

“2016, Año del Centenario de la Instalación del Congreso Constituyente”

CULTURA DEL ENVEJECIMIENTO DIGNO

INSTITUTO NACIONAL DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

CONSEJO CIUDADANO

“2016, Año del Centenario de la Instalación del Congreso Constituyente”

CULTURA DEL ENVEJECIMIENTO DIGNO

OBJETIVO

El contenido está dirigido a personas de 45 años de edad y más con el propósito de fomentar una nueva cultura del envejecimiento que promueva calidad de vida antes y durante la vejez para un envejecimiento saludable, activo y participativo.



La madurez del hombre es haber recobrado la serenidad con la que jugábamos cuando éramos niños.

Friedrich Nietzsche

“2016, Año del Centenario de la Instalación del Congreso Constituyente”

Introducción

El envejecimiento de la población es un fenómeno a escala mundial producto de la disminución en el número de nacimientos aunado a una menor mortalidad, lo que genera el aumento de la esperanza de vida, es decir los años vividos son más y como resultado cambia la estructura de la población.

De acuerdo a datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), al 2015 la Esperanza de Vida en México es de 74.95 años (INEGI, 2015)

Este fenómeno demográfico se presenta de manera acelerada a escala mundial, pero en específico en la región de América Latina y el Caribe, de la que forma parte México.

De 1950 a 2010 se ha presentado un crecimiento considerable en la población adulta mayor, de acuerdo a los Censos que realiza periódicamente el INEGI:

Año	Población mayor de 60 años	Hombres	Mujeres
1950	1,419,685	677,797	741,888
1960	1,939,745	948,611	991,134
1970	2,709,238	1,310,235	1,399,003
1990	4,988,158	2,348,725	2,639,433
1995	5,969,643	2,818,999	3,150,644
2000	6,948,457	3,252,357	3,696,100
2005	8,338,835	3,892,991	4,445,844
2010	10,055,379	4,679,538	5,375,841

Fuente: INEGI. Censos de Población y Vivienda, 1950-1970, 1990, 2000, 2010

INEGI. Censos de Población y vivienda, 1995 y 2005.

Fecha de actualización: 3 de marzo de 2011

“2016, Año del Centenario de la Instalación del Congreso Constituyente”

De acuerdo al Censo de 2010 del Instituto Nacional de Estadística y Geografía, en México somos 112 millones 336 mil 538 habitantes, de los cuales 10 millones 55 mil 379 son personas adultas mayores, lo que equivale al 9.1% del total de la población (INEGI, 2010).

Los estados con mayor proporción de personas adultas mayores son: la Ciudad de México con 11.3%, Oaxaca con 10.7% y Veracruz con 10.4%, en contraste con los de menor proporción de personas adultas mayores que son Baja California con 6.8%, Baja California Sur con 6.6% y Quintana Roo con 4.8%. (Inapam, 2015).

El Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (Inapam) es el órgano rector de la política nacional en favor de las personas de 60 y más años en México. Tiene por objetivo general, coordinar, promover, apoyar, fomentar, vigilar y evaluar las acciones públicas, estrategias y programas, de acuerdo con la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores.

**Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores
Consejo Ciudadano
2016**

“2016, Año del Centenario de la Instalación del Congreso Constituyente”

1. Estadísticas en México

Acopio de datos del Cuestionario Complementario de Afiliación a Tarjeta Inapam

Para cumplir con el objetivo señalado, el Inapam recaba datos por medio de un cuestionario complementario a personas de 60 años y más, que tramitan su tarjeta, dando como resultado el Perfil de las Personas Adultas Mayores afiliadas en todo el país.

Este perfil permite comparar el comportamiento de cada uno de los estados contra el promedio a escala nacional, y provee las herramientas necesarias para impulsar estrategias específicas que mejoren la calidad de vida de la población adulta mayor.

Los datos que arroja el perfil referente a la prioridad en el uso de la Tarjeta Inapam, indican que los descuentos en transporte local y foráneo, así como en agua y el en el impuesto predial, son los más pretendidos por las personas adultas mayores. Campeche y Baja California, respectivamente, los de mayor intención de uso, en tanto que Sonora y Baja California Sur, reportan menos intención de uso.

Otro servicio en el que se aspira a recibir descuento, es la energía eléctrica, con un promedio nacional del 37%; teléfono, 29%, y gas 23%. Colima, Baja California y Tlaxcala son los estados con mayor intención de uso.

El 22% de las personas adultas mayores manifiesta tener una pensión. Durango es la entidad con 43%, mayor cantidad, y Michoacán con la menor, con 8%, lo cual supone que más del 75% enfrenta mayor vulnerabilidad económica.

“2016, Año del Centenario de la Instalación del Congreso Constituyente”

Las personas adultas mayores afiliadas al Inapam muestran una falta de acceso a los beneficios otorgados por los diferentes programas del gobierno, ya que solo un 24%, dice ser beneficiarios. Zacatecas es el estado con mayor porcentaje, y Durango, el menor, con 47% y 7%, respectivamente. El apoyo del gobierno estatal es el más referido por la población adulta mayor, con 65%, seguido de Prospera con 18% y el Programa de Pensión para Adultos Mayores, 65 y más, con 11%.

Los datos recabados reflejan también las condiciones socio económicas que tienen las personas adultas mayores afiliadas, donde el 92% del promedio nacional no manifiesta tener problema con servicios sanitarios en su domicilio, el 69% vive en casa propia, el 12% vive en casa prestada y el 18% en casa alquilada.

Es 81% del promedio nacional vive con su familia, seguido del 10% que vive solo; el 8% con amistades y el 1% en algún centro de asistencia.

En el tema de salud, los datos señalan que la diabetes y la hipertensión arterial son las enfermedades más comunes entre las personas adultas mayores afiliadas, con un promedio nacional de 35% y de 32%, respectivamente. Baja California, con 65%, es el estado con mayor número de personas adultas mayores afiliadas al Inapam, y que presentan hipertensión arterial. Baja California Sur con 48%, con diabetes. En contraste, Tlaxcala es la entidad con menor porcentaje: 20% diabetes y 15% hipertensión arterial.

