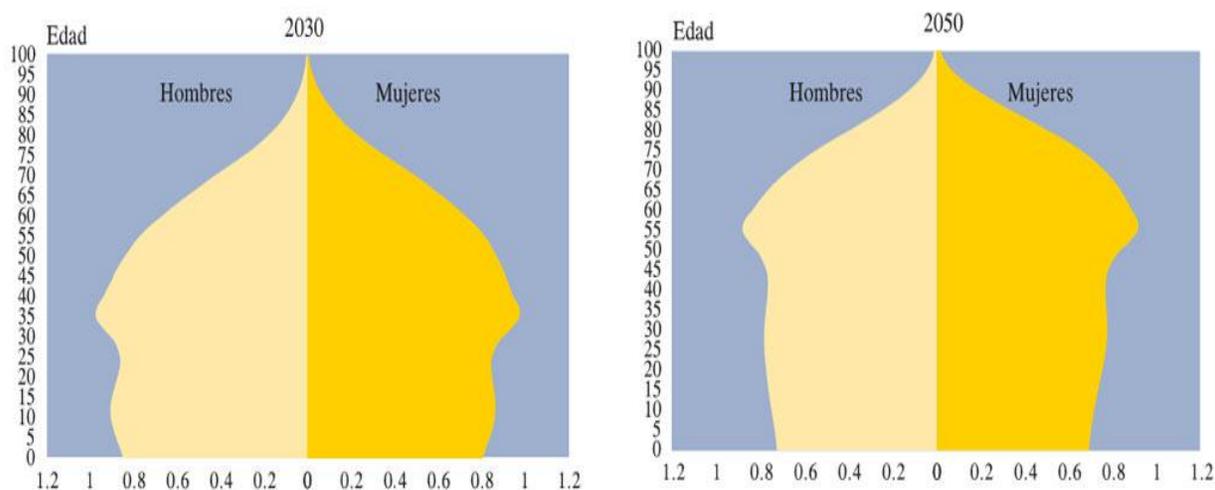
proporción de niños de 0 a 4 años de edad. En 2000, sólo una tercera parte de la población tenía menos de 15 años de edad y cerca de 60 por ciento tenía entre 15 y 59 años.

La evolución previsible de la fecundidad y de la mortalidad permite anticipar que la base de la pirámide continuará reduciéndose, por lo que la población infantil tendrá menor peso relativo y será menos numerosa. Las cuantiosas generaciones que nacieron en la época de alta fecundidad (1960-1980) comenzarán a engrosar la parte superior de la pirámide conforme alcancen la edad de 60 años. Esto producirá notorios cambios en la forma de la pirámide, que será cada vez más amplia en su cúspide y más estrecha en su base.

Pirámides de población⁶⁰

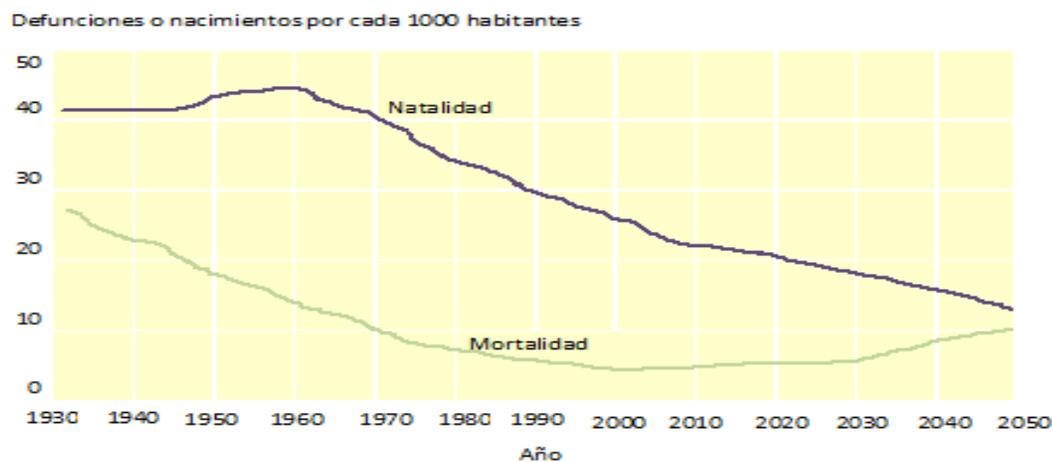


⁶⁰ Consejo Nacional de Población. Estimaciones del Consejo Nacional de Población con base en el XII Censo General de Población y Vivienda, 2000.



Se espera que en las próximas cinco décadas la natalidad siga descendiendo hasta alcanzar 11 nacimientos por cada mil habitantes en 2050. Por su parte, la mortalidad descenderá hasta alrededor de 5.0 defunciones por cada mil habitantes en 2006 y posteriormente aumentará hasta 10.4 en 2050. El aumento en la tasa de mortalidad a partir de 2007 se producirá por el incremento relativo en la población de adultos mayores, que propiciará un mayor número de defunciones a pesar de que continuarán las ganancias en la esperanza de vida.

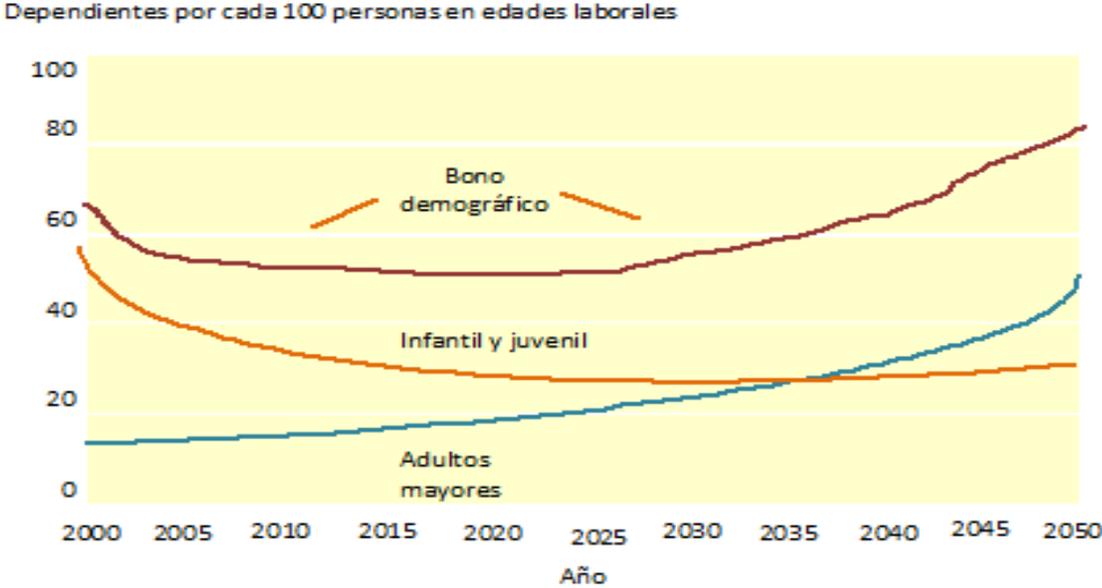
México. Transición demográfica, 1930-2050⁶¹



⁶¹ Consejo Nacional de Población, Estimaciones y proyecciones del CONAPO

El proceso de envejecimiento brinda al país una ventana de oportunidad demográfica. El proceso de envejecimiento demográfico trae consigo un período o ventana de oportunidad en el que se presentan las condiciones demográficas más favorables para el desarrollo, debido al aumento de la población en edad laboral y a la reducción de la población menor de quince años, al tiempo que la población adulta mayor todavía mantiene un peso relativamente pequeño. Las ventajas que ofrece esta situación serán mayores durante el período 2005-2030, cuando el índice de dependencia total⁶² será menor a 60 personas en edades dependientes por cada cien en edad laboral. A partir de la tercera década de este siglo el incremento pronunciado de la población adulta mayor cerrará este período de oportunidad demográfica.

Índice de dependencia, 2000-2050⁶³

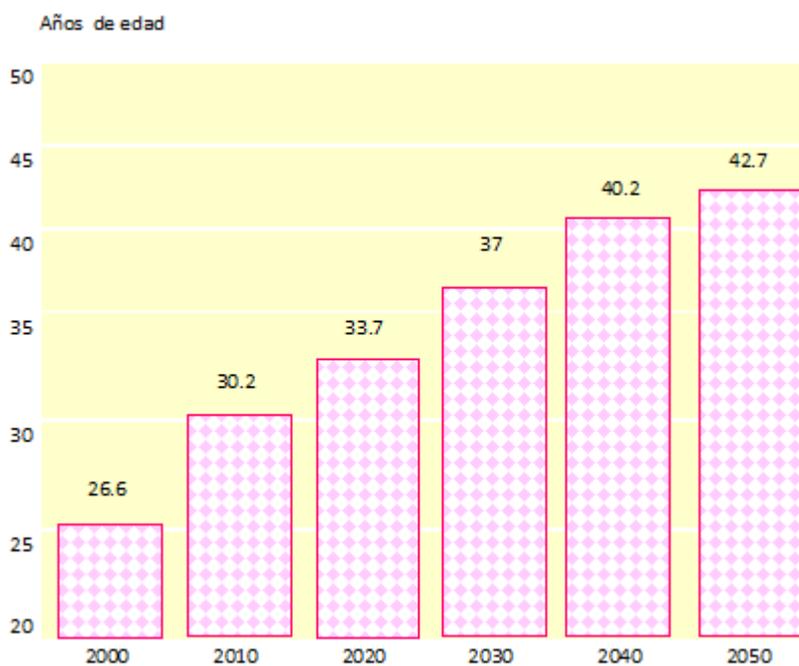


⁶² Consejo Nacional de Población. Proyecciones de población 2000-2050. suma de la población menor de 15 años y de 60 años o más dividida por la población de 15 a 59 años.

