

# Ciudades amigables con las personas adultas mayores. Estudio de viabilidad del municipio de Puebla, México<sup>1</sup>

## *Cities friendly to older adults. Feasibility study of the municipality of Puebla, Mexico*

---

Recepción: 2 de julio de 2024 / Aceptación: 23 de septiembre de 2024

Lorena Martínez Zavala<sup>2</sup>

DOI: <https://doi.org/10.54255/lim.vol13.num26.867>  
Licencia CC BY 4.0.

---

<sup>1</sup> Este artículo es parte del documento con el que la autora participó en el “Concurso de Políticas Públicas *Puebla, Contigo y Con Rumbo*” que realizó el municipio de Puebla en 2022.

<sup>2</sup> Doctora en Sociología, Maestra en Sociología y Licenciada en Psicología. Docente investigadora de tiempo completo en El Colegio de Puebla, México. SNII Nivel 1. Autora para correspondencia: Código postal: 72470

Correo electrónico: [lorena.martinez.zavala@gmail.com](mailto:lorena.martinez.zavala@gmail.com) [lorena.martinez@colpue.edu.mx](mailto:lorena.martinez@colpue.edu.mx).

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0836-7344>

## Resumen

El artículo tiene como objetivo analizar la viabilidad de consolidar ciudades amigables con las personas mayores, tomando como estudio de caso la ciudad de Puebla, México. Esta perspectiva ha sido promovida desde 2005 por diversas asociaciones civiles e impulsada por la Organización Mundial de la Salud (2007), la cual postula que las ciudades deben contar con las condiciones necesarias para que las personas adultas mayores vivan con una adecuada calidad de vida. Esta investigación se sustentó en una metodología cualitativa. Se utilizó la técnica de investigación documental basada en informes emitidos por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL), planes de desarrollo nacionales, estatales y municipales; así como en la propuesta internacional plasmada en la Agenda 2030. En estos documentos se exploraron cuatro aspectos: 1) Datos de envejecimiento; 2) Movilidad autónoma; 3) Promoción del envejecimiento activo y 4) Sustento legal. Como resultado, se obtuvo un modelo de acción aplicable a Puebla para instaurar al municipio como una ciudad amigable con las personas adultas mayores. Su viabilidad se fundamenta en los siguientes puntos: 1) El crecimiento de la población y del porcentaje de personas adultas mayores, que posiciona al municipio en el quinto lugar de ciudades con mayor porcentaje de población adulta mayor; y 2) La necesidad de trabajar en tres ámbitos para consolidarse como amigable con las personas adultas mayores: a) diseño y reestructuración de la ciudad, b) servicios públicos accesibles como el transporte público (movilidad autónoma) y c) promoción del envejecimiento activo. Las leyes de los diversos órdenes de gobierno propugnan dichas acciones.

*Palabras clave:* personas adultas mayores; ciudades amigables con las personas adultas mayores; envejecimiento exitoso

## Abstract

The article aims to analyze the viability of consolidating age-friendly cities, using the city of Puebla, Mexico, as a case study. This perspective has been promoted since 2005 by various civil associations and advocated by the World Health Organization (2007), which postulates that cities must have the necessary conditions for older adults to live with an adequate quality of life. This research was based on a qualitative methodology. The documentary research technique relied on reports issued by INEGI, CONEVAL, and national, state, and municipal development plans, as well as the international proposal reflected in the 2030 Agenda. Four aspects were explored: 1) Aging data; 2) Autonomous mobility; 3) Promotion of active aging; and 4) Legal support. Results: An action model applicable to Puebla was obtained to establish the municipality as an age-friendly city. Its viability is based on the following points: 1) The population has grown, along with the percentage of older adults, placing the municipality fifth among cities with the highest percentage of older adult population; and 2) The city must work in three areas to consolidate itself as friendly to older adults: a) design and restructuring of the city, b) accessible public services such as public transportation (autonomous mobility), and c) promotion of active aging. The laws of various levels of government advocate for such actions.

*Keywords:* older adults; age-friendly cities; successful aging

## Introducción

Existen diversas teorías que intentan explicar el proceso de envejecimiento. Desde una perspectiva biológica, se han propuesto teorías como la de los radicales libres, la autoinmune, la termodinámica, la del envejecimiento celular, la de la acumulación de errores y la de la programación genética, entre otras. Estas teorías sostienen que el envejecimiento tiene un impacto tanto físico como socio-familiar. En el aspecto físico, “existe de manera universal un deterioro de la reserva fisiológica y de la homeostasis, lo cual conlleva a una menor capacidad para responder al estrés” (Ocampo y Londoño, 2007, p. 1073). En el ámbito socio-familiar, se producen cambios en las relaciones familiares, en las nuevas tareas, en el rol laboral y en la situación económica. Desde una perspectiva psicológica, se han desarrollado la teoría de la desvinculación, la teoría de la actividad y la teoría del cambio de poder, las cuales comparten el enfoque en la pérdida de autonomía y de la capacidad para la toma de decisiones individuales y colectivas por parte de la persona adulta mayor.

En contraste con estas teorías, Rowe y Kahn (1997) proponen el concepto de envejecimiento exitoso, planteando que el envejecimiento no es un proceso que implica necesariamente enfermedad o discapacidad. Más bien, la forma en que envejecemos depende del estilo de vida y de los hábitos que cada persona adopta a lo largo de su vida. Para estos autores, el envejecimiento exitoso se define por “tres componentes principales: baja probabilidad de enfermedad y discapacidad relacionada con la enfermedad, alta capacidad funcional cognitiva y física, y compromiso activo con la vida” (p. 433). Así, el envejecimiento exitoso se consolida cuando la persona adulta mayor goza de salud física y cognitiva, y participa activamente en su comunidad.

El compromiso con la vida –postulan Rowe y Kahn (1997)– implica dos aspectos. Uno se refiere a la capacidad de las personas para mantener vínculos con otros, ya que “ser parte de una red social es un determinante significativo de la longevidad” (p. 451). La instauración de redes de apoyo ofrece a las personas mayores tanto apoyo emocional como instrumental, entendiendo el primero como la capacidad de recibir afecto, compañía y retroalimentación, y el segundo como ayuda en acciones concretas, tales como asistencia económica o apoyo en tareas domésticas.