Las cifras arrojan que más del 90% de las personas adultas mayores afiliadas, toma algún medicamento diariamente; el 60% toma entre uno y tres por día, seguido del 22% que toma de 4 a 7 medicamentos diariamente.

El 10% de las personas adultas mayores afiliadas comentaron padecer alguna discapacidad, esta cifra es casi 100% superior al promedio nacional de personas con discapacidad en México, que es de 5.1% de la población, según el INEGI.

“2016, Año del Centenario de la Instalación del Congreso Constituyente”

De acuerdo con los datos obtenidos, la principal discapacidad que padece la población adulta mayor afiliada es la motriz, con un 84%, seguido de la visual con 11% y de la mental con 1%. El 100 por ciento de la población de Coahuila, Morelos, Nayarit y Tabasco tiene alguna de las discapacidades mencionadas.

El 16% de las personas adultas mayores afiliadas necesitan ayuda para caminar, principalmente de un bastón, quedando un promedio nacional de 12% , seguido de 2% que utiliza andadera y otro 2% silla de ruedas.

Respecto a la disminución de sus capacidades sensoriales, 67% percibe una disminución en la visión, 33% en su capacidad auditiva, y un 4% en el olfato.

En el tema de caídas, las cifras reportan que el promedio nacional que ha sufrido más de dos caídas en el último año es de 68%. Presentándose en la casa el 44% de las caídas y en la calle el 56%. El estado de Baja California Sur, con 95% es el de mayor número.

Respecto al tema de actividad física, los datos demuestran que en los estados de Coahuila, Nayarit, Querétaro, Sinaloa y Sonora el porcentaje de adultos mayores que manifiestan realizar ejercicio es mayor, entre el 40% y 50%, mientras que en Chihuahua, Durango y Tabasco, este rubro muestra un porcentaje menor a 10%.

El deporte que más practica la población adulta mayor afiliada es la caminata, con un promedio nacional de 55%, le sigue la carrera con un 13%, el básquetbol y natación con 11%, cada uno, y el yoga con 6%.

El estado con mayor actividad física es Nayarit, con 95%, contra Querétaro, con menor actividad física, con 1%.

“2016, Año del Centenario de la Instalación del Congreso Constituyente”

2. Promoción de la Salud ¹

1. Alimentación equilibrada de acuerdo con la edad y enfermedades

Mantener una alimentación adecuada, equilibrada y variada es el camino para obtener los nutrimentos necesarios para el buen funcionamiento del organismo por ello es importante conocer sus beneficios para un envejecimiento saludable.

El envejecimiento cursa, en general, con una menor actividad física, disminución de masa muscular y aumento de tejido graso. Debido a estos y otros cambios, es recomendable una alimentación equilibrada y variada.



2. Ejercicio físico

Realizar ejercicio físico moderado y constante, favorece la movilidad a largo plazo, mantiene un buen funcionamiento del sistema cardiovascular y fortalece el sistema inmunológico.

Algunas personas adultas mayores son sedentarias o realizan una actividad física mínima. Ese estilo de vida se relaciona con mayores riesgos de obesidad, diabetes mellitus, osteoporosis, inmovilidad y mortalidad cardiovascular.

¹ Aportación de la Dirección de Atención Geriátrica, del Inapam.

“2016, Año del Centenario de la Instalación del Congreso Constituyente”



3. Tabaco, alcohol y otras drogas.

Evitar el consumo de sustancias nocivas para la salud contribuye a prevenir enfermedades que afectan tanto el proceso de envejecimiento como sus relaciones familiares y sociales, y contribuye a mejorar la calidad de vida.



El tabaquismo es uno de los mayores riesgos de morbilidad y mortalidad en la vejez. Se relaciona de manera directa con enfermedades cardiovasculares, cáncer broncopulmonar, enfisema pulmonar y neumonía obstructiva crónica, entre otras.

El alcoholismo se relaciona con un mayor número de caídas, accidentes automovilísticos, cambios en el estado mental, enfermedades y desnutrición.

“2016, Año del Centenario de la Instalación del Congreso Constituyente”

4. Consulta médica programada.

Ayudan a la prevención y a la detección oportuna de enfermedades, se establecen normas para un adecuado tratamiento y así limitar las complicaciones de las diferentes patologías.

Para las instituciones de salud, significa un ahorro, ya que disminuyen los ingresos a los hospitales y a los servicios de urgencias.



5. Apego al tratamiento.

Tener un control adecuado de las enfermedades crónicas no transmisibles, como diabetes mellitus e hipertensión arterial, entre otras, contribuye a mantener un buen estado de salud. Por eso es importante seguir las indicaciones de los profesionales de la salud y mantener un apego riguroso al tratamiento.



“2016, Año del Centenario de la Instalación del Congreso Constituyente”

6. Inmunizaciones.

Las vacunas son la mejor estrategia para proteger, prevenir y controlar las enfermedades infectocontagiosas, pues generan en el organismo las defensas necesarias para hacer frente a estos procesos, evita contagios y favorecen una mejor calidad de vida.



7. Mente activa y sueño

En México, el cuatro por ciento de las personas adultas mayores padecen demencia y el siete por ciento, alguna forma de deterioro cognitivo. La mayoría de quienes padecen alguna demencia no son identificados.

Prevenir o retrasar el deterioro cognitivo evitando situaciones de estrés, ejercitando la mente a través de la lectura, la escritura, el cálculo, y otros ejercicios mentales, favorecen un menor deterioro. Además esto contribuye a una buena higiene del sueño.



“2016, Año del Centenario de la Instalación del Congreso Constituyente”

8. Salud emocional y estado de ánimo.

Un buen estado de ánimo contribuye a la salud y al cuidado de la misma. Diversos estudios han demostrado que las personas optimistas y felices viven más años y con una mejor perspectiva de vida.



9. Sexualidad.

En la vejez intervienen una serie de aspectos como las creencias de la persona, educación, género, ideología, la salud y las circunstancias sociales en las que vive, entre otros factores.

También se hace referencia al cariño que se tenga la pareja, los abrazos, el trato, la aceptación y la forma en cómo se siente el uno con el otro.

Para vivir una sexualidad saludable, es importante conocer los cambios biopsicosociales del envejecimiento y los problemas que de ellos se derivan para procurar una adecuada intervención.