⁶³ Consejo Nacional de Población, Proyecciones de población, 2000-2050.

La edad media de los mexicanos pasará de 27 años en 2000 a 43 años en 2050. Otro indicador que da cuenta del proceso de envejecimiento es la edad media de la población del país. Durante los últimos treinta años del siglo pasado la edad media aumentó tan sólo 5 años, al pasar de 21.8 a 26.6 años entre 1970 y 2000. En contraste, en los próximos treinta el incremento será de más de diez años: alcanzará 37 años en 2030 y llegará a los 43 años en 2050. Este fenómeno implicará una profunda transformación en el espectro de demandas sociales, así como la reestructuración y reorganización de muchas de nuestras instituciones, las cuales deberán responder a las necesidades sociales de empleo, vivienda, educación y salud asociadas a una estructura por edad que dejó de ser predominantemente joven para transitar muy rápidamente a etapas de pleno envejecimiento.

Edad media de la población en México, 2000-2050⁶⁴

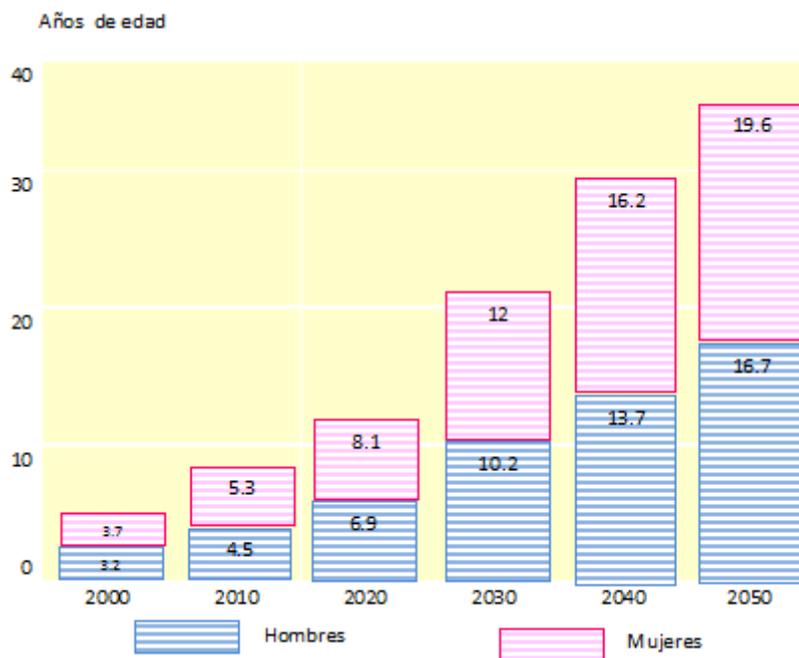


⁶⁴ Idem.

La vejez tiene un rostro mayoritariamente femenino. Los hombres mueren más que las mujeres en todas las edades. Esto propicia que haya más mujeres que hombres en las edades avanzadas. Este comportamiento es característico del proceso de envejecimiento en todos los países del mundo, pero es mucho más pronunciado en los desarrollados, ya que en ellos las diferencias en la esperanza de vida entre hombres y mujeres son mayores.

Si bien nacen más hombres que mujeres, la mayor mortalidad masculina propicia que el número de hombres y mujeres se iguale a determinada edad. En 2000, esto ocurría entre los 20 y 24 años. A partir de esta edad hay sistemáticamente más mujeres que hombres. Entre los adultos mayores estas diferencias son más marcadas; por ejemplo, entre las personas de 60 a 64 años, hay casi 90 hombres por cada 100 mujeres; este valor continúa disminuyendo conforme se avanza en la edad y llega a alrededor de 80 hombres por cada 100 mujeres en el grupo de 75 a 79 años. Debido a esta dinámica, de los 6.9 millones de adultos mayores que tenía el país en el año 2000, 3.2 millones eran hombres y 3.7 millones mujeres.

Población de adultos mayores según sexo, 2000-2050⁶⁵



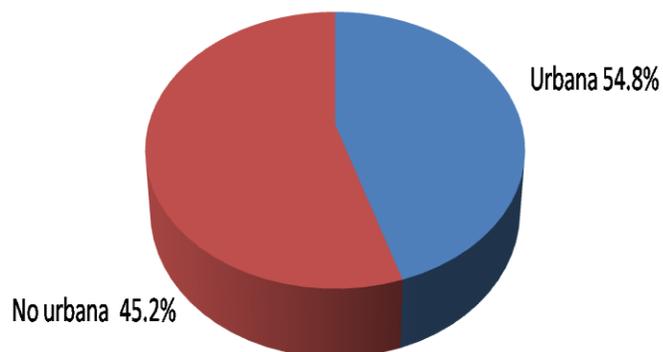
La mayoría de los adultos mayores vive en el medio urbano; pero la población de las localidades no urbanas está más envejecida. La distribución territorial de los adultos mayores refleja el proceso de urbanización que vivió México en el siglo pasado. La mayoría de los adultos mayores (54.8%) vive en localidades urbanas⁶⁶, el resto vive en localidades mixtas o rurales⁶⁷. Sin embargo, el porcentaje de adultos mayores en localidades urbanas es menor al que presenta la población total nacional, que es de 65%.

⁶⁵ Idem.

⁶⁶ El Consejo Nacional de Población define 364 ciudades y conurbaciones (de 15 000 habitantes y más) en la fecha del levantamiento del *XII Censo General de Población y Vivienda, 2000*. Las localidades mixtas son aquellas unidades territoriales con un rango de población que va de 2 500 a menos de 15 000 habitantes; mientras que las localidades rurales tienen menos de 2 500 habitantes.

⁶⁷ El Consejo Nacional de Población define como localidades urbanas a 364 ciudades y conurbaciones (de 15 000 habitantes y más) en la fecha del levantamiento del *XII Censo General de Población y Vivienda de 2000*. Las localidades mixtas son aquellas unidades territoriales con un rango de población que va de 2 500 a menos de 15 000 habitantes; mientras que las localidades rurales tienen menos de 2 500 habitantes.

Distribución de los adultos mayores por tipo de localidad⁶⁸



A pesar de que la mayor parte de los adultos mayores vive en áreas urbanas, la estructura por edad de la población de las áreas rurales y mixtas está más envejecida. Mientras que en las ciudades del país los adultos mayores representan 6.1% del total de la población, en las localidades no urbanas este porcentaje asciende a 7.9.

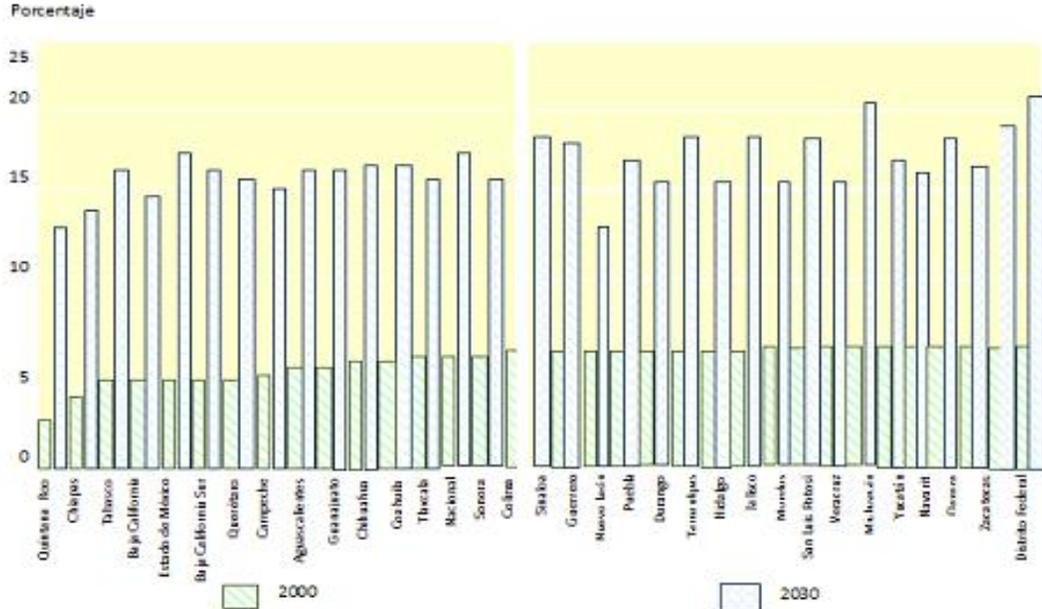
Todas las entidades federativas del país experimentarán el envejecimiento de su población, aunque con ritmos distintos. Los ritmos diferentes del envejecimiento entre las entidades federativas se deberán no sólo a que tienen distinto grado de avance en su transición demográfica, sino también al efecto de la migración, tanto entre los estados como hacia el exterior del país. Las entidades que presentan mayor avance del envejecimiento en el 2000 son el Distrito Federal, Zacatecas, Oaxaca, Nayarit, Yucatán, Michoacán, Veracruz y San Luis Potosí. Algunas de ellas se encuentran en una fase más avanzada de la transición demográfica, como el Distrito Federal, pero en otros, como Zacatecas y Oaxaca, el envejecimiento se debe más bien a la emigración. En estos estados, igual que en el medio rural, gran parte de la población

⁶⁸ Idem.

en edad laboral emigra, lo que genera un proceso de envejecimiento demográfico atípico, en el que la población se va componiendo de adultos mayores y niños. En el otro extremo están los estados con mayor rezago en la transición demográfica, como es el caso de Chiapas y Tabasco; pero también llama la atención el caso de Quintana Roo, en el que la inmigración favorece el crecimiento de la población en edades laborales y reproductivas.

