

# DIGNIFICANDO HOY PARA UN MEJOR MAÑANA

**DERECHOS  
DE LAS PERSONAS  
ADULTAS MAYORES**

COMITÉ DEL CENTRO DE ESTUDIOS PARA  
EL LOGRO DE LA IGUALDAD DE GÉNERO

CENTRO DE ESTUDIOS PARA EL  
LOGRO DE LA IGUALDAD DE GÉNERO

## Presentación

Preguntarte ¿Qué esperas de quienes te rodean cuando llegues a la etapa de Adulto Mayor? Tal vez puede resultarte remoto y muy lejano.

Pero si lo piensas un poco, podrás darte cuenta que la vida pasa muy rápido y ese momento va a llegar.

Por eso, a través de este cuadernillo, queremos entrar en tu conciencia e invitarte para que a tu alrededor nos ayudes a generar los cambios que les permitan a los Adultos Mayores sentirse integrados, valorados y respetados como se merecen.

Si desde hoy nos ayudas a cambiarlo, cuando llegue tu momento, esa etapa será más fácil.

**Adriana Gabriela Ceballos Hernández**  
**DIRECTORA GENERAL**

# DIGNIFICANDO HOY PARA UN MEJOR MAÑANA

## DERECHOS DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

El envejecimiento es una etapa vital en donde las personas presentan diversas modificaciones físicas, psicológicas, sociales y familiares. Según la Ley se considera que a partir de los sesenta años se es una persona adulta mayor.

¿Quiénes  
son los  
adultos  
mayores?

**Uno de los derechos fundamentales de las mujeres y hombres adultos mayores es gozar de una vejez digna.**

La salud integral de las personas adultas mayores está directamente relacionada con su calidad de vida. Uno de los pilares fundamentales para favorecer el envejecimiento saludable es el autocuidado, el cual debe incluir hábitos de salud física, emocional, espiritual y mental.

# ¿Sabes cuáles son los derechos de las personas adultas mayores?

Son un conjunto de derechos que obligan a gobierno, sociedad, comunidad y familia a promover, respetar, proteger y garantizar sus derechos humanos y se encuentran en la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores.

¿A qué deben tener total acceso?

Salud

Alimentación

Igualdad y no discriminación

Educación

Participación política

Trabajo digno

Desarrollo

Acceso a la justicia

Vivienda adecuada

# LOS ADULTOS MAYORES EN CIFRAS

En 2014 el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) reportó 11.7 millones de personas de 60 años y más, lo que representa el **9.7%** de la población total.

## EMPLEO

**33.7%** es la tasa de participación económica de la población de 60 años y más.

De los cuales el **50.7%** corresponde a **hombres** y el **19.4%** a **mujeres**.

Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE).

## ECONOMÍA

**30%** del total de los ingresos de los hogares donde vive al menos un adulto mayor, provienen de **transferencias**.

Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos en los Hogares (ENIGH) 2012.

## VIOLENCIA

**45%** de las mujeres de 60 años y más sufrió algún tipo de violencia por **parte de su pareja o ex pareja**.

**18%** de las mujeres de 60 años y más indicaron haber sufrido violencia por parte de familiares distintos a su pareja o ex pareja, en estos casos los principales agresores resultan ser los **hijos (43.3%)** e **hijas (37.3%)**.

Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) 2011.

En la medida en que sean respetados los derechos humanos de las personas adultas mayores, se estará impactando directamente en su calidad de vida.