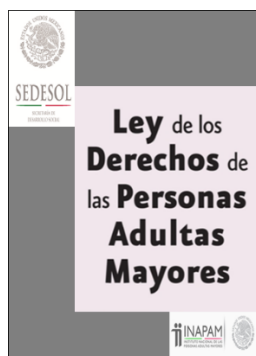
La sexualidad no es característica de una sola etapa de la vida, es una característica humana.

“2016, Año del Centenario de la Instalación del Congreso Constituyente”



10. Derechos y Obligaciones

Incluir la cultura jurídica es un aspecto primordial para un envejecimiento con participación. Las personas adultas mayores son sujetos de derecho. El autocuidado es una obligación.



11. Socialización y participación activa

Mantenerse activos dentro de la sociedad es uno de los mejores hábitos que pueden tener las personas adultas mayores, para ser tomadas en cuenta. Debemos promover un envejecimiento incluyente y participativo.

“2016, Año del Centenario de la Instalación del Congreso Constituyente”



12. Educación y cultura.

El ser humano aprende durante todas las etapas de la vida, por ello la educación y las actividades culturales, enfocadas no solamente para la obtención de conocimientos y habilidades o de recreación, sino también para obtener o consolidar valores, son parte importante de su desarrollo. Asimismo, constituyen un recurso transcendental en el fortalecimiento de sus redes de apoyo.



13. Recreación

Fomentar actividades recreativas mantiene a los adultos mayores integrados a su familia y comunidad, favoreciendo el contacto interpersonal.



“2016, Año del Centenario de la Instalación del Congreso Constituyente”

Las acciones del Gobierno de la República contribuyen a cerrar la brecha de desigualdad en el acceso a la salud, con la universalización del Seguro Popular para la población de personas adultas mayores, beneficiarias de los programas Prospera y 65 y Más, de la Secretaría de Desarrollo Social, a la que pertenece el Inapam. La cobertura de ese seguro pasó de 27 enfermedades a 287, que aunado al abasto gratuito de medicamentos, contribuye a reducir la desigualdad.

Estas acciones fortalecen la sociedad de derechos y promueven un envejecimiento sano y participativo, con la promoción a la salud y la atención con calidad y calidez a las personas adultas mayores.

“2016, Año del Centenario de la Instalación del Congreso Constituyente”

3. Importancia de la actividad física, según la edad ²

La práctica de la actividad física y el deporte se relaciona con estilos de vida saludables, con la prevención y control de enfermedades, así como con el desarrollo y con el retraso en el declive de las capacidades fisiológicas, emocionales y psicológicas de los seres humanos, según sus distintas etapas evolutivas.

Durante la infancia y la adolescencia, la actividad física y el deporte se asocian al período de desarrollo biológico, psicológico y del comportamiento, el cual está determinado por la maduración que los individuos obtienen de acuerdo con su relación en ambientes familiar y social.

En la edad adulta, se relacionan a los cambios comportamentales que los individuos perfeccionan con menor incremento.

En la vejez contribuyen para que las personas mantengan su independencia y disminuyan su fragilidad, considerando la variabilidad que existe entre las funciones biopsicológicas, y en los comportamientos, producto de las circunstancias que han vivido.

Es en este contexto que los servicios del *Modelo de Cultura Física del Inapam* desarrollan competencias, habilidades y destrezas personales que son determinantes para el acceso equitativo a las oportunidades de mejoramiento de la calidad de vida de los mayores de 60 años de edad, con lo que contribuyen a su envejecimiento digno, saludable y competitivo, identificando tres áreas de enfoque:

1. La promoción de la actividad física y el deporte, que también sensibiliza a otros grupos de la sociedad sobre el proceso del envejecimiento y la vejez.
2. La formación y actualización de recursos humanos.
3. El fomento de la investigación.

1. Promoción de la actividad física y el deporte.

² Aportación de la Dirección de Programas Estatales, del Inapam.

“2016, Año del Centenario de la Instalación del Congreso Constituyente”

Las opciones son de orden recreativo, formativo y de carácter representativo, con planes de entrenamiento que consideran sus características biopsicosociales.

En el aspecto recreativo, fomentan un estado de bienestar físico y psicológico, fortalecen estilos de vida saludables, propician relaciones interpersonales cordiales y solidarias que favorecen la motivación, la satisfacción, la convivencia intergeneracional y refuerzan la autoestima.

En el aspecto formativo, su entrenamiento se basa en estrategias metodológicas y en la adaptación de las técnicas de enseñanza mediante las que recuperan la memoria motriz, desarrollan nuevas destrezas motoras, perfeccionan la calidad de los movimientos e incrementan la capacidad del rendimiento al límite de sus aptitudes, las que muestran desde eventos deportivos locales hasta de orden nacional.

En concordancia con lo anterior, se promueve el deporte, por medio de la organización de torneos por invitación y de carácter representativo, que motivan un nivel elevado de reconocimiento ante otros grupos de edad, al tiempo que alientan la vivencia placentera del logro.

2. Formación y actualización de recursos humanos.

Refuerza la profesionalización de los recursos humanos que atienden a deportistas mayores de 60 años de edad, mediante la impartición de talleres de formación técnico-metodológica sobre los servicios del *Modelo de Cultura Física del Inapam*, con lo que construye mecanismos de coordinación que suman a organismos de los sectores público, privado, de la academia y de la sociedad civil, para que proporcionen servicios con profesionalismo y sentido humano.

Para ello cuenta con talleres enmarcados en tres módulos:

1. Módulo de Sensibilización, con un taller que proporciona el panorama de las áreas de enfoque del Modelo de Cultura Física.

“2016, Año del Centenario de la Instalación del Congreso Constituyente”

2. Módulo de Desarrollo, con cuatro talleres que abordan las opciones metodológicas, pedagógicas y normativas de las opciones de actividad física y deportiva que realizan los adultos mayores.
3. Módulo de Especialización, con cuatro talleres que informan sobre particularidades y perfiles de los deportistas adultos mayores.

Los temas se imparten a personas de más de 60 años de edad, al personal que los atiende y a los interesados en conocer estas opciones de formación y actualización.