Por su parte, Reyes (1998) concibe este mismo proceso –al que denomina envejecimiento natural– como un tránsito de las personas que permite disfrutar de una salud relativamente buena, sin sufrir problemas físicos ni mentales, y con capacidad de interacción social. El envejecimiento natural no está vinculado a enfermedades; los cambios están asociados a la predisposición genética y al estilo de vida de cada persona.

Como señalan Gallardo-Peralta et al. (2016), la propuesta de envejecimiento exitoso transforma la concepción del envejecimiento, dejándolo de percibir como un proceso de pérdida y declive y considerándolo un proceso en el cual aún existe plasticidad y capacidad de adecuar el estilo de vida para mejorar los ámbitos físico, emocional y social de las personas. La participación social en el entorno y la socialización dentro de la comunidad son elementos clave para consolidar un envejecimiento exitoso, al otorgar a las personas un sentido de pertenencia y un espacio de apoyo mutuo.

De manera concordante, Freund y Baltes (2009) sostienen que, si bien existen pérdidas durante el proceso de envejecimiento, esto no implica que las personas deban aislarse o dejar de participar en actividades comunitarias.

El envejecimiento exitoso es “un proceso que incluye simultáneamente la maximización de ganancias y la minimización de pérdidas” (p. 312), lo cual se logra mediante un modelo basado en selección, optimización y compensación. La selección se refiere a la delimitación de las posibilidades existentes; la optimización describe el aprovechamiento de los recursos internos y externos; y la compensación consiste en reemplazar las pérdidas con los recursos disponibles. Esta propuesta busca fomentar el envejecimiento exitoso, otorgando mayor autonomía a las personas adultas mayores para realizar sus actividades diarias y generando nuevas alternativas para llevarlas a cabo.

En esta línea, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2007) propuso la creación de Ciudades Amigables con las Personas Adultas Mayores, con el fin de que los gobiernos, guiados por la OMS, generen espacios accesibles para las personas mayores. La finalidad es crear condiciones que permitan un envejecimiento exitoso y reducir los índices de población que envejece con enfermedades que restringen su autonomía.

En México, una realidad ineludible es la existencia de una gran cantidad de personas adultas mayores dependientes que requieren cuidados y atención continua. Según García et al. (2014), esto se debe a que el aumento en la esperanza de vida no va de la mano con una esperanza de vida saludable. Esto genera un impacto económico que conlleva problemas administrativos, pues el envejecimiento dependiente representa un gasto público significativo, el cual, a pesar de ser una situación a considerar, “hasta ahora ha sido poco visible, y ha pasado desapercibido en la agenda de política pública de México” (García et al., 2014, p. XIX). Bajo este contexto, en el presente capítulo se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Es factible y necesario diseñar una estrategia para consolidar al municipio de Puebla como una ciudad amigable con las personas mayores?

## Metodología

Esta propuesta tiene como objetivo realizar un análisis que permita visualizar la importancia y viabilidad de implementar acciones que sienten las bases para consolidar ciudades amigables con las personas adultas mayores. Para elaborar dicha propuesta, se tomó como estudio de caso el municipio de Puebla. La investigación realizada es primordialmente de corte cualitativo y se basó en una investigación documental que retomó

informes emitidos por el INEGI, el CONEVAL y planes de desarrollo a nivel nacional, estatal y municipal, así como la propuesta generada por la Agenda 2030 para este sector. La investigación documental se enfocó en la exploración de cuatro códigos: 1. Datos de envejecimiento; 2. Movilidad autónoma; 3. Promoción del envejecimiento activo; y 4. Sustento legal. Posteriormente, se realizó el análisis de los datos y la elaboración de la propuesta, estrategias y lineamientos aplicables en el municipio de Puebla para instaurarlo como una ciudad amigable con las personas adultas mayores.

## Resultados

### *El diagnóstico: ¿Por qué una ciudad amigable con las personas adultas mayores en el municipio de Puebla, México?*

La Auditoría Superior de la Federación (ASF) publicó en 2016 una evaluación sobre las acciones que el Estado emprendió entre 2002 y 2014 para atender las necesidades de las personas adultas mayores. En dicho diagnóstico, se estableció que el Estado ha asignado a diversas instituciones la tarea de desarrollar y aplicar políticas públicas para la atención de las personas adultas mayores en México. Durante dos sexenios e inicios del tercero —es decir, los periodos presidenciales de Vicente Fox, Felipe Calderón y Enrique Peña Nieto— se implementaron diversas estrategias para asistir a este sector poblacional. Sin embargo, dicha evaluación sugiere que estas acciones se emprendieron sin una delimitación adecuada del problema público.

Es una realidad que:

El proceso de envejecimiento demográfico de México es un fenómeno que se intensificará en las próximas décadas, ya que las generaciones más numerosas, nacidas entre 1960 y 1980, ingresarán al grupo de 60 años y más a partir de 2020. (ASF, 2016, p. 13).

Sin duda, el desarrollo tecnológico, científico y médico ha permitido una prolongación en la esperanza de vida de los seres humanos, aunque esto no ha estado necesariamente acompañado de una vida longeva con una calidad de vida óptima, lo cual contribuye a una vida de dependencia en las personas adultas mayores. Este fenómeno plantea dos temas centrales. En

primer lugar, invita a considerar la calidad de vida de la población adulta mayor en el estado, ya que, aunque el aumento en la esperanza de vida constituye un logro científico y médico, es fundamental que esos años adicionales se vivan con salud, bienestar y autonomía, cubriendo todos los elementos necesarios para una adecuada calidad de vida.

En segundo lugar, y en concordancia con el punto anterior, surge la incertidumbre sobre las políticas de protección que se podrán generar en el futuro para apoyar a un sector cada vez más amplio de personas adultas mayores. De este modo, es necesario implementar políticas que contribuyan a la consolidación de un envejecimiento exitoso, entendiendo este concepto como el proceso que permite a mujeres y hombres llegar a la vejez con adecuada salud física y emocional, manteniendo lazos con la comunidad y gozando de autonomía e independencia, optimizando los recursos disponibles y reemplazando habilidades perdidas con otras que compensen el deterioro de ciertas destrezas a lo largo del tiempo.