En la medida que avanza el proceso de envejecimiento se harán más pronunciadas las diferencias entre entidades federativas. Sin embargo, en 2030 sólo tres entidades tendrán una proporción de adultos mayores menor a quince por ciento, y en dos entidades —Veracruz y Distrito Federal— el porcentaje será superior a 20.

Proporción que los adultos mayores representan del total por entidad federativa
2000-2030



Algunas entidades tienen bajas proporciones de adultos mayores, pero experimentarán un proceso de envejecimiento acelerado. Quintana Roo tiene la tasa de crecimiento más alta de adultos mayores (7.2%), a pesar de que actualmente tiene la menor proporción de población en este grupo de edades. Una situación similar se registra en Baja California (5.1%), Baja California Sur (4.7%), Estado de México (4.7%) y Chihuahua (4.6%). La mayor rapidez en el ritmo de envejecimiento de las poblaciones de estas entidades se debe en buena medida al elevado número de personas en edades laborales, producto de la inmigración.

2.1.3. México enfrentando esta problemática

El envejecimiento de la población, es uno de los mayores retos a los que se enfrentará la sociedad mexicana durante la primera mitad del presente siglo. El incremento relativo de la población de edades avanzadas, que inició a mediados de los noventa, continuará durante toda la primera mitad del Siglo XXI, primero a un ritmo moderado y después en forma más acelerada, hasta alcanzar a representar el 21.2 por ciento de la población en el año 2050.

La necesidad de anticiparse a las demandas del rápido envejecimiento demográfico, contribuye a crear condiciones que permitan disfrutar a los adultos mayores de más y mejores oportunidades, vida digna, con pleno respeto a sus derechos y atención a sus necesidades, es imperativa en cada una de las entidades federativas del país.

De esta manera el INAPAM ha definido cinco ejes estratégicos de las políticas públicas del envejecimiento en México, los cuales tienen como propósito establecer una directriz a las acciones y programas que se realizan en beneficio de las personas adultas mayores: Cultura del Envejecimiento, Envejecimiento Activo y Saludable, Seguridad Económica, Protección Social y Derechos de las Personas Adultas Mayores. Las acciones y programas que conforman el eje de Cultura del Envejecimiento, están encaminados a propiciar una transformación cultural de la sociedad, para que se valore y reconozca la dignidad de las personas adultas mayores, y de esta manera asegurar y ampliar la protección efectiva de sus derechos humanos; asimismo, se busca resarcir las diferencias sociales marcadas por la edad y combatir el desprecio, la discriminación, el despojo y la segregación.

Es así que, con el fin de contribuir al desarrollo de los adultos mayores, las instituciones que conforman el INAPAM, CONAPO además de la participación de la población y organizaciones no gubernamentales, han promovido una serie de acciones, que se abordan a continuación.

2.1.3.1. Prevención y promoción de la salud

La prevención y promoción de la salud para los grupos de mayor edad proviene principalmente de la Secretaría de Salud, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) y el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores de Estado (ISSSTE). En estas instituciones destacan los siguientes programas:

Programa de Acción para la Atención al Envejecimiento de la Secretaría de Salud. Incluye la realización de estudios de la población adulta mayor de varias entidades, la promoción de la salud a través de las Cartillas Nacionales de Salud del Adulto Mayor, organización anual de la “Semana Nacional para la Gente Grande”, la realización de estudios de detección oportuna de las enfermedades crónico-degenerativas asociadas a la vejez, vacunación e implementación de recursos para guiar la atención clínica de las personas adultas mayores y, finalmente, la capacitación y divulgación de geriatría a través de cursos y diplomados.

Implementado por el IMSS, el *Programa de Salud del Adulto Mayor* incluye también la aplicación de vacunas (antineumocócica e influenza), la detección oportuna de enfermedades como el cáncer cérvico-uterino, cáncer mamario, diabetes mellitus e hipertensión arterial, la formación de grupos de ayuda para adultos mayores en unidades de medicina familiar y la incorporación de protocolos de atención preventiva a través de la Cartilla de Salud y Citas Médicas.

Por su parte, el ISSSTE ejecuta dos programas enfocados a la prevención. El primero, *Programa Cambiemos Juntos*, se aboca a la difusión de información de salud sobre los padecimientos asociados a la vejez e incluye investigaciones en curso de las mismas. El *Programa de Envejecimiento Exitoso* promueve también la geroprofilaxis desde los medios de comunicación masiva y abarca cursos de capacitación geriátrica que forma de manera especializada a nivel técnico.

2.1.3.2. Acciones para el desarrollo social y económico de los adultos mayores

Con la aprobación de la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, se buscó ejecutar acciones transversales que promueven el desarrollo humano integral de los adultos mayores. Por lo que, las siguientes instituciones ejecutaron programas que refuerzan la mejora de condiciones para una vida más digna entre los ancianos.

El INAPAM implementó el *Programa Tercera Llamada* con el que se busca el acceso de los adultos mayores al mercado laboral, así como al autoempleo a través de la capacitación y el acuerdo al crédito para el establecimiento de negocios propios. Destacan los Clubes de la Tercera Edad, donde se llevan a cabo actividades recreativas y culturales, así como el *Programa de Atención a Adultos Mayores en Zonas Rurales*, que busca mejorar, a través de apoyos económicos, las condiciones de vida de los adultos mayores de 60 años en situación de pobreza alimentaria en localidades de hasta 2 500 habitantes de alta y muy alta marginación.

Cabe destacar también la suscripción de convenios con prestadores de servicios, profesionistas y comercios para aumentar la red de atención a los adultos mayores afiliados a la tarjeta del Instituto (*Programa de Credencialización*).

La Secretaría del Trabajo y Previsión Social implementó programas dirigidos a la optimización de oportunidades de colocación y capacitación. Con el *Programa Abriendo Espacios* o CHAMBAPAR, se coordinaron acciones de grupos específicos con otras instancias del sector privado, organizaciones civiles e instituciones gubernamentales para la instalación del Centro de Evaluación para Personas con Discapacidad y Adultos Mayores con el Sistema de Evaluación VALPAR. Con el

Programa de Equidad y Desarrollo Laboral de Adultos Mayores y Personas con Discapacidad se difundió información sobre los recursos de asistencia social dirigidos a los adultos mayores.

Debido a que la cobertura de salud de la población adulta mayor apenas supera el 50 por ciento, se considera que el Seguro Popular es el mecanismo más viable para garantizar la atención médica a todos los adultos mayores.

También se requiere implementar programas de prevención y detección oportuna de enfermedades crónico-degenerativas, tanto para mujeres como para hombres, en etapas anteriores al envejecimiento en todas las instituciones del sector salud; impulsar el avance en la transición de la salud (prácticas de alimentación adecuadas, ejercicio, disminución del consumo de alcohol, tabaco y drogas, entre otras) e incentivar nuevas investigaciones para determinar las necesidades de los servicios de salud en relación con la carga de la morbilidad entre la población de adultos mayores.

Por otra parte, en el Programa Nacional Gerontológico⁶⁹ establece en el apartado de *Escuela para Hijos* que el ser humano perfecciona su conducta de autocuidado, al poseer información acerca de la forma de prevenir las diferentes patologías que se presentan conforme avanza la edad y modifica su actitud hacia los adultos mayores, lo que sensibiliza para brindarles un mejor trato. Este programa lo ejecuta el Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) y se dirige a la comunidad en general,

⁶⁹ Secretaría de Gobernación. Promoción y defensa de los derechos humanos Disponible en: http://www.inapam.gob.mx/archivos/118/file/Promocion_y_Defensa_de_los_Derechos_Humanos.pdf. Consultado el 19 de Marzo del 2012

primordialmente, a la familia del adulto mayor, tanto institucionalizado como de la comunidad, para fomentar el envejecimiento exitoso

Durante la aplicación de este programa se ha logrado la convivencia intergeneracional con diferentes centros educativos como jardines de niños, primarias, secundarias, preparatorias y estudiantes de nivel superior. También, a través de sesiones generales o cursos-taller, se ha puesto énfasis en la capacitación de cuidadores primarios, grupos voluntarios, personal de atención a personas adultas mayores de las entidades federativas, organizaciones civiles y familias, para la prevención, atención y rehabilitación de este sector de la sociedad que presenta diferentes necesidades.

El Programa Escuela para Hijos se ha impartido en gran parte de los estados y municipios de la República Mexicana, con gran respeto por la cultura, ideología, religión y proyecto de vida de cada persona.

De acuerdo con los ejes establecidos por el Programa Nacional Gerontológico se tratan temas diversos, acordes con las necesidades de cada grupo, tales como envejecimiento sano y patológico; deterioro cognoscitivo, atención del paciente dependiente en casa, envejecimiento social, aspectos tanatológicos, ejercicios, lubricación de la piel, ludoterapia, sociedad y anciano; familia y anciano; movilización y atención de pacientes encamados; cuidados paliativos, fomento y reafirmación de los valores que permitan la convivencia intergeneracional; preparación para la jubilación y proyecto de vida para este grupo de edad, así como todos los aspectos

relacionados con la vejez, expuestos por profesionales de diferentes disciplinas gerontogeríatras.