3. Fomento de la investigación.

Su objetivo es desarrollar estudios e investigaciones que proporcionen información confiable y precisa sobre la situación de las personas adultas mayores deportistas, que sirva de referencia para la planeación y la actualización de esta política pública en el país.

Analizar la efectividad de los sistemas de entrenamiento, permite visualizar las opciones de implantación más acertadas, eficientes y eficaces para mejorar los procesos metodológicos en la preparación deportiva y las condiciones de competencia de los deportistas mayores de 60 años de edad, al tiempo que apoye la capacitación del personal que los atiende, consolidando la ejecución de las mejores prácticas, utilizando la evidencia estadística.

Es en este tenor que el Instituto publicó los siguientes estudios descriptivos:

- (2015) *El Inapam en la Ciudad de México: ¿quiénes somos sus deportistas?*, que describe las variables sociodemográficas de las personas usuarias de los servicios de actividad física y deporte en 71 clubes y 21 grupos de los centros culturales del Instituto en la Ciudad de México.

Se entrevistó a 1,962 personas: 1,716 mujeres (87.46 %) y a 246 hombres (12.54 %).

“2016, Año del Centenario de la Instalación del Congreso Constituyente”

Las variables consideran siete temas, Estructura de la población, Ocupación, Pensión, Estado civil, Padecimientos, Derecho a servicios de salud, y Educación. Cada variable tiene categorías que muestran las dimensiones de estos temas demográficos.

- (2015) *Capacidad aeróbica y funcionalidad cardiaca de los deportistas del Inapam en el Distrito Federal. Principales resultados.* Describe las características fisiológicas de 200 deportistas que practican seis disciplinas deportivas.

La evaluación se hizo mediante pruebas de laboratorio en las instalaciones del *Centro de Alto Rendimiento de la CONADE*, en condiciones controladas, que incluyeron la composición corporal, enfermedades, pruebas de esfuerzo, espirometría, satisfacción vital, estado cognitivo, química sanguínea y biometría hemática.

- (2015) *Juegos Nacionales del Inapam: recomendaciones sobre la visión de salud de sus competidores 2013-2014.* Compara los datos obtenidos en las variables de edad, peso, estatura, perímetro abdominal y frecuencia cardiaca de 2,895 participantes en 2013, con los de 2,950 participantes en 2014.

- (2014) *La visión de salud y deporte en las personas adultas mayores. 2014*, en el que participaron 2,950 personas de 30 entidades federativas y de la Ciudad de México, que dan seguimiento al estudio similar desarrollado en el año 2013.

- (2014) *El perfil de los deportistas adultos mayores en el Distrito Federal: el caso del Inapam*, que muestra la relación entre sexo, edad, peso, estatura, padecimientos, tipo de actividad física y la frecuencia con la que lo hacen 1,614 personas usuarias de los servicios del *Modelo de Cultura Física* en los clubes y centros culturales del Instituto.

“2016, Año del Centenario de la Instalación del Congreso Constituyente”

(2013) *La visión de salud y deporte en las personas adultas mayores*, en el que participaron 2,895 personas de 26 entidades federativas y de la Ciudad de México, que muestra la relación entre sexo, edad, talla, peso, perímetro abdominal, frecuencia cardíaca, padecimientos, tipo de actividad física y sus preferencias en las disciplinas deportivas y las actividades culturales.

(2013) *¡Así vivo los Juegos Nacionales! El quehacer para los próximos*, en el que opinaron 175 representantes de 15 entidades federativas y se orientó a conocer sus sugerencias con relación a la organización de los Juegos Nacionales.

(2012) *Beneficios subjetivos percibidos por los competidores de juegos nacionales*, en el que participaron 285 personas de 23 entidades federativas y de la Ciudad de México, quienes compitieron en las disciplinas de atletismo, básquetbol, béisbol, cachibol y taichichuan.

Los registros permitieron analizar la relación entre seis dimensiones (constitución física, economía, expectativas personales, relaciones sociales, salud y tiempo libre); identificar las dimensiones en las que estas personas perciben mayores beneficios; comprobar si el género determina diferencias significativas entre estas dimensiones; demostrar si existen diferencias significativas entre los beneficios subjetivos reportados por los entrevistados de los deportes seleccionados y conocer si el tiempo de practicar la actividad tendrá relación con la edad de las personas adultas mayores deportistas.

(2009) *Beneficios subjetivos percibidos por adultos mayores deportistas*, en el que participaron 300 alumnos de las materias de atletismo, cachibol y gimnasia de mantenimiento, de tres clubes y dos centros culturales del Inapam de la Ciudad de México.

Los registros permitieron analizar la relación entre seis dimensiones: constitución física, economía, expectativas personales, relaciones

“2016, Año del Centenario de la Instalación del Congreso Constituyente” sociales, salud y tiempo libre, así como identificar las dimensiones en las que estos deportistas perciben mayores beneficios, y comprobar si el género determina diferencias significativas entre estas dimensiones.

También demostrar si hay diferencias significativas entre los beneficios subjetivos reportados por los adultos mayores deportistas de las materias seleccionadas, y conocer si el tiempo de practicar la actividad física y deportiva determina diferencias por edad y beneficios percibidos.

(2009) *Primer Censo de Deportistas de los Centros Comunitarios del Inapam en la Ciudad de México*, que describe las características sociodemográficas de los usuarios de los servicios de cultura física en los clubes y centros culturales del Inapam en la Ciudad de México; para ello, se entrevistaron a 2,098 adultos mayores inscritos en 72 clubes y 4 centros culturales.

Los estudios y sus recomendaciones son una invitación del Inapam a los gobiernos y a las instituciones ligadas al fomento de la actividad física y el deporte para mayores de 60 años de edad y propiciar el intercambio de experiencias para fomentar la salud y la participación de este grupo etario, además de sensibilizar a la sociedad sobre el compromiso que todos tenemos para contribuir al desarrollo de estas personas, implementando aquellas políticas públicas que mejor atienden sus expectativas.

4. Desarrollo Comunitario, Clubes y Redes de Apoyo

En los últimos tiempos el tema de comunidad sigue asumiendo un papel protagónico en los principales espacios de reflexión teóricos, porque la realidad, siempre es más cambiante que la teoría; sigue demostrando que los procesos de desarrollo dejan ver la necesidad de una interrelación más dinámica, entre lo nacional, lo regional y lo comunitario.