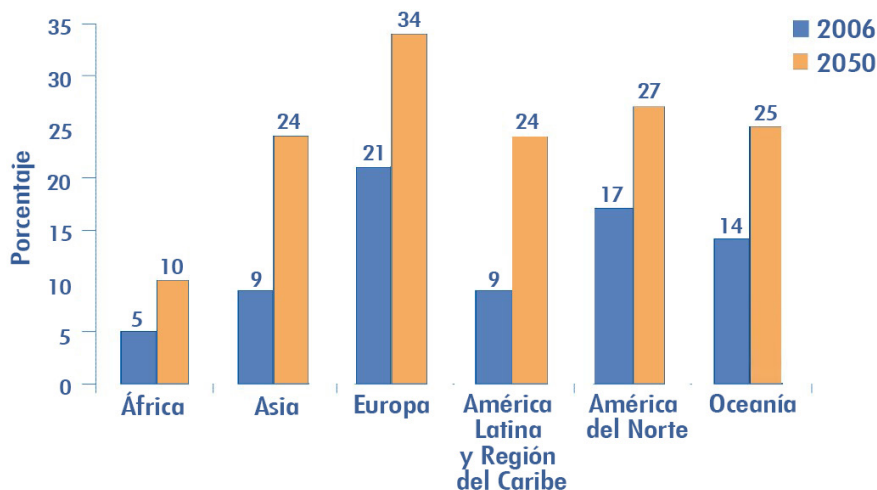
Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017):

El mundo está envejeciendo rápidamente: para el año 2050 el número de personas de 60 años de edad y más como proporción de la población global se habrá duplicado, de 11% en el 2006 a 22%” (ver Figura 1) (p. 8). De igual manera, se ha observado un crecimiento poblacional en las zonas urbanas, consolidando mega-ciudades; esto implica que “más personas mayores están viviendo en las ciudades. (p. 9).

Esta situación se refleja en Puebla, donde el crecimiento poblacional, los procesos migratorios y otros fenómenos sociales han configurado el municipio como una ciudad grande, con una diversidad poblacional y con una variedad de demandas y necesidades.

**Figura 1**

*Distribución de la población mundial (%) de 60 años o más por región, 2006 y 2050*



Fuente: Departamento de Asuntos Económicos y Sociales de las Naciones Unidas, División Población, 2006(1)

De manera concordante, INEGI, 2021a sostiene que en México se ha producido un proceso paulatino de envejecimiento demográfico. En el país residen 15.4 millones de personas de 60 años o más, de las cuales 1.7 millones viven solas. De este grupo poblacional, el 41.4 % es económicamente activo y el 69.4 % presenta algún tipo de discapacidad o limitación. El 47.9 % vive en familias nucleares, el 39.8 % en hogares ampliados y el 11.4 % vive solo (INEGI, 2019). La principal razón para vivir solas o solos es la viudez; de estas personas, el 42.6 % son hombres y el 65.3 % son mujeres viudas. En cuanto a personas divorciadas, los porcentajes indican que el 31.5 % de los hombres se encuentran en esta situación civil, al igual que el 19 % de las mujeres (INEGI, 2019).

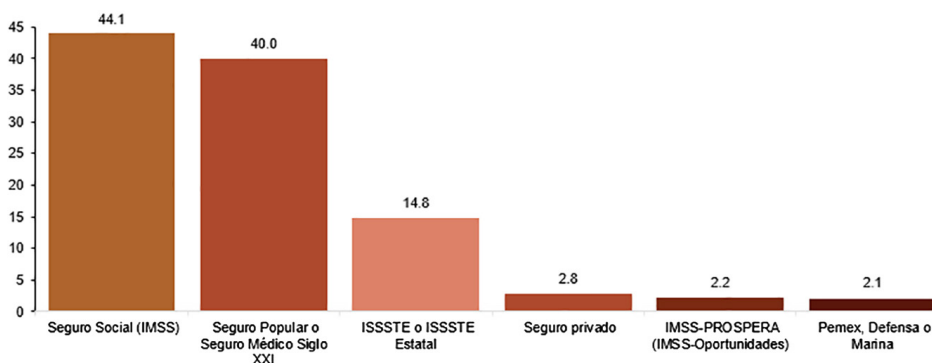
Respecto a la actividad económica, el 41.4 % de las personas adultas mayores es económicamente activo, de las cuales el 54.1 % son hombres y el 45.9 % mujeres. Del porcentaje que trabaja, el 21.7 % no recibe prestaciones, el 15.7 % recibe aguinaldo y el 13.4 % cuenta con vacaciones pagadas (INEGI, 2019). En cuanto a la salud, el 85.4 % tiene algún tipo de



servicio médico. Como se observa en la Figura 2, el 44.1 % está afiliado al Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), el 40 % al Seguro Popular o Seguro Médico Siglo XXI, y el 14.8 % al Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) (INEGI, 2019). Cabe señalar que estos datos corresponden a 2018 y que actualmente el Seguro Popular ha sido eliminado.

### Figura 2

*Porcentaje de la población de 60 años o más que vive sola con afiliación a los servicios de salud según institución, 2018*



Fuente: INEGI, 2019.

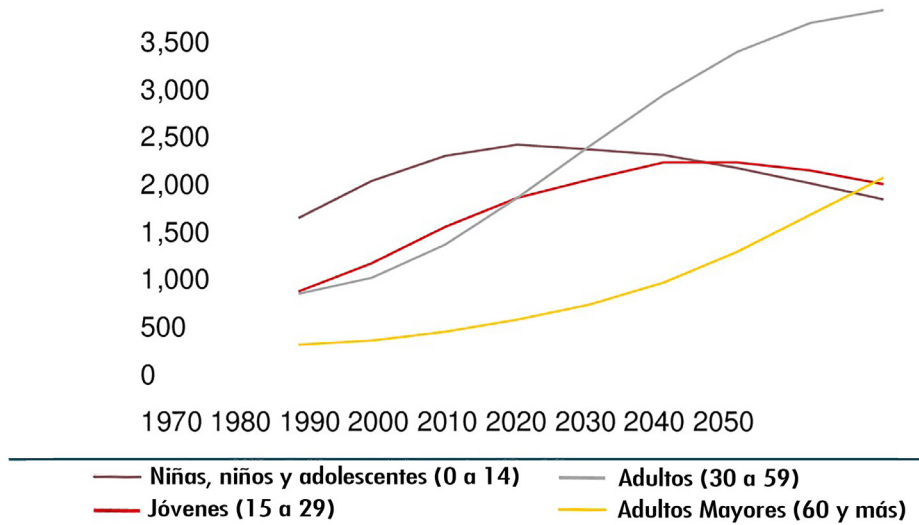
El 27.1 % de las personas adultas mayores que viven solas tiene alguna discapacidad, y el 42.3 % presenta dificultades para realizar actividades básicas como caminar, subir y bajar, mover los brazos, recordar, escuchar, bañarse, vestirse, comer y hablar, así como problemas psicológicos y cognitivos. A mayor edad, mayor es el porcentaje de adultos mayores con dificultades. En la población de 60 a 69 años, solo el 18.1 % tiene una discapacidad, mientras que en el grupo de 80 años y más, el 48.2 % presenta una limitación (INEGI, 2019).