También, es significativo señalar el trabajo que realizan las Organizaciones No Gubernamentales como la Red Nacional de Organizaciones de Adultos Mayores, Jubilados y Pensionados, A. C.⁷⁰ que entre sus objetivos esta impulsar efectivas campañas de educación, capacitación, promoción, protección e información en materia de derechos humanos de las personas adultas mayores, dirigidas a la población y a los servidores públicos, con la finalidad de eliminar cualquier acto de discriminación o maltrato que atente en contra de su dignidad.

2.1.3.3. Promoción del respeto y protección a los adultos mayores

En este rubro, el INAPAM ha promovido acciones interinstitucionales que incluyen la difusión de la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores (en colaboración con la Procuraduría de la Defensa del Anciano en el Distrito Federal), así como la asesoría y canalización jurídica desde 2002. Con la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH) se puso en marcha el *Programa Nacional de Promoción y Difusión de Derechos Humanos de los Adultos Mayores*. Además, el INAPAM implementó el *Programa de Actas de Nacimiento Extemporáneas* que benefició a los adultos mayores en la realización de trámites gubernamentales administrativos.

⁷⁰ Comisión Nacional de los Derechos Humanos. Palabras del Doctor Raúl Plascencia Villanueva, Presidente de la Comisión Nacional de los Derechos Humanos, en la firma de un convenio general de colaboración con la Red Nacional De Organizaciones De Adultos Mayores, Jubilados y Pensionados, A. C. Disponible en: <http://www.cndh.org.mx/sites/all/fuentes/documentos/PalabrasRPV/20111024.pdf> Consultado el 19 de Marzo del 2012

Igualmente, este instituto también organizó el Primer Foro Regional de las Personas Adultas Mayores, donde se analizaron los programas y acciones para proponer lineamientos y estrategias para mejorar la calidad de vida de este grupo de población. Asimismo, en colaboración con El Colegio de México (COLMEX), se llevó a cabo el Seminario Salud y Seguridad Social ante el Envejecimiento Demográfico. En 2005 se realizó también el Segundo Congreso Internacional de Avances en Gerontología que contó con la participación de ponentes de Chile, España, Argentina y Estados Unidos. México participó también de manera activa en la Estrategia Regional de Implementación para América Latina y el Caribe del Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento. En esta reunión, efectuada en Santiago de Chile en 2003, se presentaron avances y acciones en la materia.

De esta manera, México se suma a las festividades del 1 de octubre como el Día Internacional de las Personas de Edad, designado por la Asamblea General de las Naciones Unidas el 14 de diciembre de 1990, con el fin de dar seguimiento a las acciones a favor de este grupo social, y difundir sus derechos fundamentales.

2.1.4. El envejecimiento activo

Como parte del sustento teórico, se abordará la problemática del envejecimiento a partir de marco político del *envejecimiento activo* como lo señala la Organización Mundial de la Salud, como a continuación se define:

*El envejecimiento activo es el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen*⁷¹.

El término «activo» hace referencia a una participación continua en las cuestiones sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, no sólo a la capacidad para estar físicamente activo o participar en la mano de obra. Las personas ancianas que se retiran del trabajo y las que están enfermas o viven en situación de discapacidad, pueden seguir contribuyendo activamente con sus familias, semejantes, comunidades y naciones. El envejecimiento activo trata de ampliar la esperanza de vida saludable y la calidad de vida para todas las personas a medida que envejecen, incluyendo aquellas personas frágiles, discapacitadas o que necesitan asistencia.

El término «Salud» se refiere al bienestar físico, mental y social expresado por la OMS. Por tanto, en un marco de envejecimiento activo, las políticas y los programas que promueven las relaciones entre la salud mental y social son tan importantes como los que mejoran las condiciones de salud física. Mantener la autonomía y la independencia a medida que se envejece es un objetivo primordial tanto para los individuos como para los responsables políticos.

Antes de continuar el trabajo, es relevante señalar algunas definiciones fundamentales, de acuerdo al envejecimiento activo:

⁷¹ Portal científico de acceso libre y gratuito especializado en Gerontología y Geriátrica Envejecimiento activo. Disponible en: <http://www.imfersomayores.csic.es/documentos/documentos/regato-envejecimiento-01.pdf>. Consultado el 22 de Marzo del 2012

La autonomía es la capacidad percibida de controlar, afrontar y tomar decisiones personales acerca de cómo vivir al día de acuerdo con las normas y preferencias propias.

La independencia se entiende comúnmente como la capacidad de desempeñar las funciones relacionadas con la vida diaria, es decir, la capacidad de vivir con independencia en la comunidad recibiendo poca ayuda, o ninguna, de los demás.

La calidad de vida es «la percepción individual de la propia posición en la vida dentro del contexto del sistema cultural y de valores en que se vive y en relación con sus objetivos, esperanzas, normas y preocupaciones. Es un concepto de amplio espectro, que incluye de forma compleja la salud física de la persona, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, sus creencias personales y su relación con las características destacadas de su entorno» (OMS, 1994). A medida que las personas envejecen, su calidad de vida se ve determinada en gran medida por su capacidad para mantener la autonomía y la independencia...

La esperanza de vida saludable se utiliza comúnmente como sinónimo de «esperanza de vida libre de discapacidad ». Mientras la esperanza de vida al nacer sigue siendo una importante medida del envejecimiento de la población, cuánto tiempo pueden las personas esperar vivir sin discapacidad resulta especialmente importante para una población que envejece.

El término «envejecimiento activo» fue adoptado por la Organización Mundial de la Salud a finales de los años 90 con la intención de transmitir un mensaje más

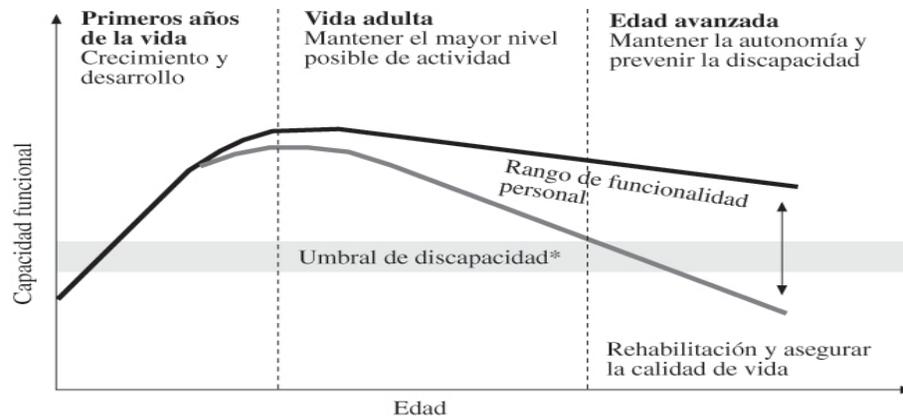
completo que el de «envejecimiento saludable» y reconocer los factores que junto a la atención sanitaria afectan a la manera de envejecer de los individuos y las poblaciones.

El planteamiento del envejecimiento activo se basa en el reconocimiento de los derechos humanos de las personas mayores y en los Principios de las Naciones Unidas de independencia, participación, dignidad, asistencia y realización de los propios deseos. Sustituye la planificación estratégica desde un planteamiento «basado en las necesidades» (que contempla a las personas mayores como objetivos pasivos) a otro «basado en los derechos», que reconoce los derechos de las personas mayores a la igualdad de oportunidades y de trato en todos los aspectos de la vida a medida que envejecen. Y respalda su responsabilidad para ejercer su participación en el proceso político y en otros aspectos de la vida comunitaria.

Un acercamiento al fenómeno del envejecimiento que tenga en cuenta el ciclo vital reconoce que las personas mayores no son un grupo homogéneo y que la diversidad del individuo tiende a aumentar con la edad. Las intervenciones que crean ambientes de ayuda y que fomentan opciones saludables son importantes en todas las etapas de la vida, como se observa en la siguiente imagen⁷².

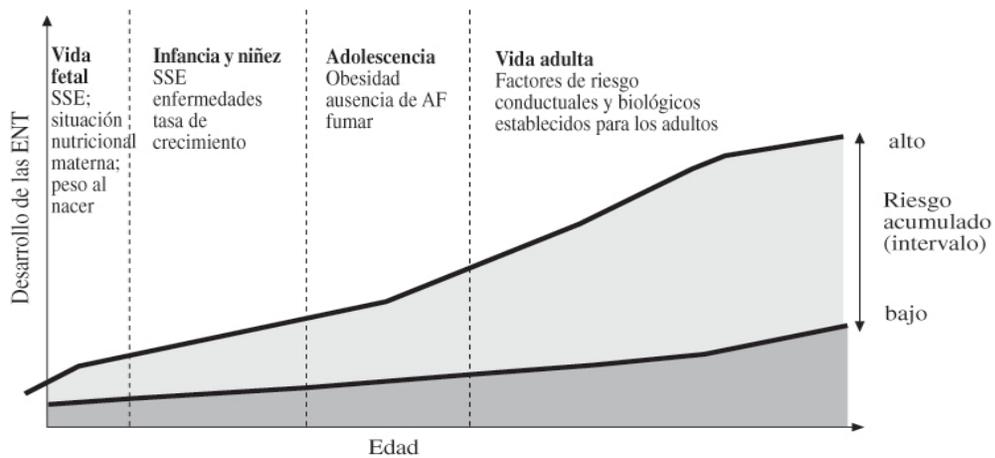
⁷² Idem.

