



# 2° BOLETÍN CONSEJO CIUDADANO INAPAM

## EDITORIAL.

De conformidad con la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM), es un organismo público rector de la política nacional a favor de las personas adultas mayores. Sus objetivos son coordinar, promover, apoyar, fomentar y evaluar los programas encaminados a la atención de esta población.

En términos del artículo 38 de la citada Ley, el INAPAM cuenta con un Consejo Ciudadano de personas adultas mayores, que da seguimiento a las acciones que el Instituto promueve y coordina, así como recabar propuestas de la ciudadanía y presentarlas al Consejo directivo del INAPAM.

En este Boletín, el Consejo Ciudadano se propone difundir las acciones del INAPAM y temas relacionados con la preparación de la población en la ruta para alcanzar una vejez saludable física y psicológicamente.

## ARTÍCULOS DE INTERES

### Redes de apoyo en los hogares con personas adultas mayores en México.

Villegas, S.G.; de Oca, V.M., & Arroyo, C (2020). Redes de apoyo en los hogares con personas adultas mayores en México. *Revista Latinoamericana de Población*. 14(26), 70-88. Disponible en : <http://revistarelap.org/index.php/article/view/230/353>

### Resumen

En México, el incremento de la población adulta mayor y la situación económica y de salud que esta presenta son elementos que transforman la dinámica de las familias en las que residen. En las familias latinoamericanas, particularmente las mexicanas, la coresidencia suele ser un factor de protección para los familiares envejecidos. No obstante, esta tendencia ha ido modificándose en el tiempo; cada vez se observan más personas mayores viviendo solas. Si bien es cierto que esta población podría recibir algún tipo de transferencias económicas y atenciones de sus familiares que viven fuera del hogar o de personas no familiares, también puede ocurrir que no todas las personas mayores que viven solas, reciben apoyo, y que su condición socioeconómica, junto con los deterioros en la salud, los coloque en una situación de vulnerabilidad. Este estudio tiene como objetivo analizar las redes de apoyo con las que cuentan las personas mayores en distintos tipos de hogares. La hipótesis planteada es que la cohabitación con familiares permitirá que las personas mayores cuenten con una red más amplia de apoyo en comparación con las que residen solas.



## HÁBITOS SALUDABLES

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) una dieta saludable ayuda no solo a prevenir trastornos de mala nutrición sino también de otras enfermedades crónicas como Diabetes mellitus, Hipertensión arterial e Infarto agudo al miocardio entre otras.

Los hábitos alimentarios sanos deben comenzar desde los primeros años de vida, y debe ser equilibrada.

La composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios.

### Consejos prácticos para una dieta sana:



Comer al menos 400g. o cinco porciones de frutas y verduras al día.



Reducir el consumo de grasa; cocine al vapor o hierva en lugar de freír, reemplazar la mantequilla, manteca de cerdo, por aceites de soya, maíz, cártamo o girasol.



Ingerir productos lácteos desnatados y carnes magras, o quitar la grasa visible a las carnes.



Limitar el consumo de alimentos horneados y fritos.



Evitar los alimentos envasados como pan, rosquillas, galletas tartas etc.



Reducir el consumo de sal.

Compartimos con Uds. Una receta.

## Delicia de Arúgula y Brócoli

**Tiempo activo:** 5 min

**Tiempo total:** 20 min

**Porciones:** 4

### Ingredientes:

1cda de aceite de coco

½ cebolla picada

2 dientes de ajo picados

4 tazas de agua

1 cabeza de brócoli grande, cortada en pedazos medianos

1 taza de arúgula

2 ½ tazas de caldo de verduras bajo en sodio

½ taza de leche de coco sin azúcar

Jugo de ½ limón

Sal y pimienta al gusto

Crema de nuez de la india para decorar (opcional)

### Modo de preparación.

Agregue la cebolla y el ajo a una olla mediana con el aceite de coco y cocine a fuego medio hasta que la cebolla quede transparente. Agregue el brócoli y la arúgula, muévelo hasta que el brócoli tenga un color verde brillante (4 a 5 min). Agregue el caldo de verduras y hierva, baje el fuego y cocine 5 minutos mas. Permita que enfríe 5 minutos t transfiera a la licuadora, licue hasta que quede cremosa. Añada la leche de coco y el jugo de limón y licue 20 seg. mas. Agregue la sal y pimienta.