“2016, Año del Centenario de la Instalación del Congreso Constituyente”

Los estudiosos del tema dicen que el objetivo primordial del desarrollo comunitario consiste en hacer acciones destinadas a provocar un cambio de conductas a nivel de un sistema social participativo y que signifique una etapa más avanzada del progreso humano.

La Intervención Comunitaria es uno de los factores integrantes del Desarrollo Comunitario; aquel en que la introducción de un elemento externo con la intención de modificar el funcionamiento de una comunidad en una dirección dada, se conjuga con la consideración de la comunidad como protagonista principal del proceso que se vaya a desarrollar.

El Inapam, desde su creación, buscó ofrecer servicios en la comunidad para que las personas no tuvieran que desplazarse grandes distancias, posteriormente generó alternativas de intervención que, bajo el esquema del Desarrollo Comunitario, favorecieran mejorar su calidad de vida.

En el Desarrollo Comunitario, el Inapam favorece la creación de espacios comunitarios, también denominados clubes, donde las personas de 60 años y más se reúnan en torno a intereses homogéneos, participando en las decisiones grupales y promoviendo su permanencia en la familia y, por tanto, en su comunidad.

En los clubes se proporcionan actividades educativas, recreativas, culturales, sociales y deportivas como alternativas de atención para un mejor desarrollo humano.

Por medio de los Círculos de Estudio en los Clubes, se alfabetiza a la población adulta mayor en coordinación con personal técnico del Instituto Nacional para la Educación de los Adultos (INEA). Asimismo, se promueve el Programa Especial de Certificación (PEC) del mismo Instituto, canalizando a los interesados a los módulos correspondientes.

“2016, Año del Centenario de la Instalación del Congreso Constituyente”



Modelo de Clubes

Los Clubes son un modelo de intervención que brindan servicios para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. En estos espacios se crean formas de prevención efectivas y de participación social. Además, fomentan la intervención de la familia como un factor trascendental para que las personas adultas mayores se desarrollen en un entorno propicio y favorable.

Este modelo contribuye a que los adultos mayores sean independientes y participativos; fomenta su autocuidado y autorrealización; reconoce y hace valer el derecho humano de vivir con dignidad.

Se reúnen no solo para el desarrollo de habilidades, sino también para actuar comprometidos, lo cual se traduce en una actitud responsable y de crecimiento personal.

El modelo se desarrolla de la siguiente manera:

Apertura y formación

Tiene la tarea de crear grupos de adultos mayores, considerando necesidades, intereses e inquietudes de la población y los apoyos existentes de la comunidad.

“2016, Año del Centenario de la Instalación del Congreso Constituyente”



Desarrollo y seguimiento

Se establecen, organizan y determinan las actividades y tareas a realizar con los clubes, siendo de suma importancia para que los grupos puedan tener un reconocimiento y permanencia dentro de su comunidad.



Formación de Promotores

Los promotores comunitarios tienen como función prioritaria la consolidación de los grupos y fortalecer el trabajo cotidiano de manera creativa y responsable.

“2016, Año del Centenario de la Instalación del Congreso Constituyente”



Organización de un Club

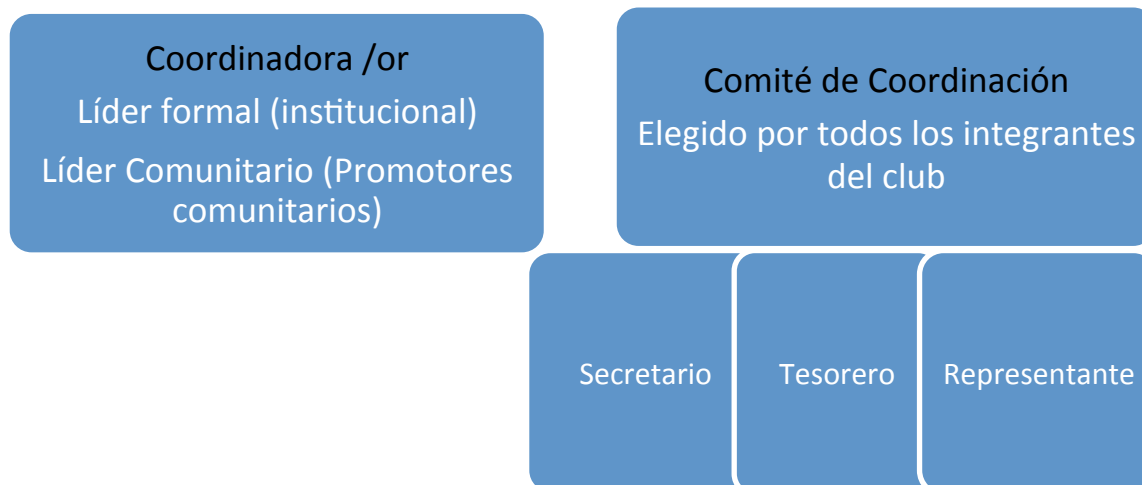
Los clubes tienen un coordinador general, quien es responsable de la programación de todas las actividades del grupo. Este líder puede ser formal, determinado por la institución o bien, un promotor comunitario, quien es el líder inicial del grupo.

Tienen un comité de coordinación conformado por una persona representante, tesorero y secretaria. El comité tiene la responsabilidad de apoyar al coordinador en gestiones que beneficien al grupo, organizar eventos, tomar decisiones cuando el grupo no se encuentre, y manejar de manera transparente los recursos que recaude el grupo.

Este comité tendrá la obligación de rendir cuentas mensualmente o cuando algún integrante del club lo solicite, de acuerdo con lo establecido en el reglamento único de clubes.

“2016, Año del Centenario de la Instalación del Congreso Constituyente”

Club



Reglamento de clubes

Es un instrumento que regula las relaciones interpersonales entre las personas adultas mayores, los servidores públicos involucrados en el servicio y el instituto, así como otras instancias que participan solidariamente con los clubes.

En él se presentan las normas mínimas que favorecen una sana convivencia a fin de fortalecer las bases de respeto, comunicación, participación y organización en los clubes.