En cuanto a educación, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2019) indica que el 18.9 % de las personas adultas mayores en México no sabe leer ni escribir; esta problemática afecta al 20.8 % de las mujeres adultas mayores y al 15.9 % de los hombres. Además, “si bien es cierto que la mayoría es alfabeta, el nivel de escolaridad que alcanzan es de apenas 6 años (5.9), lo que indica que lograron concluir la primaria” (p. 7).

El estado de Puebla cuenta con 6,583,278 habitantes, de los cuales el 11.3 % tiene 60 años o más (INEGI, 2021b). Del total de personas adultas mayores, el 12.2 % recibe una pensión o jubilación, y el 15.9 % presenta alguna discapacidad (INEGI, 2020). De acuerdo con el *Plan Estatal de Desarrollo 2019-2024*, se proyecta que para 2050 habrá un incremento superior al 100 % en la población de personas adultas mayores (véase la Figura 3). Este crecimiento representa un reto para el estado, lo que hace necesario promover políticas enfocadas en temas de pensiones, salud, oportunidades laborales, entre otros (Gobierno de Puebla, 2019).

### Figura 3

*Población por grupos de edad y su tendencia a futuro 1970-2050*



Fuente: Plan Estatal de Desarrollo 2019-2024

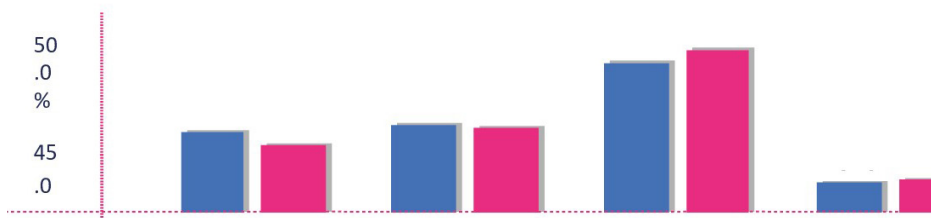
De acuerdo con los datos de la Encuesta Intercensal 2015, el 79.8 % de la población en el estado de Puebla cuenta con algún servicio de salud, en contraste con el 19.8 % que no está afiliado a ningún centro de salud (Gobierno de Puebla, 2019). De este porcentaje,

23.6 % está afiliada al IMSS; 5.7 % al ISSSTE o al Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores al Servicio de los Poderes del Estado de Puebla (ISSSTEP); 0.5 % a PEMEX, Defensa o Marina; 69.4 % al Seguro Popular; 2.2 % a alguna institución privada; y 0.9 % a otra institución. (p. 158).

Las proyecciones demográficas indican que, para 2030, la población mayor de 65 años alcanzará un 9.3 %, lo que representa un incremento de 0.7 % en comparación con 2020 (véase la Figura 4). Este crecimiento “representa un reto en función a las políticas públicas para dotar de servicios, equipamiento, infraestructura y fuentes de empleo, recreación, deporte y cultura a este grupo poblacional” (Gobierno Municipal, 2021, p. 36).

#### Figura 4

*Porcentaje de la población por grandes grupos de edad, 2020 y proyección a 2030*

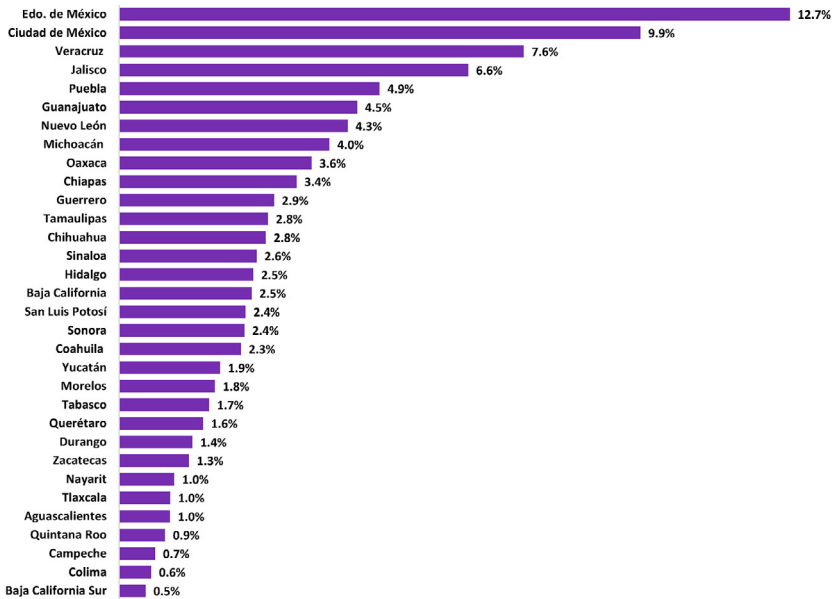


Fuente: Plan Municipal de Desarrollo 2021-2024

Puebla ocupa el quinto lugar a nivel nacional entre los estados con el mayor porcentaje de personas adultas mayores. En primer lugar, se encuentra el Estado de México, con un 12.7 %, seguido de la Ciudad de México, con 9.9 %; Veracruz, con 7.6 %; Jalisco, con 6.6 %; y Puebla, con 4.9 % (véase la Figura 5). El municipio de Puebla tiene el mayor número de personas adultas mayores, con una población de 214,718 (Kánter, 2021).

**Figura 5**

*Distribución porcentual de las personas de 60 años o más por entidad federativa, México 2020*



Fuente: Kánter, 2021.

De acuerdo con datos proporcionados por el Observatorio de Salarios de la Universidad Iberoamericana, en 2021 el 66.3 % de la población en el estado de Puebla se encontraba en situación de pobreza. Esta situación se ve agravada por la baja escolaridad, ya que el 36.7 % de las personas adultas mayores del estado no sabe leer ni escribir. Asimismo, el acceso a los servicios médicos es un problema, pues solo el 18.1 % tiene acceso a ellos (González, 2022). Además, únicamente el 5 % de los adultos mayores del estado cuenta con pensión o jubilación (Vera, 2022).