Si le parece muy espesa agregue un poco más de leche de coco.



## HISTORIAS DE VIDA

### In memoriam: Ana María Rueda (1908-2020)

Pablo Moctezuma Barragán



A los ciento once años de edad dejó Ana María Rueda este plano existencial. Ella vivió en Azcapotzalco, en la Colonia del Gas, todavía hace poco salía y hasta se iba a Acapulco con los suyos. Perteneció a una familia de ferrocarrileros. De hecho, se iba a casar con Paco un joven muy rico, ella era muy pobre, cuando quince días antes de la boda – se aventó - decidió hacerse novia de Álvaro García Becerril que trabajaba en Pantaco donde también laboraba su hermano, entonces dejó a Paco, y se casó a los 17 años, con el amigo de su hermano, el cual enfureció con la decisión de Ana.

Pero ella siempre hizo su voluntad y no se dejó atar. Al morir Álvaro, quedándose pobre y con hijos, se dedicó al comercio, trabajó mucho, se puso a vender ropa. Todos la querían porque era muy generosa y abierta.

Nunca se desanimó y era la centenaria más viva y activa de toda la región. Amó la vida y no la soltó hasta el 29 de enero de 2020. Murió tranquila, contenta de haber rodado y rodado toda su vida. De chica le decían “Ana Charales” porque corría y corría todo el tiempo, cada 15 días rompía sus zapatos. Se quedó huérfana pero nunca perdió la alegría.

Como su abuelita no tenía para darle de comer trabajó desde muy chica. Se volvió la “jefa” de su vida, pues trabajaba, ganaba dinero, tenía ropa y comía y era libre. Quizás por eso corría y corría por llanos, milpas, huertos y ríos de agua limpia del Azcapotzalco de principios del siglo XX.

Ana tenía un corazón que rebozaba amor y eso la conectó más con la vida, con la gente, gozó y sufrió, pero nunca dejó que el sufrimiento la dañara. Hasta sus últimos meses contaba con un vozarrón que le permitía siempre tener atentos a sus oyentes, lucida, optimista, sincera, un amor de mujer. Afortunadamente siempre tuvo con ella a su hija Genoveva y a su familia que le daba ánimos, a pesar de que al último le dolía todo el cuerpo. Pero nada la detenía. Parecía ser una joven de ochenta años y no una anciana de ciento diez.

Ana María, la de la sonrisa, la del entusiasmo, la de la fuerza, la imbatible, hoy corre y corre, rueda que rueda por lo más alto y lejano del azul del cielo, desde allá nos anima a todos a vivir la vida plenamente, como ella la vivió.

## "Acua Mayor. La experiencia cuenta"

ACUA MAYOR es un espacio audiovisual en donde los protagonistas son los adultos mayores: tiene como objetivos fundamentales desmitificar los prejuicios sobre la vejez que circulan en el imaginario social y promover el envejecimiento activo y positivo.

Una nueva herramienta de comunicación para difundir las innovadoras políticas públicas destinadas a este sector, que buscan ser parte de un movimiento que instale una nueva representación y un nuevo discurso sobre de la vejez.

Televisión pública e inclusiva, para un envejecimiento activo y positivo.



<https://youtu.be/bBg15jkmHT0>

## ¿SABÍAS QUE?

Algunos de los beneficios de la tarjeta de INAPAM los puedes encontrar en el sitio

[www.gob.mx/inapam](http://www.gob.mx/inapam)

### ENCONTRARÁS BENEFICIOS DE LA CREDENCIAL INAPAM CON PRESTADORES DE SERVICIOS EN TODO EL PAÍS\*

SALUD

ALIMENTACIÓN

TRANSPORTE

ASESORÍA EN SERVICIOS ADMINISTRATIVOS, LEGALES Y ATENCIÓN AL PÚBLICO

VESTIDO Y HOGAR

EDUCACIÓN, RECREACIÓN, CULTURA Y DEPORTE

\*La información de cada uno de los apartados se presenta por cada estado y con el porcentaje de descuento correspondiente.



**BIENESTAR**  
SECRETARÍA DE BIENESTAR



**INAPAM**  
INSTITUTO NACIONAL DE LAS  
PERSONAS ADULTAS MAYORES