# Obstáculos

## que enfrentan

- Falta de **protección** y **atención**
- Falta de **oportunidades** para continuar su vida de manera productiva
- Falta de acceso a la **educación** y al conocimiento
- **Relaciones** entre generaciones disfuncionales
- **Maltrato**
- **Discriminación**
- **Exclusión** social
- Situación de **abandono**
- Falta de **sensibilidad** hacia ellos
- **Abuso** económico
- **Empobrecimiento** progresivo, ya que en su gran mayoría no cuentan con una pensión o jubilación, y si la tienen es deficiente para satisfacer sus necesidades básicas
- Restricción de su derecho a la **salud** por servicios médicos inadecuados e insuficientes
- Carencia de acceso a los servicios básicos de **vivienda**
- **Discapacidad**

# Entre las peores formas de trato se encuentran:

## MALTRATO

**Físico:** golpear, empujar, quemar, inmovilizar físicamente, entre otros.

**Psicológico:** insultar, atemorizar, humillar, intimidar, infantilizar, entre otros.

**Sexual:** agresiones sexuales, abusos sexuales o violación.

**Social o ambiental:** el no proporcionar los servicios humanitarios, aislamiento no deseado y abuso económico.

**Médico:** el no proporcionar los fármacos o mala administración de los mismos, postergación del cuidado médico u hospitalario.

## ABUSO MATERIAL

Hacer mal uso de propiedades o dinero, robo, ingreso forzado de la persona adulta mayor en una casa-hogar, dependencia económica y explotación.

## NEGLIGENCIA

**Pasiva:** dejar a la persona adulta mayor sola, aislada u olvidada.

**Activa:** privación de los artículos necesarios en la vida diaria (comida, medicamentos, compañía, limpieza), negación de recursos vitales y la no provisión de cuidados a aquellas personas físicamente dependientes.

# CONSEJOS

PARA UN ENVEJECIMIENTO

## ACTIVO Y SALUDABLE

- ▶ Mantener una higiene y arreglo personal adecuados
- ▶ Mantener una dieta equilibrada
- ▶ Beber abundante agua para estar hidratados, sobretodo en épocas de calor
- ▶ Caminar todos los días al menos media hora
- ▶ Mantenerse activo físicamente, moverse, no quedarse encerrado en casa
- ▶ Acudir periódicamente con el médico y comentarle cada que se tenga algún malestar con el fin de que pueda ser tratado oportunamente
- ▶ Sonreír, la risa es la mejor cura contra cualquier enfermedad o estado de ánimo que nos agobie
- ▶ Buscar espacios de recreación donde se pueda socializar con otros adultos mayores
- ▶ Efectuar lecturas (libros, periódicos, revistas) para mantener activa la memoria
- ▶ Detectar estados de ánimo inadecuados o situaciones que angustien e inquieten y comentarlos con oportunidad a alguien de su confianza para evitar caer en algún tipo de depresión
- ▶ Por ningún motivo automedicarse, no hacer caso de medidas “terapéuticas” que recomiende un vecino, amigo o familiar si no lo consulta previamente con su médico.



CONSEJOS PARA UNA

# CONVIVENCIA

CON ADULTOS MAYORES

Platica con ell@s, su experiencia es invaluable

**Escúchalos**

Dales el lugar o cédeles el paso

Trátalos con el mismo respeto que quieres para ti

**Procúralos**

**Cúdalos**

Visítalos seguido, dedícales tiempo de calidad

**Respetas sus decisiones**

**Convive con ell@s**

Si sabes de una persona adulta mayor que es víctima de maltrato. ¡Alza la voz y denuncia!

RECUERDA, LO QUE HOY  
HAGAS POR LOS ADULTOS  
MAYORES, MAÑANA  
IMPACTARÁ EN TI.

## SIEMBRA PARA COSECHAR

**Todas y todos debemos vivir dignamente,**  
esto significa que debemos cambiar  
nuestra forma de tratar a los demás,  
siempre con respeto, tolerancia y cariño,  
favoreciendo en todo momento la  
solidaridad entre generaciones.

PARA MAYOR INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN:

**Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM)**

Petén N° 419, Col. Narvarte. Delegación Benito Juárez.

C.P. 03020 México, D.F.

Tel: 55 36 11 43

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

**Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH)**

Periférico Sur 3469, colonia San Jerónimo Lídice,

Delegación Magdalena Contreras, C. P. 10200, México, D. F.