Se abordan temas como:

- Servicios y actividades
- Inscripciones
- Comité de coordinación
- Funciones del comité

“2016, Año del Centenario de la Instalación del Congreso Constituyente”

- Seguridad y urgencias médicas
- Profesores
- Quejas y sugerencias

Redes de apoyo

El Modelo de Clubes ha sido exitoso desde su creación. En él, las personas adultas mayores encontraron espacios para realizar actividades, permanecer en la comunidad y la familia, participar en acciones importantes para un cambio de actitud haciendo frente a sus problemas y tomando decisiones.

Los clubes contribuyen en el desarrollo de una organización comunitaria, más interconectados y sensibles a los cambios de su entorno y de sus condiciones de vulnerabilidad social y ambiental, fortaleciendo las relaciones entre los integrantes, las instituciones y la comunidad, y generando redes de apoyo para transformar su medio de acuerdo con sus intereses y los de la comunidad.

En los clubes, los adultos mayores generan sus propias redes de apoyo, por medio de la convivencia, interacción y participación, para lograr un mejor estado de salud física y mental.

Estas redes de apoyo no están sustancialmente estructuradas. Su fortaleza radica en la cohesión que se logre establecer entre sus integrantes hacia los demás; se mejora la protección social, la solidaridad, más profunda es la confianza y hay más alcance geográfico.

Las actividades que se perciben en los adultos mayores, cuando fortalecen sus redes de apoyo, se reflejan en:

- El afecto y cercanía.
- Voluntad, solidaridad, apoyo mutuo.
- Organización en situaciones comunes.
- Compartir espacios donde se construyen saberes a partir de narrativas y lenguajes compartidos.

“2016, Año del Centenario de la Instalación del Congreso Constituyente”

- Identidad colectiva.
- Seguridad.
- Mejora la autoestima.

Podemos señalar que las redes de apoyo, propician efectos preventivos y terapéuticos en la vida social de las personas mayores. Quienes cuentan con muchas amistades mantienen estrecha relación con sus familias, o quienes participan en diferentes grupos de acción social tienden a enfermarse menos. También se observa la disminución de síntomas negativos, como el dolor. La actitud positiva se refleja en el estado de ánimo.

5. Relaciones Intergeneracionales ³

La importancia de las relaciones familiares y sociales entre personas con edades diversas.

Con mucha frecuencia se asocia al Inapam sólo con actividades de las personas adultas mayores, y se desestima la labor que desempeñan niños, jóvenes y personas maduras.

Es muy importante establecer un vínculo entre las nuevas generaciones, personas maduras y adultas mayores.

Para que la sociedad tenga una cabal comprensión de la vejez y el proceso de envejecimiento, debemos involucrar a niños y jóvenes en lo que se ha dado en llamar la nueva cultura del envejecimiento y evitar los prejuicios atribuidos a las personas adultas mayores.

Se trata de que niños y jóvenes, quienes hoy tienen otros intereses y actividades, se informen, conozcan y comprendan qué es la vejez, cuáles son sus manifestaciones y

³ Aportación de la Subdirección de Comunicación Social, del Inapam.

“2016, Año del Centenario de la Instalación del Congreso Constituyente”
cómo se vive, a fin de que sean capaces de dar un trato más humano a los adultos mayores con los que viven o conviven.

Al mismo tiempo, esa información servirá a las nuevas generaciones para prepararse para su vejez, pues no se trata sólo de “llegar a viejo”, sino de llegar con calidad de vida, y disfrutar de esa etapa, que es el retiro, con salud, ingresos y acompañamiento.

Para lograr este propósito, el Inapam propone generar más contenidos, adicionales a los ya existentes, con estas características, destinados a las nuevas generaciones, e incorporarlos a sus materiales de difusión, a fin de que sean parte del discurso del Instituto y estén presentes en los foros, comunicados y entrevistas con medios de comunicación.

Uno de esos materiales, es el Blog Nueva Generación, alojado en la página de Internet del Instituto, el cual pretende crear conciencia entre la población en edades tempranas acerca del proceso de envejecimiento.

Adicionalmente, el Instituto ha ido liberando gradualmente diversos contenidos en sus redes sociales, en los que se promueven sus servicios, por medio de gráficos y animaciones, que fomentan la unión familiar y proyectan a los adultos mayores como parte fundamental de ese núcleo social.

El Instituto también promueve en redes sociales un vídeoclip, en el que aparecen adultos mayores de diversas edades y condiciones, promoviendo sus derechos de forma sencilla, amable y muy gráfica.

Se pretende continuar con la creación de diversos materiales para fomentar gradualmente esa nueva cultura del envejecimiento entre niños y jóvenes, para fortalecer una sociedad incluyente.

El decatlón intergeneracional del Inapam

“2016, Año del Centenario de la Instalación del Congreso Constituyente”

El Inapam mantiene la filosofía de que una sociedad con valores y conocimiento de lo que es el natural proceso de envejecimiento, de la situación de las personas adultas mayores, y la aportación, como antecesores, que han realizado a la nación, la familia y la sociedad, contribuye a su reconocimiento y valía, y con ello evitamos la discriminación y estereotipos negativos.

En este sentido, el Instituto organiza, desde 1996, el *Decatlón Intergeneracional* el cual tiene como propósito promover un movimiento nacional en favor de los beneficios de la actividad física, el deporte y la integración familiar, para fomentar un estado de bienestar que propicia relaciones interpersonales cordiales y solidarias, reforzando la autoestima.

Con los años, ese evento se ha constituido en una celebración para las personas adultas mayores y sus familias, quienes muestran su deseo de vivir el proceso de envejecimiento como una experiencia positiva, además de promover la salud y la conservación de su autonomía.

Se trata de fortalecer un México Incluyente y, como sociedad, reducir la percepción negativa sobre las personas adultas mayores. Es, al mismo tiempo, una oportunidad de crecimiento como sociedad y como nación, dignificando la vejez y preparando el camino de los jóvenes a una vejez sana, activa y participativa.