Cabe señalar que, como lo indica la evaluación de la ASF (2016):

La transformación de la vejez en un problema público va más allá del número creciente de individuos que alcanzan esta etapa de la vida, radica en la forma como las personas llegan a ésta y en las capacidades que tienen los gobiernos para atenderlas. (p. 19).

Ocampo y Londoño (2007) señalan que el envejecimiento es un proceso por el que pasan todos los seres vivos. Esto implica que es natural, universal,

irreversible, progresivo, heterogéneo, mortal y multifactorial. Nadie está exento de envejecer; la diferencia radica en la manera en que cada persona enfrenta esta etapa: “cada persona enfrenta de manera singular, individual y única este periodo y, por consiguiente, depende de su historia personal” (p. 1073).

La presente propuesta se enmarca en el trabajo realizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2007 para consolidar ciudades amigables con las personas adultas mayores. La OMS llevó a cabo una investigación a nivel mundial para identificar las necesidades y demandas que las personas mayores tienen para vivir con una adecuada calidad de vida.

Este interés responde al cambio demográfico que se ha generado a nivel mundial, caracterizado por una disminución de los nacimientos y un aumento en la esperanza de vida. Estos fenómenos están formando una tendencia futura de ciudades habitadas principalmente por población envejecida. Si bien es alentador que tanto mujeres como hombres puedan vivir más años, esto podría convertirse en un problema individual y social si esos años se viven con enfermedades, aislamiento y dependencia.

Contrario a esta situación, se busca que el aumento de la esperanza de vida esté acompañado de una buena calidad de vida, consolidando un envejecimiento exitoso que permita que las personas adultas mayores sigan siendo actores sociales participativos. Para lograrlo, es fundamental sensibilizar a las autoridades sobre la importancia de construir ciudades amigables con las personas mayores.

De entre las múltiples propuestas y demandas de la OMS, es importante trabajar en tres ámbitos. En primer lugar, la planificación, el diseño y la reestructuración de la ciudad deben contemplar las necesidades de las personas adultas mayores. La OMS subraya la importancia de que las banquetas estén libres de hoyos y bordes peligrosos, evitando así caídas o lesiones en este sector de la población. Es necesario considerar la ciudad como un espacio que permita la movilidad de los adultos mayores y establecer cruceros con tiempos y condiciones físicas adecuadas para que puedan cruzar las calles sin poner en riesgo su vida.

En segundo lugar, y de acuerdo con lo propuesto por la OMS, es necesario continuar ofreciendo servicios públicos accesibles para las personas

mayores. En el caso del municipio de Puebla, el transporte Ruta cuenta con espacios específicos e instalaciones accesibles; sin embargo, el resto del transporte público no contempla en absoluto las necesidades de los adultos mayores. Una propuesta recuperable del análisis de la OMS es impulsar un servicio de taxis específicos para las personas mayores (similares al servicio de taxis para mujeres), que ofrezca precios asequibles. Estos dos puntos son fundamentales para ayudar a las personas mayores a tener mayor autonomía en su movilidad.

En tercer lugar, es necesario fomentar el cuidado holístico impartiendo en las diversas colonias de Puebla pláticas de nutrición y bienestar psicológico, así como realizar caravanas de salud específicas en las que atiendan geriatras, fisiatras y médicos en general. Asimismo, es importante ofrecer actividades físicas, como yoga o ejercicios de baja intensidad, que beneficien la salud de las personas adultas mayores. También se pueden organizar actividades recreativas y culturales, como conciertos de música o cursos, con un costo accesible.

Estas acciones se pueden realizar generando convenios con universidades, las cuales, a través de sus prestadores de servicio social, pueden ofrecer pláticas, servicios, cursos y conciertos. Puebla es un estado con una amplia gama de universidades tanto públicas como privadas, las cuales pueden contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores, beneficiando colateralmente a la población en general. A continuación, se presenta la propuesta generada para el municipio de Puebla, que incluye los objetivos del proyecto, el sustento legal internacional, nacional, estatal y municipal que le otorga viabilidad, así como las estrategias y líneas de acción.

## **Propuesta de ciudades amigables con las personas adultas mayores para el municipio de Puebla**

### ***Objetivo general***

Promover el envejecimiento exitoso en las personas adultas mayores de Puebla mediante actividades y acciones que mejoren su calidad de vida e instauren ciudades amigables con este sector poblacional.

## Objetivos particulares

- Dar los primeros pasos y acciones para consolidar a Puebla como una ciudad amigable con las personas adultas mayores.
- Llevar a cabo la planeación y el diseño de la ciudad, considerando las necesidades de las personas adultas mayores.
- Continuar las estrategias implementadas para mejorar el servicio de transporte público para las personas adultas mayores.
- Mejorar la salud física y emocional de las personas adultas mayores.
- Impulsar actividades recreativas que contribuyan al bienestar emocional de las personas adultas mayores.

## Sustento legal

El 25 de junio de 2002 se publicó en el *Diario Oficial de la Federación* la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores (LDPAM). Dicho documento establece la obligatoriedad del Estado y sus instituciones de “garantizar el ejercicio de los derechos de las personas adultas mayores” (Secretaría de Desarrollo Social, 2002, p. 38).

En este documento, se delimita a la persona adulta mayor como aquella que tiene sesenta años o más y que reside o está en tránsito en el país. La LDPAM señala en el Artículo 5 los siguientes ámbitos: el I. **Integridad y dignidad**, que hace referencia al derecho de las personas mayores a tener una adecuada calidad de vida, a disfrutar plenamente, a vivir sin violencia, a que se respete su integridad física, psicoemocional y sexual, a la protección contra cualquier tipo de explotación, a recibir protección de su comunidad, sociedad y familia, y a vivir en entornos seguros.

El ámbito II. **De la certeza jurídica** hace referencia a la facultad de las personas mayores de recibir un trato digno en cualquier problema jurídico, de recibir apoyo y buen trato de las instituciones en cualquier orden de gobierno y de recibir asesoría jurídica. El ámbito III. **De la salud, la alimentación y la familia** establece que las personas mayores deben:

Tener acceso a los satisfactores necesarios, considerando alimentos, bienes, servicios y condiciones humanas o materiales para su

atención integral; a tener acceso preferente a los servicios de salud; [y] a recibir orientación y capacitación en materia de salud, nutrición e higiene. (Secretaría de Desarrollo Social, 2002, p. 40).