Mantenimiento de la capacidad funcional durante el ciclo vital



Los cambios en el entorno pueden reducir el umbral de discapacidad, disminuyendo así el número de personas con discapacidad en una comunidad dada.

La capacidad funcional (como la capacidad respiratoria, la fuerza muscular y el rendimiento cardiovascular) aumenta en la infancia y llega al máximo en los primeros años de la edad adulta, declinando a continuación. Sin embargo, el ritmo del declive viene determinado, en gran medida, por factores relacionados con el estilo de vida adulta, como el tabaquismo, el consumo de alcohol, el nivel de actividad física y la dieta y con factores externos y medioambientales. La pendiente del declive puede llegar a ser tan inclinada que dé lugar a una discapacidad prematura. Sin embargo, se puede influir sobre la aceleración de este declive y hacerlo reversible a cualquier edad mediante medidas tanto individuales como de salud pública.



SSE: situación socioeconómica. AF: actividad física

Es así, que la cultura es un determinante transversal incluido dentro del marco de comprensión del envejecimiento activo, ya que la cultura, que rodea a las personas y poblaciones, determina la forma en que envejecemos porque influye sobre todos los demás determinantes del envejecimiento activo.

Los valores y las tradiciones culturales determinan en gran medida la forma en que una sociedad dada considera a las personas mayores y al proceso de envejecimiento.

Cuando las sociedades son más proclives a atribuir los síntomas de enfermedad al proceso de envejecimiento, es menos probable que proporcionen servicios de prevención, de detección precoz y de tratamiento apropiado. La cultura es un factor clave que determina si compartir el mismo techo con las generaciones más jóvenes es la forma de vida preferida o no lo es. Por ejemplo, en la mayoría de los países asiáticos, la norma cultural valora las familias numerosas y la convivencia común en hogares plurigeneracionales.

Los factores culturales también influyen en las conductas en pos de la salud. Por ejemplo, las actitudes hacia el hábito de fumar están cambiando gradualmente en una serie de países.

2.1.5. Visión y prospectiva de la sociedad mexicana hacia el envejecimiento

El envejecimiento demográfico es un fenómeno que transforma la organización de nuestra sociedad y modifica las relaciones sociales básicas de las poblaciones de nuestro país. Este fenómeno tiene implicaciones diferentes para las mujeres, los hombres, los grupos indígenas, las poblaciones rurales y urbanas del país, los tipos de hogares y las dinámicas de las familias, así como para las instituciones gubernamentales y no gubernamentales, a nivel federal y por entidad federativa.

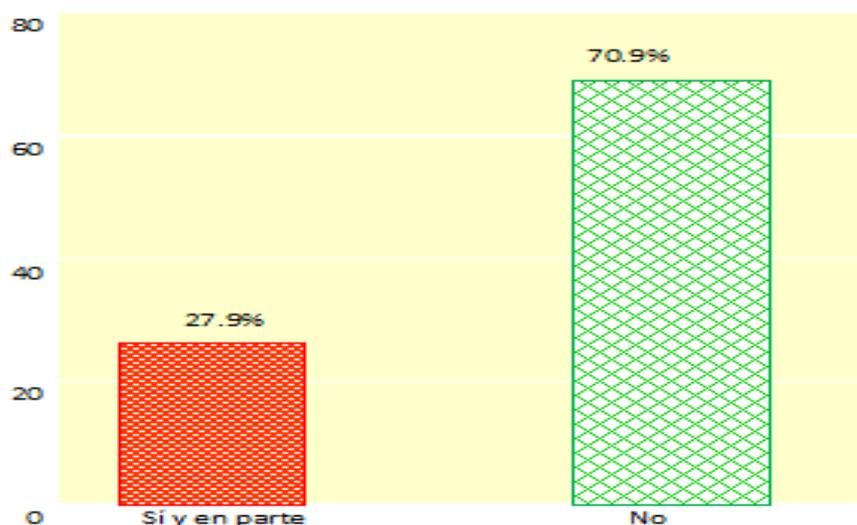
Las personas adultas de más de 60 años, corren el riesgo constante de sufrir las consecuencias negativas de percepciones prejuizadas, cuyas consecuencias van del desempleo al abandono y la negación de oportunidades y derechos fundamentales. El paso del tiempo afecta las habilidades y capacidades de todas las personas; sin embargo, asumir a priori que una persona es inútil, incapaz o enferma debido a su edad es una práctica injustificable desde cualquier punto de vista razonable, sobre todo, cuando se trata de recibir lo que toda persona merece en su dignidad y que se refleja mediante el reconocimiento real de los derechos y el acceso efectivo a las oportunidades.

Cómo se observa en los resultados, presentados por el Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (CONAPRED) sobre la Encuesta Nacional sobre Discriminación (ENADIS), señala sobre México “*somos una sociedad con intensas*

*prácticas de exclusión, desprecio y discriminación hacia ciertos grupos” y “que la discriminación está fuertemente enraizada y asumida en la cultura social, y que se reproduce por medio de valores culturales”*⁷³. Esta encuesta recoge la percepción sobre la discriminación en todo el país, explora las opiniones de las personas en su doble papel de discriminadas o discriminadoras y ofrece una visión amplia acerca de las percepciones sobre el tema entre la población en general y desde distintos grupos sociales. En los resultados de la ENADIS 2010, muestra que en nuestro país, 27.9% de las personas mayores de 60 años han sentido alguna vez que sus derechos no han sido respetados por su edad; aunque en opinión de la población en general sobre este grupo son considerados el cuarto grupo de población vulnerable a la discriminación con un 34.8%, y en primer lugar consideran los indígenas con 44.1%, 42.4% homosexuales y 40.8% migrantes. A continuación, se grafican estos resultados.

⁷³ Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación e Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Presentación resultados generales Enabis 2010. Disponible en: <http://www.conapred.org.mx/redes/userfiles/files/Enadis-2010-RG-Accss-002.pdf>. Consultado el 24 de Marzo del 2012.

En lo personal, ¿alguna vez ha sentido que sus derechos no han sido respetados por su edad?⁷⁴



¿Qué tanto se respetan o no se respetan los derechos de los...?

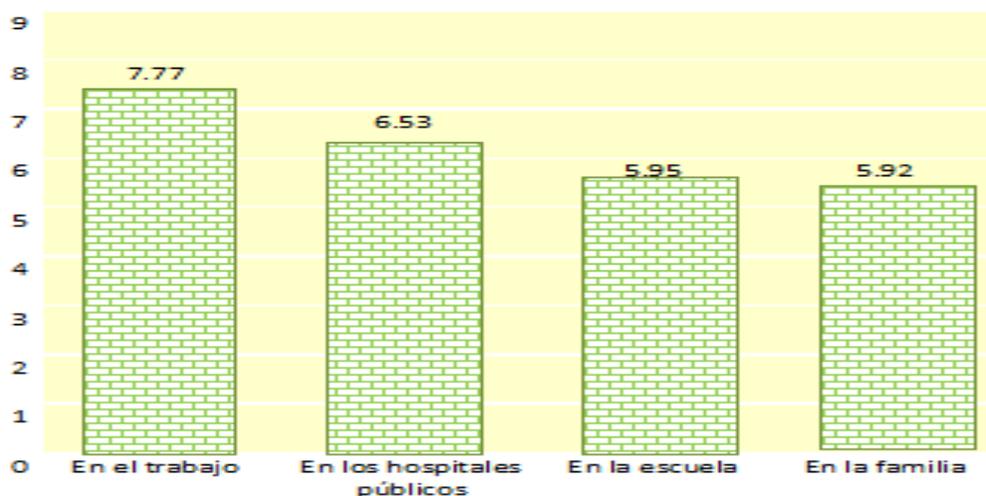
Resultados de la población en general



⁷⁴ Idem. Resultados enabis 2010 adultos mayores. Disponible en: <http://www.conapred.org.mx/redes/userfiles/files/Enadis-2010-PAM-Accss.pdf>. Consultado el 24 de Marzo del 2012.

Respecto a los espacios, en donde más han sido discriminados los adultos mayores son en el trabajo 7.77% y hospitales públicos 6.53%. Como se observa enseguida.

En una escala de 0 a 10, donde 0 es nada de discriminación y 10 es mucha discriminación, ¿Qué tanto cree usted que se discrimina a las personas adultas mayores en los siguientes espacios? ⁷⁵



La encuesta revela que, por un lado la población en general opina que los adultos mayores son de los más discriminados, pero incurren en ello, mismo que está basado en estereotipos equivocados hacia los adultos mayores y este grupo poblacional se siente discriminado.

Es así que, para la Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH) es indispensable eliminar de los hogares y espacios públicos cualquier forma de

⁷⁵ Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación e Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. Resultados generales Enabis 2005. Disponible en: http://www.conapred.org.mx/redes/userfiles/files/Resultados_Generales_por_Modulo.pdf. Consultado el 24 de Marzo del 2012.

discriminación, maltrato, abuso o violencia hacia los adultos mayores, ya que los colocan en situación de vulnerabilidad⁷⁶.

Por esta razón, en diferentes espacios, como el Foro Internacional sobre los Derechos de los Adultos Mayores⁷⁷ se planteó la posibilidad de implementar instrumentos internacionales específicos, que estén dirigidos a ese sector, como prohibir y sancionar la discriminación, así como adoptar medidas legislativas y eliminar barreras jurídicas, institucionales y sociales.