6. Un México Incluyente ⁴

La difusión de los derechos de las personas adultas mayores

La esperanza de vida se refiere al número de años que en promedio se espera que viva una persona después de nacer. En México, la esperanza de vida ha aumentado considerablemente; en 1930 las personas vivían en promedio 34 años; 40 años después en 1970 este indicador se ubicó en 61 años; en el 2000 fue de 74 y en 2014 es de casi 75 años, de acuerdo a cifras del INEGI.

⁴ Aportación de la Subdirección Jurídica, del Inapam

“2016, Año del Centenario de la Instalación del Congreso Constituyente”

Para consolidar un México incluyente, es necesario conocer las características sociales, económicas, de discapacidad, educación, acceso a los servicios de salud, entre otros aspectos importantes.

Las personas adultas mayores, como todos los ciudadanos de nuestro país, gozan de los derechos humanos reconocidos en nuestra Constitución y en los Tratados Internacionales en los que el Estado Mexicano sea parte.

A su vez, la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores tiene su origen en el Artículo 1º. Constitucional, el cual menciona la edad de las personas y, en su Artículo 5º, señala los derechos que garantiza a este sector de la población, con una visión integral de sus necesidades, para fomentar su independencia e integración intergeneracional en condiciones de igualdad, por medio de la construcción de una sociedad incluyente y respetuosa de su dignidad humana.

Características Económicas.

La población adulta mayor, es considerada como un grupo social vulnerable, su dinámica económica como residentes habituales en las viviendas particulares expresa una diversidad de escenarios.

En teoría, la población adulta mayor debe ejercer su derecho a la igualdad de oportunidades en el acceso al trabajo o al disfrute de actividades que posibiliten su desarrollo integral; pero la realidad socioeconómica puede impedir su cabal atención.

Proporcionalmente, cada vez mayor número de personas de 60 y más años permanecen o se incorporan a una actividad laboral. Si bien, la información de los tres eventos censales más recientes muestra que la población adulta mayor se agrupa principalmente en la clase no económicamente activa, se observa un descenso de su participación, pues hay diferencias superiores a los tres puntos porcentuales entre el Censo 2010 y los dos previos, 1990 y 2000.

Educación.

“2016, Año del Centenario de la Instalación del Congreso Constituyente”

El indicador de alfabetismo ha venido variando desde 1990, cuando el porcentaje de adultos mayores alfabetas se ubicó en 64.7%, para pasar a 69.7% en 2000, y aumentar en 2010 hasta 74.3%, con una diferencia de 9.6 puntos porcentuales más que en 1990.

En contraste, el porcentaje de adultos mayores que no saben leer ni escribir, también se ha reducido desde 35.0% registrado en 1990 hasta 24.6% en 2010, es decir, 10.4 puntos porcentuales menos que en aquel año.

En 2010, las personas de 60 a 64 años alcanzan casi los seis años en promedio, en escolaridad, en tanto que el siguiente grupo de edad apenas rebasa los cuatro años. El grupo de 85 y más, expresa la cifra promedio escolar más baja; apenas alcanza los 2.7 años.

Casi la mitad de los adultos mayores del país tiene primaria; 8.6% cuenta con secundaria y menos de 8.0% alcanza el nivel superior o posgrado. El porcentaje de adultos mayores sin instrucción alcanza un 28 por ciento.

Discapacidad.

Todas las personas con discapacidad están sujetas a disfrutar de manera semejante que el resto de la población de los Derechos Humanos, es decir, tienen derecho a ser incluidos en la esfera social, económica y cultural. Disfrutar de servicios de salud y de oportunidades de trabajo que permitan su desarrollo integral.

Las personas de 60 y más años se consideran un grupo vulnerable por ser adultos en la última etapa de la vida y aún más, por tener limitación en la actividad y ser susceptibles de cuidados específicos, con el paso de los años.

Recordemos que el envejecimiento es un proceso biológico gradual, continuo e irreversible, que puede tener complicaciones ante la presencia de limitaciones en las capacidades y actividades, es por ello que conocer sus características sociodemográficas resulta elemental para tener un panorama de la situación en que se encuentran.

“2016, Año del Centenario de la Instalación del Congreso Constituyente”

La población adulta mayor con alguna limitación en la actividad creció poco más del triple del periodo 2000 al 2010, registrando en el primero 745 mil casos que representan 10.7% de la población de 60 y más años, para el censo de 2010 la cifra se encontró en 2.8 millones, lo que representa 26.3 por ciento.

De acuerdo a las cifras presentadas por el Censo 2000, la relación hombres-mujeres arroja que hay 89 hombres por cada 100 mujeres con alguna limitación en la actividad, en 2010 el censo registra 80 hombres por cada 100 mujeres.

Sin embargo, el grupo de 60 a 64 años ha presentado las cifras más altas, 107 y 84 hombres por cada 100 mujeres en 2000 y 2010, respectivamente. Mientras que el grupo de 85 y más años de edad se mantiene con 69 hombres por cada 100 mujeres.

Estas estadísticas permiten comprender las diversas situaciones en las que las personas adultas mayores viven y hacen posible la planeación de acciones conjuntas de los sectores público, privado y sociedad civil, a efecto de proteger sus derechos fundamentales y brindarles la certeza jurídica en su integridad como personas y en su patrimonio.

Resulta necesario difundir sus derechos para fomentar su independencia e integración intergeneracional en condiciones de igualdad, mediante la construcción de una población incluyente y respetuosa de su dignidad humana. Los jóvenes deben tener conciencia del valor de la vejez, y contribuir en el posicionamiento de los adultos mayores en la sociedad, e integrarlos en la dinámica familiar.

Para garantizar la calidad de vida y el ámbito incluyente de este grupo de población, el Inapam ejerce su rectoría en la política nacional, en favor de este sector de la población, estableciendo una relación de coadyuvancia y transversalidad con instituciones, sociedad civil y sobre todo, con la familia, procurando su desarrollo humano integral.

La Subdirección Jurídica realiza esfuerzos para concientizar a las personas adultas mayores para que conozcan sus derechos y los ejerzan de manera coordinada con las autoridades, en la prestación de servicios y atención, según sus necesidades.