En el ámbito IV. **De la educación**, la Ley establece que “las instituciones educativas, públicas y privadas, deberán incluir en sus planes y programas los conocimientos relacionados con las personas adultas mayores” (Secretaría de Desarrollo Social, 2002, p. 40). El V. **Trabajo** puntualiza que las personas mayores deben tener las mismas oportunidades laborales. El VI. **De la asistencia social** postula que dicho sector debe ser contemplado en los apoyos generados por los gobiernos en caso de desempleo, discapacidad y para tener una vivienda digna. El VII. **De la participación** sostiene que las personas adultas mayores tienen el derecho a colaborar en las decisiones relacionadas con su comunidad, región y/o país, así como a participar en los procesos educativos, culturales, deportivos y de representación. El VIII. **De la denuncia popular** establece que “toda persona, grupo social, organizaciones no gubernamentales, asociaciones o sociedades, podrán denunciar [...] todo hecho, acto u omisión que produzca o pueda producir daño o afectación a los derechos [...] de las personas adultas mayores” (Secretaría de Desarrollo Social, 2002, p. 41).

El 10 de mayo de 2022 se realizó una reforma a esta ley, agregando los ámbitos IX. **Del acceso a los servicios**, en el cual se sostiene que las personas adultas mayores deben tener un servicio y asientos preferenciales en los establecimientos públicos y privados, así como espacios accesibles para este sector. Finalmente, el ámbito X. **De la información** postula que esta debe ser “plural, oportuna y accesible, la cual será garantizada por el Estado” (Cámara de Diputados, 2022, p. 6).

Cabe destacar que en el Artículo 6, la Ley establece que “el Estado garantizará las condiciones óptimas de salud, educación, nutrición, vivienda, desarrollo integral y seguridad social a las personas adultas mayores” (Secretaría de Desarrollo Social, 2002, p. 41). Por lo tanto, el Estado debe implementar políticas públicas dirigidas al bienestar social de este sector.

Este mandato queda establecido en el Artículo 10, donde se determina que la Política Pública Nacional sobre personas adultas mayores tiene como entre otros objetivos:

Propiciar las condiciones para un mayor bienestar físico y mental;  
garantizar a esta población el pleno ejercicio de sus derechos;



garantizar igualdad de oportunidades y una vida digna; establecer las bases para la planeación y concertación de acciones entre las instituciones públicas y privadas; promover la solidaridad y la participación ciudadana; fomentar en la familia, el Estado y la sociedad, una cultura de aprecio a la vejez para lograr un trato digno; promover la participación activa de las personas adultas mayores en la formulación y ejecución de las políticas públicas que les afecten; impulsar el desarrollo humano integral de las personas adultas mayores; fomentar la creación de espacios de expresión para el adulto mayor. (Secretaría de Desarrollo Social, 2002, pp. 42–43).

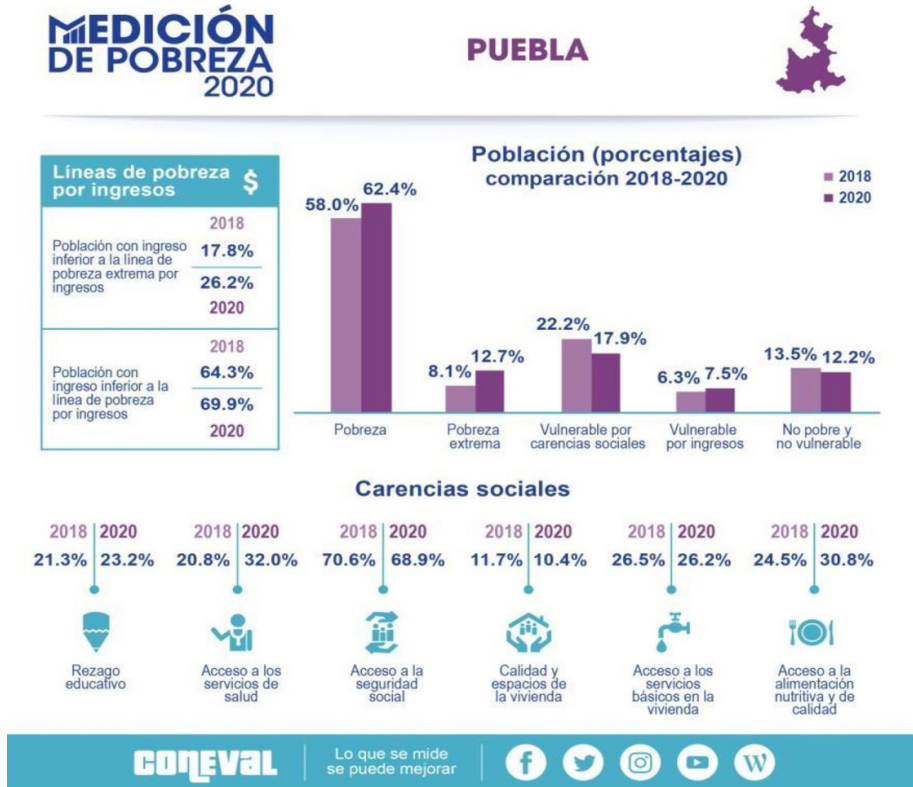
## Alineación a los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030 de la ONU

La propuesta de promover el envejecimiento activo en Puebla contribuye a dos de los 17 objetivos establecidos por la Organización de las Naciones Unidas en el Plan 2030. Primero, al objetivo 10, que se refiere a reducir la desigualdad en y entre los países; y segundo, al objetivo 3 sobre salud y bienestar.

El objetivo 10, Reducir la desigualdad en y entre los países, busca “garantizar la igualdad de oportunidades y reducir la desigualdad de resultados, incluso eliminando las leyes, políticas y prácticas discriminatorias y promoviendo legislaciones, políticas y medidas adecuadas a ese respecto” (ONU, 2018, p. 48). La desigualdad es una situación que se ha mantenido de manera persistente. Como señala el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2013), “México es un país de contrastes y la desigualdad es uno de sus aspectos más característicos. [...], importantes contingentes de la población todavía subsisten en condiciones sumamente precarias” (párr. 1).

En la Figura 6 se observan las características de Puebla en cuanto a carencias sociales. El rezago educativo aumentó de 2018 a 2020, pasando de 21.3 % a 23.2 %. El acceso a los servicios de salud incrementó de 20.8 % a 32.0 %, y la carencia en el acceso a una alimentación nutritiva y de calidad creció de 24.5 % a 30.8 % (CONEVAL, 2020a).