2.1.6. ¿Qué hacer ante esta problemática?

Tradicionalmente, la vejez se ha relacionado con la enfermedad, la dependencia y la jubilación. Las políticas y los programas vinculados a este paradigma desfasado no reflejan la realidad. No cabe duda de que la mayoría de las personas se adapta a los cambios con la edad y siguen siendo autónomos, incluso siendo ya muy ancianos. Sobre todo en los países en vías de desarrollo, muchas personas de más de 60 años continúan participando en el mercado de trabajo. Las personas ancianas permanecen activas en el sector del trabajo informal (por ejemplo, el trabajo doméstico y las actividades por cuenta propia, a pequeña escala) aunque esto no se reconoce a menudo en las estadísticas del mercado de trabajo. Las contribuciones no remuneradas de las personas de edad avanzada en el hogar (como el cuidado de

⁷⁶ Comisión Nacional de los Derechos Humanos. México. Más oportunidades para Adultos Mayores. México: Comisión Nacional de los Derechos Humanos. México; 2011. Disponible en: <http://www.cndh.org.mx>. Consultado el 24 de febrero del 2012.

⁷⁷ La jornada. Aumenta el número de adultos mayores: proteger sus derechos, inaplazable: Cepal. Disponible en: <http://www.jornada.unam.mx/2012/03/27/capital/037n1cap>. Consultado el Martes 27 de marzo de 2012

los niños y de las personas enfermas) permiten a los miembros más jóvenes de la familia comprometerse en el mercado de trabajo remunerado.

Ha llegado el momento de instaurar un nuevo paradigma, que considere a las personas ancianas, participantes activas de una sociedad que integra el envejecimiento y que considere a dichas personas contribuyentes activos y beneficiarios del desarrollo.

Un paradigma como este asume un enfoque intergeneracional que reconoce la importancia de las relaciones familiares y el apoyo que se prestan entre sí los miembros y las generaciones en una familia. Fortalece la idea de «una sociedad para todas las edades», el principal tema del Año Internacional de las Personas mayores de las Naciones Unidas (1999)⁷⁸.

El nuevo paradigma desafía también la perspectiva tradicional de que el aprendizaje es un asunto de niños y jóvenes, el trabajo de adultos y la jubilación, es un problema de la vejez. El nuevo paradigma, reclama programas que apoyen el aprendizaje a todas las edades y permita a la gente entrar o salir del mercado laboral para asumir papeles de cuidadores en distintas épocas de su vida. Este enfoque defiende la solidaridad entre las generaciones y proporciona más seguridad a los niños, los padres y las personas mayores.

Los propios ancianos y los medios de comunicación deben tomar la iniciativa para forjar una imagen nueva y más positiva del envejecimiento. El reconocimiento político

⁷⁸ Organización Nacional de las Naciones Unidas. Una sociedad para todas las edades. Disponible en: <http://www.un.org/spanish/envejecimiento/dpi2230spa.htm>. Consultado el 24 de febrero del 2012.

y social de las contribuciones que las personas de edad hacen y la inclusión de hombres y mujeres de edad en los papeles directivos apoyarán esta nueva imagen y ayudará a deshacer los estereotipos negativos. Educar a los jóvenes con respecto al envejecimiento y prestar una cuidadosa atención al mantenimiento de los derechos de las personas de edad ayudará a reducir y eliminar la discriminación y el abuso.

Por lo que, dada la complejidad de los procesos de envejecimiento, las respuestas deben también ser multidisciplinarias e interinstitucionales, en las que deben participar el gobierno y sociedad.

2.1.6.1. Educación: la relevancia de tener un plan de vida

Como se ha señalado, si bien algunas personas llegan a la vejez en condiciones sociales y de salud desfavorables, lo cierto es que muchos adultos mayores mantienen vitalidad, salud, amigos y familia. ¿Qué hace la diferencia entre una y otra forma de vivir la etapa de adulto mayor? Para dar respuesta a esta interrogante, actualmente se realizan numerosas investigaciones sobre el proceso de envejecimiento desde diversas disciplinas: biología molecular, medicina, demografía, sociología, psicología y muchas más. En un futuro seguramente podremos aprovechar esos conocimientos en la vida diaria. Sin embargo, lo que sí podemos hacer desde ahora es diseñar un plan de vida.

El primer punto de este plan es entender que, afortunadamente, todos envejeceremos. Envejecer es parte del ciclo de vida; tan natural como nacer, crecer y desarrollarse.

El segundo punto es saber que, según la Organización Mundial de la Salud, la salud es el bienestar físico, mental y social de las personas⁷⁹. Es decir, depende de muchos factores además de la condición física de nuestro cuerpo, tales como el estado de ánimo, las preocupaciones, la situación económica, etcétera. Por ejemplo, no es raro que una enfermedad esté claramente relacionada con un periodo de tristeza o de estrés, o que el estado de ánimo tenga una influencia decisiva en la recuperación o el desenlace fatal de una paciente con cáncer. O, si la situación económica de una familia es mala y uno de sus miembros enferma y no es derechohabiente de un servicio médico, se verá obligado a gastar en un tratamiento; su salud probablemente mejorará, pero la economía familiar se habrá complicado. O, si el servicio de agua potable y drenaje de una comunidad es deficiente, los casos de diarrea serán numerosos e incluso letales en los niños y ancianos. Es decir, casi todo lo que nos rodea incide en nuestra salud.

De ahí que en la construcción de nuestro plan de vida sea muy importante identificar esos factores que influyen en la salud, llamados determinantes⁸⁰ y que nos hagamos preguntas concretas sobre cada uno, como las siguientes:

- Económicos: ingresos individual y familiar, gastos de la familia. ¿Tengo un ingreso económico? ¿Es estable esa fuente de ingreso? ¿Es suficiente?

⁷⁹ Organización Mundial de la Salud. Adoptada la nueva carta de Bangkok para la promoción de la salud, a fin de afrontar los rápidos cambios de la salud mundial. Disponible en <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2005/pr34/es/>. Consultado en: 25 de Febrero del 2012.

⁸⁰ Organización Panamericana de la Salud. Determinantes de la Salud. Disponible en: <http://www.ops-oms.org.uy/UMS.htm>. Consultado el 25 de febrero del 2012.

- Sociales: familia, amigos, sociedades o asociaciones a las que pertenecemos, compañeros de trabajo. ¿Cómo son mis relaciones con mi familia y con nuestros amigos? ¿Los frecuento?
- Medioambientales: entorno doméstico, en la comunidad, en la escuela, el trabajo, la ciudad, etcétera. Incluye factores como clima, vegetación, condiciones de seguridad y riesgos, entre otros. ¿Tengo una vivienda? ¿En qué condiciones está? ¿Cuánto tiempo más viviré ahí? ¿Es seguro mi hogar o mi comunidad?
- Recursos: instituciones que brindan servicios educativos, de salud o de apoyo social. ¿Cuál es la situación de mi salud y la de mi familia? ¿En cuánto tiempo me jubilaré? ¿Tendré una pensión? ¿Será suficiente?

En el caso de las personas mayores, los determinantes que más influyen en su calidad de vida son el nivel de independencia o dependencia para realizar sus actividades, la dependencia económica, la presencia de enfermedades y/o sus complicaciones, el aislamiento social, la viudez, el maltrato y la falta de acceso a los servicios médicos. Por eso es importante preguntarse también: ¿Cómo creo que estaré en 10, 15, 20 años? ¿Qué estarán haciendo mis familiares entonces? ¿Y mis amigos?.

Hacer un plan de vida implica mirar nuestra situación actual y anticipar cómo nos gustaría que fuera cuando seamos adultos mayores. ¿Me gusta mi vida en este momento? ¿Por qué? ¿Cómo quiero vivir los años que vienen? Y quizá la pregunta más importante: ¿Qué estoy haciendo para lograrlo?. Son muchas preguntas y faltan más. Lo importante es reflexionar sobre ellas y darles respuesta gradualmente.

Mientras somos adultos jóvenes, solemos ocuparnos de factores que consideramos importantes o urgentes como procurarnos empleo y vivienda, satisfacer las necesidades de nuestra familia y, algunas veces, atender nuestra salud física. Sin embargo, conforme avanza la vida, las cosas cambian: nuestro papel de proveedores y tomadores de decisiones va quedando atrás; aunque sigamos aportando económicamente a la familia, algunos dependeremos cada vez más de los familiares cercanos y las decisiones sobre nuestra salud, nuestro tiempo y nuestras relaciones ya no serán enteramente propias.

Para estar en control de estas decisiones –y, por tanto, en control de nuestra salud y nuestra vida en general–, debemos tener una actitud propositiva para mejorar los determinantes de salud mencionados. Es cierto que las fuentes de trabajo actualmente son inestables y mal remuneradas, pero si no podemos ganar más, sí podemos buscar estrategias para gastar menos. Por otra parte, existen instituciones y programas federales y locales que ofrecen servicios de calidad gratuitos o a un costo muy bajo; podemos buscarlos y hacer uso de ellos.

Hacer un plan de vida quiere decir también saber a qué voy a dedicarme en el futuro. Jubilarse de un trabajo, no significa jubilarse de la vida. Siempre existe la posibilidad de iniciar otra actividad en la que sigamos desarrollándonos como personas, ya sea aplicando nuestra experiencia o aprendiendo algo nuevo. Esto cobra especial relevancia si tomamos en cuenta que tras jubilarnos a los 60 años aún nos quedan, en promedio, 15 años más de vida.