“2016, Año del Centenario de la Instalación del Congreso Constituyente”

El Departamento de Asesoría Jurídica cumple con la atribución señalada en el Artículo 28, Fracción II que señala, “Proteger, asesorar, atender y orientar a las personas adultas mayores y presentar denuncias ante la autoridad competente”. Además, al tener contacto con este grupo vulnerable, conocer el lado humano de cada problema y, en un ambiente de confianza, estas personas exponen sus inquietudes al abogado, quien proporciona orientación legal e información necesaria para resolver sus problemas.

Las solicitudes de asesoría jurídica permiten conocer los aspectos de vulnerabilidad prevalente en la población adulta mayor. Los siguientes casos son los más recurrentes, de acuerdo con la información de la base de datos del propio Departamento de Asesoría Jurídica.

En primer lugar están los asuntos de Derecho Familiar sobre todo, en los temas intestamentario, testamentaria, divorcio, y pensión alimenticia, entre otros.

En segundo lugar están, los problemas en materia de Derecho Civil, tales como arrendamiento, medios preparatorios a juicio, compraventa, prescripción positiva, otorgamiento y firma de escrituras, entre otros. Indican la preocupación de las personas adultas mayores por resolver su situación o realizar la regularización de su patrimonio.

Asimismo, la expresión de la voluntad mediante el testamento y otros trámites de carácter notarial, hacen evidente la conciencia de disponer de sus bienes y ejercer su derecho de heredar.

En cuarto lugar están, las solicitudes para recibir orientación en el trámite administrativo de asuntos tales como, pensión del IMSS, ISSSTE, problemas con vecinos, trámites bancarios, pago de servicios de primera necesidad. En todos los casos, se proporciona orientación para resolver esos problemas.

Otro aspecto recurrente es el de la violencia y maltrato hacia las personas adultas mayores.

“2016, Año del Centenario de la Instalación del Congreso Constituyente”

De acuerdo con lo expuesto en el Foro *Envejecimiento y Salud: Investigación para un Plan de acción*, los problemas relacionados con la violencia se están convirtiendo en temas prioritarios en muchas sociedades, por sus impactos económicos, sociales e individuales. Al mismo tiempo, la comprensión de la complejidad del fenómeno requiere un enfoque intersectorial e interdisciplinario en la formulación de políticas públicas integradas para hacerle frente.

El documento señala que la violencia contra las personas adultas mayores fue una de las últimas en ser reconocida, y actualmente se ha convertido en un serio problema social y de salud pública. Se calcula que en México hay una prevalencia de entre 8.1 y 18.6%.

La Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores prevé, en su Capítulo II, Artículo 5º Fracción I, inciso c, el derecho de esas personas a tener una vida libre de violencia.

Asimismo, en su Fracción II De la certeza jurídica, señala su derecho a recibir un trato digno y apropiado en cualquier procedimiento judicial, a recibir apoyo de las instituciones en los tres niveles de gobierno en el ejercicio y respeto de sus derechos, a recibir asesoría jurídica en forma gratuita así como tener atención preferente en la protección de su patrimonio personal y familiar.

Es fundamental la participación de los sectores público, social, privado, para crear un marco multidisciplinario y con una visión integral de derechos de las personas adultas mayores, incentivando la cultura de respeto a este importante grupo social.

Las acciones presentes y futuras diseñadas en beneficio de este grupo vulnerable por parte del Gobierno Federal, las organizaciones civiles y la sociedad en general no tendrán éxito, si la familia, que es la célula primigenia de la sociedad, no cumple con la función social señalada en el Artículo noveno de la Ley.

También es fundamental promover la difusión de los derechos de este sector de la población, a través de los medios masivos de comunicación, medios impresos e incluso traducirlos a las lenguas indígenas con mayor número de hablantes, así

“2016, Año del Centenario de la Instalación del Congreso Constituyente” como hacerla accesible a las personas con cualquier tipo de discapacidad, en el marco de fortalecimiento de un México Incluyente.

Asimismo, el aprovechamiento de las nuevas tecnologías de comunicación para acercarnos a las personas adultas mayores que con mayor frecuencia hacen uso de la Internet, para recibir orientación y solucionar los problemas que enfrentan de manera cotidiana, así como acceder a prestaciones culturales, sociales y económicas en beneficio de su particular interés.

Las personas adultas mayores han significado en nuestro país un ejemplo de respeto, por su experiencia, y nos han legado los frutos de su trabajo, los cuales se reflejan en la sociedad.

Por tanto, el trabajo de la sociedad, el gobierno y familia, en beneficio de este sector de la población, debe situarlo en el lugar que se merece; es nuestra obligación y nuestra oportunidad, pues algún día, todos seremos adultos mayores.

“2016, Año del Centenario de la Instalación del Congreso Constituyente”

BIBLIOGRAFÍA

INEGI, 2015, Instituto Nacional de Estadística y Geografía

<http://www3.inegi.org.mx/sistemas/mexicocifras/default.aspx> (consultado en abril, 2016)

INEGI, 2010, Instituto Nacional de Estadística y Geografía

<http://www3.inegi.org.mx/sistemas/temas/default.aspx?s=est&c=17484> (consultado en abril, 2016).

INAPAM, 2015, Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores

<http://www.inapam.gob.mx/es/INAPAM/Infografias> (consultado abril, 2016)

INEGI, 2011, Instituto Nacional de Estadística y Geografía

<http://www3.inegi.org.mx/sistemas/sisept/Default.aspx?t=mdemo03&s=est&c=17500> (consultado abril, 2016)

INEGI, Instituto Nacional de Estadística y Geografía

<http://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/esperanza.aspx?tema=P> (consultado junio, 2016)

INEGI, 2014, Instituto Nacional de Estadística y Geografía

Perfil sociodemográfico de adultos mayores.

http://internet.contenidos.inegi.org.mx/contenidos/productos//prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/censos/poblacion/2010/perfil_socio/adultos/702825056643.pdf (consultado junio, 2016)

Base de Datos del Departamento de Asesoría Jurídica del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores.

Foro Envejecimiento y Salud: Investigación para un Plan de Acción. Violencia y maltrato hacia las personas adultas mayores en México: Resultados para la generación de políticas públicas ENDIREH 2011 y Estadísticas Vitales sobre Mortalidad (1990-2010).

http://www.geriatria.salud.gob.mx/descargas/foro/FS_VIOLENCIA_MALTRATO.pdf (consultado Junio, 2016).