**Figura 6**  
*Carencias Sociales en Puebla*



Fuente: CONEVAL, 2020.

Es importante señalar que los índices de desigualdad han disminuido en el estado de Puebla. De acuerdo con datos de CONEVAL (2020b), hubo una reducción de la desigualdad de 7.3 %, lo cual permitió que el estado pasara del lugar 19 en 2016 al lugar 29 en 2018. Dichos datos son alentadores; sin embargo, es cierto que las personas adultas mayores pueden sufrir mayor vulnerabilidad y desigualdad. Se debe considerar que la jubilación conlleva una reducción en el ingreso de las personas adultas mayores (CONEVAL, 2020c).

En cuanto al objetivo 3, que hace referencia a la salud y bienestar, el Plan 2030 señala que para generar desarrollo social en los países es imprescindible que el Estado garantice e impulse una vida saludable. Por tal razón, la ONU (2018) establece la importancia de emprender acciones que disminuyan las enfermedades y enfrenten los problemas de salud que van surgiendo.

## Alineación al Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024

El Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024 establece que una prioridad del gobierno federal es llevar a cabo iniciativas que disminuyan la desigualdad existente en el país. Bajo el planteamiento “No dejar a nadie atrás, no dejar a nadie afuera”, el gobierno federal destaca la necesidad de implementar políticas públicas que contrarresten una realidad ineludible: “un crecimiento económico excluyente, concentrador de la riqueza en unas cuantas manos” (Gobierno de México, 2019, p. 12).

Para combatir esta situación, el gobierno federal puntualiza su rechazo a cualquier acto de discriminación contra sectores poblacionales vulnerables, señalando que salvaguardarán “la dignidad de los adultos mayores” y promoverán “un modelo de desarrollo respetuoso de los habitantes y del hábitat, equitativo, orientado a subsanar y no a agudizar las desigualdades” (Gobierno de México, 2019, p. 12).

## Alineación al Plan Estatal de Desarrollo 2019-2024

La propuesta de promover el envejecimiento activo en Puebla se alinea con el Eje 4: Disminución de las Desigualdades, del Plan Estatal de Desarrollo. Se plantea que esto se logrará “priorizando la reducción de brechas de desigualdad social, en donde se generen condiciones de bienestar que ayuden a satisfacer las necesidades básicas de la población y mejorar su calidad de vida; así como cerrar las brechas entre las regiones” (Gobierno de Puebla, 2019, p. 77).

Asimismo, esta propuesta es congruente con la Estrategia 1, la cual propone “generar las condiciones que permitan mejorar el bienestar integral de las personas”. Principalmente, en tres líneas de acción:

1. Incorporar la atención primaria a la salud como estrategia en los 3 niveles de atención.
2. Incrementar el acceso a los servicios de salud con un enfoque equitativo e incluyente. Y
3. Promover la cultura física, el deporte y el deporte adaptado como elemento de esparcimiento y desarrollo de capacidades, para contribuir al bienestar individual y social. (Gobierno de Puebla, 2019, p. 104).

## **Alineación al Plan Municipal de Desarrollo 2021-2024**

El proyecto de promover el envejecimiento exitoso se enmarca en el Eje de Desarrollo Humano del Plan Municipal de Desarrollo 2021-2024, principalmente en dos apartados. Uno, “garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos a todas las edades”. Y dos, “garantizar una educación inclusiva y equitativa de calidad y promover oportunidades de aprendizaje permanente para todos” (Gobierno Municipal, 2021, p. 23).

Esta propuesta tiene como eje central el enfoque transversal de la Estrategia para Derechos Humanos establecido en el Plan Municipal de Desarrollo. Específicamente, en lo señalado sobre la necesidad de que el gobierno municipal trabaje en “realizar acciones que contribuyan a la protección de los derechos fundamentales de la población del Municipio de Puebla”. Además, busca “impulsar acciones para contribuir al ejercicio del derecho a la salud de la ciudadanía” (Gobierno Municipal, 2021, pp. 59-60).

Cabe agregar que el gobierno municipal tiene como objetivo apoyar “a mujeres, niñas, niños, jóvenes, adultos mayores sin importar sexo, género, creencias o ideología”. Enfatizan que su objetivo es “mejorar su calidad de vida” (Gobierno Municipal, 2021, p. 99).

### ***Plan de acción para consolidar al municipio de Puebla como ciudad amigable con las personas adultas mayores***

#### **Estrategias**

1. Coordinar el trabajo realizado por el Instituto Municipal de Planeación y la Secretaría de Desarrollo Urbano y Sustentabilidad, tanto del municipio como del estado, para implementar acciones que contemplen las necesidades y los requerimientos de las personas adultas mayores. Esto implica, como señala la OMS, asegurar espacios de movilidad seguros, áreas verdes recreativas pensadas también para las personas mayores y no solo para niños y jóvenes, aceras accesibles y cruces peatonales seguros.
2. Establecer un convenio con los taxistas para ofrecer un servicio especializado para las personas adultas mayores.

3. Coordinar con las instituciones de salud del municipio y del estado para organizar caravanas de salud en las colonias de Puebla, llevando médicos y/o servicios específicos para personas adultas mayores, como gerontólogos, fisiatras, nutriólogos y otros profesionales.
4. Realizar convenios con universidades e instituciones de educación superior, tanto públicas como privadas, para que estudiantes de últimos semestres o prestadores de prácticas y servicio social impartan cursos, pláticas, actividades deportivas y eventos culturales en las colonias de Puebla.

### **Líneas de acción**

1. Generar las condiciones necesarias para que las calles de la ciudad de Puebla puedan ser recorridas con el menor riesgo por las personas adultas mayores.
2. Crear y/o adecuar pequeños parques o áreas verdes en los que las personas adultas mayores puedan ejercitarse o descansar.
3. Construir aceras seguras que permitan el tránsito de las personas adultas mayores.
4. Revisar el diseño de los cruces peatonales para que sean accesibles para las personas mayores.
5. Establecer un transporte público específico para las personas adultas mayores con un costo accesible.
6. Realizar caravanas de salud orientadas a las personas adultas mayores, dirigidas por gerontólogos, fisiatras y otros especialistas.
7. Organizar en las colonias actividades deportivas, pláticas de salud, nutrición y bienestar psicológico, enfocadas a los requerimientos de las personas adultas mayores.
8. Llevar a cabo conciertos o eventos culturales gratuitos o de bajo costo enfocados en los intereses de las personas adultas mayores.