Tel: 56 81 81 25

Lada sin costo: 01 800 715 20 00

Página electrónica: [www.cndh.org.mx](http://www.cndh.org.mx)

**Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (CONAPRED)**

Dante No.14, Col. Anzures. Delegación Miguel Hidalgo.

C.P. 11590, Cd. México, D.F.

Tel: 52 62 14 90

Lada sin costo: 01 800 543 0033

Página electrónica: [www.conapred.org.mx](http://www.conapred.org.mx)



## MESA DIRECTIVA

Dip. Edgar Romo García

### **PRESIDENCIA**

Dip. Edmundo Javier Bolaños Aguilar

Dip. Martha Sofía Tamayo Morales

Dip. Arturo Santana Alfaro

Dip. María Ávila Serna

### **VICEPRESIDENCIA**

Dip. Sofía Del Sagrario De León Maza

Dip. Mariana Arámbula Meléndez

Dip. Isaura Ivanova Pool Pech

Dip. Andrés Fernández del Valle Laisequilla

Dip. Ernestina Godoy Ramos

Dip. Verónica Delgadillo García

Dip. María Eugenia Ocampo Bedolla

Dip. Ana Guadalupe Perea Santos

### **SECRETARÍA**

---

Mtro. Mauricio Farah Gebara  
**Secretario General**

Lic. Juan Carlos Delgadillo Salas  
**Secretario de Servicios Parlamentarios**

---



## COMITÉ DEL CENTRO DE ESTUDIOS PARA EL LOGRO DE LA IGUALDAD DE GÉNERO

Dip. Genoveva Huerta Villegas (licencia)

Dip. Araceli Saucedo Reyes (licencia)

### **SECRETARÍA**

Dip. Lucely Del Perpetuo Socorro Alpizar Carrillo

Dip. Brenda Borunda Espinoza

Dip. Maricela Contreras Julián

Dip. Dora Luz De León Villard Sasil

Dip. Sandra Luz Falcón Venegas (licencia)

Dip. Norma Edith Martínez Guzmán

Dip. Arlet Mólgora Glover

Dip. María Candelaria Ochoa Avalos

Dip. Karina Padilla Ávila

Dip. Angélica Reyes Ávila

Dip. Erika Araceli Rodríguez Hernández

### **INTEGRANTES**

Cámara de Diputados  
H. Congreso de la Unión  
LXIII Legislatura  
Av. Congreso de la Unión 66,  
Col. El Parque,  
DeL. Venustiano Carranza,  
C.P. 15960, México, D. F.  
Tel. (55) 5036 0000 ext. 59218  
<http://ceameg.diputados.gob.mx>  
[ceameg.difusion@congreso.gob.mx](mailto:ceameg.difusion@congreso.gob.mx)



## CENTRO DE ESTUDIOS PARA EL LOGRO DE LA IGUALDAD DE GÉNERO

**Aurora Aguilar Rodríguez**  
Directora General

### **Olivia Franco Barragán**

Dirección de Estudios Jurídicos de Los Derechos Humanos de las Mujeres y la Equidad de Género

### **Vanessa Sánchez Vizcarra**

Dirección de Estudios Sociales de la Posición y Condición de las Mujeres y la Equidad de Género

### **Alfredo Jaramillo Hernández**

Coordinador Técnico

 @CELIGMexico

 @CELIG\_Oficial

[celig.difusion@congreso.gob.mx](mailto:celig.difusion@congreso.gob.mx)

Emma Trejo Martínez  
Corrección

Marcela Méndez Navarro  
Diseño



 @CELIGMexico

 @CELIG\_Oficial

celig.difusion@congreso.gob.mx



CÁMARA DE DIPUTADOS  
LXIII LEGISLATURA

**COMITÉ**  
DEL CENTRO DE ESTUDIOS PARA EL LOGRO DE  
LA IGUALDAD DE GÉNERO

**CELIG**  
CENTRO DE ESTUDIOS PARA EL LOGRO DE LA  
IGUALDAD DE GÉNERO