También debemos contemplar en este plan nuestro capital social, es decir, la pareja, la familia, los amigos. Ellos seguramente cambiarán, tendrán proyectos propios y no necesariamente estarán para cuidarnos, aunque probablemente sí para apoyarnos. Podemos compartir nuestro plan de vida con ellos, pero no podemos centrarnos en depender de ellos. Tengamos presente que, en la medida de lo posible, el cuidado individual le corresponde a cada persona. Por otra parte, siempre está la posibilidad de ampliar nuestra red social. En todo lugar y en todo momento podemos hacer nuevos amigos.

Finalmente, hay que cuidar los aspectos físicos: prevenir la diabetes, la hipertensión, el sobrepeso y el cáncer; hacer ejercicio, comer bien, asistir a consulta médica regularmente son recomendaciones que hemos escuchado con mucha frecuencia. Pero más que pensar en prevenir enfermedades, pensemos en mantener un óptimo estado de salud. Mantenernos en salud nos permitirá una mejor calidad de vida, también nos dará oportunidad de ahorrar y así destinar nuestros recursos a otros aspectos de la vida que consideremos relevantes.

La reflexión acerca de nuestro plan de vida es un ejercicio necesario para tomar el mando de nuestras circunstancias y decidir inteligentemente sobre nosotros. Hacerlo es un derecho y un poder que ninguna circunstancia externa debe mermar. Ahí reside la diferencia entre vivir una vejez saludable y no hacerlo.

CONCLUSIONES

El tema del envejecimiento es complejo y dada su magnitud, México está interviniendo y trabajando activamente a partir de la dirección del INAPAM como órgano rector de las acciones públicas, estrategias y programas de la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores; no obstante de acuerdo a la revisión documental, en lo particular, se señalan las siguientes reflexiones:

- A lo largo del documento, se observó que la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores permea en todos los aspectos de la vida diaria de este grupo poblacional y su interacción con la sociedad en general, no obstante un aspecto sobresaliente, es que las personas mayores son las más discriminadas.
- La mayoría de los programas se dirigen a los adultos mayores, descuidando a las generaciones previas ¿Qué pasa con los niños, adolescentes y adultos? las próximas generaciones se encuentran frente a un creciente número de factores de riesgo, relacionados con estilos de vida poco saludables, como el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol, la mala nutrición, el consumo de drogas ilícitas y las prácticas sexuales inseguras.
- El sector educativo no está previendo la formación de recursos humanos, que sean capaces de brindar atención al adulto mayor. En dado el caso, se ha enfocado al área de salud e incluso de manera limitada.

Por lo anterior, están pendientes varios aspectos a enfrentar sobre el envejecimiento de la población en México, y aunque la situación que viven los adultos mayores nuestro país resulta poco alentadora; es relevante señalar que hay experiencias positivas y exitosas, como la transición demográfica y epidemiológica en México es un triunfo, en 1975 había un anuncio que decía: “La familia pequeña vive mejor” han pasado los años y todavía recordamos ese mensaje ¿por qué ese sí lo recordamos y otros no?, ¿por qué la política de población que estableció la meta de crecimiento demográfico del uno por ciento al año 2000 tuvo tanto éxito? El éxito del programa, se dio por varias razones. La primera es que había un interés político al más alto nivel por reducir la fecundidad. La segunda es que este programa fue un ejemplo de planeación. A este Programa de planificación familiar, se le unió uno de comunicación y otro de educación en población. También se tenía uno de evaluación del programa, que permitía ir haciendo ajustes anuales.

Como se puede observar, uno de los elementos claves para enfrentar el fenómeno del envejecimiento es la educación a la población, a partir de la cual se coadyuva a las personas en la conformación de una cultura del envejecimiento. Es así, que la educación debe enfrentar nuevos retos, actualmente resulta imprescindible abordar cualquier objeto de estudio, como es el envejecimiento desde un marco de referencia que es envejecimiento activo, en donde se requiere del trabajo colaborativo e interdisciplinario de todos los actores involucrados.

A partir de esta cultura del envejecimiento, se pretende fomentar y modificar actitudes de auto-cuidado social, físico y emocional a lo largo de todo el ciclo vital de vida de los individuos; sensibilizar a la población en general sobre el proceso de envejecimiento y contribuir al trato digno del adulto mayor.

La sociedad en este momento nos reclama la intervención como educadores, sólo se podrá replantear y hablar de políticas de cultura del envejecimiento propias, cuando se haga conciencia y se vea nuestra realidad social mexicana, aceptar nuestro propio envejecimiento, y reconocer nuestros derechos, así como el valor de nuestra dignidad, para entonces poder alcanzar una vejez con calidad y plena.

BIBLIOGRAFÍA

CEREZO, HH. Implicaciones educativas del constructivismo. ¿Por qué el constructivismo es revolucionario?. México: Tecnológico de Monterrey, Campus Ciudad Juárez, Chihuahua y Universidad Pedagógica Nacional, 2005.

CONSEJO NACIONAL DE POBLACIÓN. Estimaciones de CONAPO con base en la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH), 2000. México.

CONSEJO NACIONAL DE POBLACIÓN. Estimaciones del Consejo Nacional de Población con base en el XII Censo General de Población y Vivienda, 2000. México.

CONSEJO NACIONAL DE POBLACIÓN. Estimaciones y proyecciones del CONAPO. México.

CONSEJO NACIONAL DE POBLACIÓN. Proyecciones de población 2000-2050.suma de la población menor de 15 años y de 60 años o más dividida por la población de 15 a 59 años. México.

CONSEJO NACIONAL DE POBLACIÓN. Proyecciones de población, 2000-2050. México.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA GEOGRAFÍA E INFORMÁTICA. Los adultos mayores en México. Perfil sociodemográfico al inicio del siglo XXI 2005. México: Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática; 2005.

INSTITUTO NACIONAL DE LENGUAS INDÍGENAS. Artículo 4.º de la Ley General de Derechos Lingüísticos de los Pueblos Indígenas. México: Instituto Nacional de Lenguas Indígenas; 2011.

LÓPEZ-AUSTIN, A. Cuerpo humano e ideología, las concepciones de los antiguos nahuas. 3ª Ed. México: Instituto de Investigaciones Antropológicas UNAM;1996.

LÓPEZ AUSTIN, A. El pasado indígena. México, Fondo de Cultura Económica-El Colegio de México;1998.

MÁRQUEZ, F. Las políticas del Instituto Mexicano del Seguro Social relacionadas con la tercera edad. En atención médico social la tercera edad en América latina. México: CIESS, 1993.

MENDOZA NUÑEZ, VM. et.al. Gerontología Comunitaria. México: Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM 2004.

ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS. Plan de acción internacional de Viena sobre envejecimiento. New York; 1983.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE SALUD. Grupo orgánico de enfermedades no transmisibles y salud mental. Departamento de prevención de enfermedades no transmisibles y promoción de la salud. envejecimiento y ciclo vital. Envejecimiento activo: un marco político. Rev Esp Geriatr Gerontol 2002.

RIVERA-LEDESMA A. et.al. Medidas de afrontamiento religioso y espiritualidad en adultos mayores mexicanos: Rev. Salud mental del Instituto Nacional de Psiquiatría Juan Ramón de la Fuente. México:2007.

SALKIND, Neil. Métodos de Investigación. 3ª edición. México: Prentice Hall, 1999.

SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL. Ley de los Derechos de las Personas Adultos Mayores. México: Secretaría de Desarrollo Social; 2011.

SECRETARÍA DE SALUD. Programa de acción: cáncer de próstata. México: Secretaría de Salud; 2001.

SECRETARÍA DE SALUD. Programa de acción específico 2007-2012. Riesgo Cardiovascular. Anuarios de mortalidad SEED/DGESS/*INEGI, 2000-2006. México: 2008.

SECRETARÍA DE SALUD. Programa de acción específico 2007-2012 envejecimiento. México, Secretaria de Salud, 2008.

REFERENCIAS DE INTERNET

CÁMARA DE DIPUTADOS DEL H. CONGRESO DE LA UNIÓN. Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación. Disponible en <http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/262.pdf>. Consultado el 29 Enero del 2012.

COMISIÓN NACIONAL DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE. Antecedentes CONADE. Disponible en: <http://www.conade.gob.mx/portal/?id=1646>. Consultado el 21 de Enero del 2012.

COMISIÓN NACIONAL DE LOS DERECHOS HUMANOS. México. Más oportunidades para Adultos Mayores. Disponible en: <http://www.cndh.org.mx>. Consultado el 24 de febrero del 2012.

COMISIÓN NACIONAL DE LOS DERECHOS HUMANOS. Atender Adultos Mayores con Discapacidad. Disponible en: <http://www.cndh.org.mx/node/37>. Consultado el 8 de Marzo del 2012.

COMISIÓN NACIONAL DE LOS DERECHOS HUMANOS. Palabras del Doctor Raúl Plascencia Villanueva, Presidente de la Comisión Nacional de los Derechos Humanos, en la firma de un convenio general de colaboración con la Red Nacional De Organizaciones De Adultos Mayores, Jubilados y Pensionados, A. C. Disponible en: <http://www.cndh.org.mx/sites/all/fuentes/documentos/PalabrasRPV/20111024.pdf> Consultado el 19 de Marzo del 2012

CONSEJO NACIONAL DE POBLACIÓN. Estimaciones del CONAPO con base en el XII Censo General de Población y Vivienda, 2000. Disponible en :<http://www.conapo.gob.mx>, Consultado el 21 de Enero del 2012

CONSEJO NACIONAL DE POBLACIÓN. Índices de desarrollo social en las etapas del curso de vida, 2000, Disponible http://www.conapo.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=306&Itemid=193. Consultado el 8 de Marzo del 2012.