## Conclusiones

La voluntad de vivir es un impulso muy fuerte que permite al ser humano superar adversidades y trasciende aspectos como la edad, clase social, raza o género. Incluso, permite sobrellevar y sobrevivir a circunstancias inesperadas, como la pandemia de COVID-19. En Puebla, en México y en el mundo en general, existen muchos adultos mayores que desean continuar viviendo, y esto debe llevarse a cabo con una adecuada calidad de vida, respetando los derechos de todos los individuos para vivir dignamente.

Las personas adultas mayores constituyen un sector social con derechos; por esta razón, los gobiernos deben emprender acciones enfocadas a mejorar su calidad de vida. Es necesario adoptar una nueva perspectiva sobre la vejez, es decir, dejar de verla como un problema y una carga familiar o social, y, en cambio, promoverla como una etapa de la vida que puede y debe experimentarse con plenitud y autonomía.

El concepto de envejecimiento exitoso y la creación de ciudades amigables con las personas adultas mayores otorgará mayor autonomía a este sector poblacional, instaurándolos como sujetos activos, participativos y transformadores de los problemas que existen en su comunidad. Las acciones emprendidas por los gobiernos deben basarse en lo establecido en la Declaración sobre Envejecimiento de la OMS (1996), que señala que “las personas mayores saludables constituyen un recurso para sus familias, sus comunidades y la economía” (OMS, 2007, p. 9).

En México, los objetivos de los tres niveles de gobierno están alineados con los principios de democracia y la búsqueda de igualdad de oportunidades para todos los sectores sociales. Mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores contribuirá al desarrollo social de Puebla y a la consolidación de un gobierno que responda a las necesidades de la población actual del municipio.

## Referencias bibliográficas

- Auditoría Superior de la Federación. (2016). *Evaluación de la política pública de atención a las Personas Adultos Mayores*. [https://www.asf.gob.mx/Trans/Informes/IR2014i/Documentos/Auditorias/2014\\_1645\\_a.pdf](https://www.asf.gob.mx/Trans/Informes/IR2014i/Documentos/Auditorias/2014_1645_a.pdf)
- Cámara de Diputados. (2022). *Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores*.
- CONEVAL. (2020a). *Entidades federativas*. Puebla. <https://www.coneval.org.mx/coordinacion/entidades/Puebla/Paginas/principal.aspx>
- CONEVAL. (2020b). *Informe de pobreza y evaluación 2020*. CONEVAL.
- CONEVAL. (2020c). *Comunicado No. 29. Día de la población adulta mayor*. [https://www.coneval.org.mx/SalaPrensa/Comunicadosprensa/Documents/2020/COMUNICADO\\_29\\_POBREZA\\_Y\\_ADULTOS\\_MAYORES.pdf](https://www.coneval.org.mx/SalaPrensa/Comunicadosprensa/Documents/2020/COMUNICADO_29_POBREZA_Y_ADULTOS_MAYORES.pdf)
- Freund A. y Baltes, P. (2009). Hacia una teoría del envejecimiento con éxito. En B. R. Fernández (Cord.), *Psicogerontología* (pp. 311-330). Pirámide.
- Gallardo-Peralta, L., Conde-Llanes, D. y Córdova-Jorquera, I. (2016). Asociación entre envejecimiento exitoso y participación social en personas mayores chilenas. *Gerokomos*, 27(3), 104-108.
- García, M.C, Gutiérrez, L.M, y Medina, R.H. (2014). Introducción. En L.M Gutiérrez, M.C. García y J. Jiménez (Eds.), *Envejecimiento y dependencia. Realidades y previsión para los próximos años*(pp xix-xxiii). CONACYT.
- Gobierno de México. (2019). *Plan Nacional de Desarrollo 2019- 2024*. Gobierno de México.
- Gobierno de Puebla. (2019). *Plan Estatal de Desarrollo 2019-2024*. Gobierno de Puebla.
- Gobierno Municipal. (2021). *Plan Municipal de Desarrollo 2021-2024*. Gobierno Municipal.
- González, L. (2022). En Puebla, 66.3% de adultos mayores en pobreza en 2021; en país, 54.6%: Ibero. *Ángulo 7*. <https://www.angulo7.com.mx/2022/05/31/en-puebla-66-3-de-adultos-mayores-en-pobreza-en-2021-ibero/>
- INEGI. (2013). *Seminario las Desigualdades y el Progreso en México: Enfoques, Dimensiones y Medición*. <https://www.inegi.org.mx/eventos/2013/desigualdades/>

- INEGI. (2019). *Estadísticas a propósito del día internacional de las personas de edad (1° de octubre)*. Datos nacionales. [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2019/edad2019\\_Nal.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2019/edad2019_Nal.pdf)
- INEGI. (2020). *Panorama sociodemográfico de México. Puebla*. INEGI.
- INEGI. (2021a). *En México somos 126 014 024 Habitantes: Censo de Población y Vivienda 2020*. [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/ResultCenso2020\\_Nal.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/ResultCenso2020_Nal.pdf)
- INEGI. (2021b). *Censo de Población y Vivienda 2020*. INEGI.
- Kánter, I. (2021). *Las personas mayores a través de los datos censales de 2020*. Instituto Belisario Domínguez.
- Ocampo, J. M. y Londoño, I. (2007). Ciclo vital individual: vejez. *Revista de la Asociación Colombiana de Gerontología y Geriatria*, 21(3), 1072-1084.
- ONU. (2018). *La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Una oportunidad para América Latina y el Caribe*. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/>
- Organización Mundial de la Salud, OMS. (2007). *Ciudades globales amigables con los mayores: una guía*. OMS.
- Organización Mundial de la Salud, OMS. (5 de febrero de 2017). *Envejecimiento y salud*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>
- Reyes, C.A. (1998). Envejecimiento normal. *Revista Estomatología*, 3(1), 1-64.
- Rowe J. y Kahn R. (1997) Successful Aging, *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.
- Secretaría de Desarrollo Social. (2002). *Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores*.
- Vera, S. (2022). Menos del 5% de “abuelitos” en Puebla reciben pensión: Ibero. *Intolerancia*. <https://intoleranciadiario.com/articulos/educacion/2022/05/31/996875-menos-del-5-de-abuelitos-en-puebla-reciben-pension-ibero.html>