CONSEJO NACIONAL DE POBLACIÓN. Informe de ejecución del programa de acción de la conferencia internacional sobre la población y el desarrollo 1994-2009. Educación y desarrollo. Disponible en: http://www.conapo.gob.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=398&Itemid=281. Consultado el 22 de Enero del 2012.

CONSEJO NACIONAL PARA LA CULTURA Y LAS ARTES. Eje de la política Cultural. Disponible en: http://www.conaculta.gob.mx/ejes_politica.php. Consultado el 21 de Enero del 2012.

CONSEJO NACIONAL PARA PREVENIR LA DISCRIMINACIÓN. ¿Quiénes somos? Disponible en: http://www.conapred.org.mx/redes/index.php?contenido=pagina&id=38&id_opcion=15&op=15. Consultado el 28 de Enero del 2012.

CONSEJO NACIONAL PARA PREVENIR LA DISCRIMINACIÓN E INSTITUTO NACIONAL DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES. Presentación resultados

generales Enabis 2010. Disponible en:

<http://www.conapred.org.mx/redes/userfiles/files/Enadis-2010-RG-Accss-002.pdf>.

Consultado el 24 de Marzo del 2012.

CONSEJO NACIONAL PARA PREVENIR LA DISCRIMINACIÓN E INSTITUTO NACIONAL DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES. Resultados enabis 2010

adultos mayores. Disponible en:

<http://www.conapred.org.mx/redes/userfiles/files/Enadis-2010-PAM-Accss.pdf>.

Consultado el 24 de Marzo del 2012.

CONSEJO NACIONAL PARA PREVENIR LA DISCRIMINACIÓN E INSTITUTO NACIONAL DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES. Resultados generales

Enabis 2005. Disponible en:

http://www.conapred.org.mx/redes/userfiles/files/Resultados_Generales_por_Modulo.pdf.

Consultado el 24 de Marzo del 2012.

CONSEJO NACIONAL PARA PREVENIR LA DISCRIMINACIÓN E INSTITUTO NACIONAL DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES. Resultados generales

Enabis 2010. Disponible en: [http://www.conapred.org.mx/redes/userfiles/files/Enadis-](http://www.conapred.org.mx/redes/userfiles/files/Enadis-2010-PAM-Accss.pdf)

[2010-PAM-Accss.pdf](http://www.conapred.org.mx/redes/userfiles/files/Enadis-2010-PAM-Accss.pdf). Consultado el 24 de Marzo del 2012.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA GEOGRAFÍA E INFORMÁTICA. Censo

de población y vivienda, 2010. Cuestionario básico. Disponible en:

<http://www.censo2010.org.mx/>. 15 de Enero del 2012

INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA GEOGRAFÍA E INFORMÁTICA. XII

Censo General de Población y Vivienda, 2000. Base de datos de la muestra censal.

Disponible en:

http://www.inegi.org.mx/sistemas/microdatos2/Microdatos_archivos/cgpv/00/doc/fd_muestra_censal_2000.pdf. Consultado el 20 de Enero del 2012.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA GEOGRAFÍA E INFORMÁTICA. Datos

Nacionales, Estadísticas a propósito del Día internacional de las personas de edad (1ero. de octubre), Disponible en: [http](http://www.inegi.org.mx/inegi/default.aspx?s=inegi&c=274)

:www.inegi.org.mx/inegi/default.aspx?s=inegi&c=274. Consultado el 5 de Abril del 2012.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA GEOGRAFÍA E INFORMÁTICA.

Volumen de porcentaje y población de la población según profese alguna religión o tipo de religión. 1950 a 2010. Disponible en:

<http://www.inegi.org.mx/sistemas/sisept/default.aspx>. Consultado el 21 de Enero del 2012.

INSTITUTO NACIONAL DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES. Ejes rectores

de la política pública nacional a favor de las personas adultas mayores. México:

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores; 2010. Pág. 78

INSTITUTO PARA LA ATENCIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES DISTRITO FEDERAL. Noticias. Habrá más escuelas para mayores en 2011. Disponible en:

<http://www.adultomayor.df.gob.mx/noticias/2712201001.html>. Consultado el 29 de febrero del 2012.

INSTITUTO PARA LA ATENCIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES DISTRITO FEDERAL. ¿Quiénes somos? Disponible en:

<http://www.adultomayor.df.gob.mx/iaam/>. Consultado el 29 de Febrero del 2012.

LA JORNADA. Aumenta el número de adultos mayores; proteger sus derechos, inaplazable: Cepal. Disponible en:

<http://www.jornada.unam.mx/2012/03/27/capital/037n1cap>. Consultado el Martes 27 de marzo de 2012

METROPOLÍ 2025. Ocupa Metro del DF tercer lugar mundial en captación de usuarios. Disponible en: <http://ciudadanosenred.com.mx/node/2028>. Consultado el 24 de febrero de 2012.

ORGANIZACIÓN IBEROAMERICANA DE SEGURIDAD SOCIAL. El proyecto “personas mayores, dependencia y servicios sociales en los países iberoamericanos”: avances y perspectivas. Disponible en:

http://www.oiss.org/IMG/pdf/Resumen_Proyecto_Personas_Mayores_5-08.pdf.

Consultado el 26 de Febrero del 2012.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Adoptada la nueva carta de Bangkok para la promoción de la salud, a fin de afrontar los rápidos cambios de la salud mundial. Disponible en <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2005/pr34/es/>.

Consultado en: 25 de Febrero del 2012.

ORGANIZACIÓN NACIONAL DE LAS NACIONES UNIDAS. Una sociedad para todas las edades. Disponible en:

<http://www.un.org/spanish/envejecimiento/dpi2230spa.htm>. Consultado el 24 de febrero del 2012.

ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. Determinantes de la Salud.

Disponible en: <http://www.ops-oms.org.uy/UMS.htm>. Consultado el 25 de febrero del 2012.

PORTAL CIENTÍFICO DE ACCESO LIBRE Y GRATUITO ESPECIALIZADO EN GERONTOLOGÍA Y GERIATRÍA Envejecimiento activo. Disponible en:

<http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/regato-envejecimiento-01.pdf>. Consultado el 22 de Marzo del 2012

PRESIDENCIA. Igualdad de Oportunidades. Transformación Educativa. Disponible

en: <http://pnd.calderon.presidencia.gob.mx/index.php?page=transformacion-educativa>. Consultado el 23 de Enero del 2012.

PRESIDENCIA. Programa nacional de desarrollo. 3.8 Cultura, arte, deporte y recreación. Disponible en:

<http://pnd.calderon.presidencia.gob.mx/igualdad-de-oportunidades/cultura-arte-deporte-y-recreacion.html>. Consultado el 21 de Enero del 2012.

SECRETARÍA DE COMUNICACIONES Y TRANSPORTES. Información general.

Disponible en: <http://www.sct.gob.mx/informacion-general/>. Consultado el 28 de Enero del 2012

SECRETARÍA DE COMUNICACIONES Y TRANSPORTES. Programa sectorial de comunicaciones y transportes 2007-2012; 2007. Sección II. Diagnóstico, misión y

visión de sector. Disponible en: <http://www.sct.gob.mx>. Consultado el 16 de Enero del 2012.

SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL. Memorias del foro por una cultura del envejecimiento. Disponible en:

http://www.inapam.gob.mx/archivos/118/file/Alimentacion_y_Ejercicio_en_Adulto_Mayor.pdf. Consultado 14 de febrero del 2012.

SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEL DISTRITO FEDERAL. Boletín 245 instalará GDF 200 escuelas para adultos mayores el próximo año. Disponible en:

<http://www.educacion.df.gob.mx/index.php/boletines/2190-boletin-245-instalara-gdf-200-escuelas-para-adultos-mayores-el-proximo-ano>. Consultado el 22 de febrero del 2012.

SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN. Promoción y defensa de los derechos humanos

Disponible en:

http://www.inapam.gob.mx/archivos/118/file/Promocion_y_Defensa_de_los_Derechos_Humanos.pdf. Consultado el 19 de Marzo del 2012

SECRETARÍA DE SALUD. Programa de atención al envejecimiento. Disponible en:<http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/envejecimiento.pdf>.

Consultado el 23 de enero del 2012.

SECRETARÍA DE TURISMO. Turismo cultural. Disponible en:

http://www.sectur.gob.mx/es/sectur/sect_Turismo_Cultural_y_de_Salud. Consultado el 20 de Enero del 2012.

SECRETARÍA DEL TRABAJO Y PREVISIÓN SOCIAL. ¿Quiénes somos?

.Disponible en:

http://www.stps.gob.mx/bp/secciones/conoce/quienes_somos/index.html. Consultado el 20 de Enero del 2012.

SISTEMA DE TRANSPORTE COLECTIVO. Datos de operación en 2011. Disponible en: <http://www.metro.df.gob.mx/operacion/cifrasoperacion.html#1>. Consultado el 15 de febrero de 2012.

WORLD ATLAS. Mapas del mundo. Disponible en <http://www.worldatlas.com/aatlas/world.htm>. Consultado el 13 de enero del 2012.