

PROYECTO UNAM

Coordinador: Roberto Arturo Gutiérrez Alcalá robargu@hotmail.com

Curso para prevenir obesidad y diabetes

La Facultad de Medicina de la UNAM invita al "El curso de alimentación y ejercicio: cambios de estilo de vida para prevenir obesidad y diabetes", que se llevará a cabo mañana sábado 15 de marzo, de 10:00 a 14:30 horas, en el Auditorio Dr. Raoul Fournier, de la mencionada facultad, en Ciudad Universitaria. Consulte bases en www.acidosistubular.unam.mx



Fernando Guzmán Aguilar

El Distrito Federal es hoy en día una ciudad con una población envejecida que, bajo la actual tendencia demográfica, irá en ascenso vertiginoso.

Con datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2010) y de la Encuesta Nacional sobre Discriminación (ENADIS, 2005) realizada por el gobierno federal, Denhi Rosas Zárate, académica de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales (FCPyS) de la UNAM, perfila la problemática del envejecimiento en la capital del país.

"En el DF vive un millón de adultos mayores, es decir, de 60 años o más, mil 69 de los cuales son centenarios. Esto significa que hay una tendencia a la longevidad, con sujetos que llegan a los 100 años en condiciones de fragilidad, dependientes, sin autonomía en su vida cotidiana", dice.

El 70% de esos adultos mayores son casados y aún viven con su pareja; 44% son mujeres en condiciones de vejez y pobreza, ya que forman parte de una generación que no se jubiló ni recibe pensión porque su trabajo no era formal, sino doméstico.

"Ese es un asunto que el gobierno debe abordar desde una perspectiva de género. La política laboral debe ser integral y estar vinculada a las necesidades que presenta dicha población", añade la académica universitaria.

El 27% todavía están en activo, pero trabajan en la informalidad. Muy pocos (34%) son pensionados o jubilados, lo cual implica que el gobierno tiene una gran responsabilidad para darles seguridad social.

"De ahí el éxito de la pensión universal que mensualmente reciben todos los adultos mayores en el DF."

NECESIDADES ESPECÍFICAS

Aunque la esperanza de vida en el DF es, en promedio, de 78 años para las mujeres y de 73 para los hombres, la mayoría de los ancianos de ambos sexos padecen enfermedades crónico-degenerativas (cardio y cerebrovasculares, diabetes, cáncer e hipertensión), así como neumonía y alguna discapacidad (11%), que generan un enorme gasto médico para el gobierno local y federal.

Hacia 2050, se prevé, uno de cada cuatro individuos será viejo en el DF. Con una población envejecida, las necesidades van a ser específicas y en todos los niveles (económico, social, cultural, de salud...), por lo que, en opinión de Rosas Zárate, será necesario crear y fortalecer las redes familiares y comunitarias con el gobierno (local y federal), las organizaciones no gubernamentales (ONG) y otras instituciones del país.

"La diversidad de actores tendrá que dar origen a la Red Comunitaria de Personas Adultas Mayores, para que ésta proponga una política nacional sobre vejez y envejecimiento en el país, con base en los derechos humanos", comenta la académica.

ACCIONES

¿Qué se puede hacer? Desde el Consejo Asesor para la Integración, Asistencia, Participación y Defensa de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, del Instituto para la Atención de los Adultos Mayores en el Distrito Federal, integrado por diputados, académicos, especialistas, ONG y otros actores, se promueve una serie de acciones en torno a la problemática de ese sector de la población.

Rosas Zárate, candidata a doctora en la FCPyS, se refiere a algunas que han sido promovidas en ese espacio de discusión y trabajo: "En primer lugar está la pensión alimentaria para los adultos mayores de 68 años que vivan aquí; luego vienen la visitas médicas domiciliarias para los derechos de la pensión alimentaria; y el impulso de una cultura de prevención contra la discriminación y la violencia. En relación con el desplazamiento de los adultos mayores hay una propuesta para crear ciudades amigables. Eso implica rediseñar la arquitectura del DF. En algunos lugares 'estratégicos' se han construido elevadores, rampas, pasamanos, sitios de descanso, pero no son suficientes ante la demanda que existe."

Se piensa también en "casas de día" para aquellos ancianos que no tienen quien los cuide. Ahí se podrían quedar, de entrada por salida, de 8 a 18 horas. De hecho, ya hay un programa para la

LA DE LOS ADULTOS MAYORES:

UNA VIDA NADA FÁCIL



En la Colonia, la política hacia ellos se basó en la caridad; con Juárez, en la beneficencia; y desde el Cardenismo hasta la fecha, en la asistencia. Con todo, hay propuestas para mejorar sus condiciones

REDES DE POLÍTICAS PÚBLICAS

Una de las propuestas que Rosas Zárate hizo en su tesis doctoral es el establecimiento de redes de políticas públicas, que tienen como base las redes comunitarias

"No puede haber redes de políticas públicas, si no hay actores adultos mayores. Los gobiernos dicen: hago política pública (a los adultos mayores se les da más apoyo en tiempos electorales). Pero ésa es una política, nada más. Va a ser política pública cuando el resto de los actores inmiscuidos (adultos mayores, mujeres, jóvenes) dialoguen y participen", indica

¿Cuáles serían los primeros pasos para impulsar esta propuesta? "El 26 de febrero se expuso el proyecto desde el Consejo Asesor y en unos días más estaré en pláticas con Rocío Bárcenas Molina, titular del Instituto para la Atención de los Adultos Mayores en el DF. Sería el primero en Latinoamérica y, probablemente, a nivel mundial, lo que legitimaría e innovaría la forma de hacer política social"



ESPERANZA DE VIDA PROMEDIO EN EL DF

73 años HOMBRES

78 años MUJERES

gente que se encarga de los adultos mayores. Como esa tarea es muy desgastante, sobre todo cuando el adulto mayor padece una enfermedad crónico-degenerativa, se llama "Cuidando al cuidador".

Sin duda será necesario, además, crear una industria del vestido específicamente para la población de adultos mayores, ya que va a ser la de mayor demanda.

"También habrá que cambiar la visión y los estereotipos que difunden los medios de comunicación (según los cuales los ancianos ni sirven ni producen), por una cultura de respeto hacia ellos", añade la académica.

Con respecto a los de otras entidades del país, los adultos mayores del DF tienen un gran avance en escolaridad: 37% cursaron carreras técnicas y/o una licenciatura.

Por eso, el Consejo Asesor para la Integración, Asistencia, Participación y Defensa de los Derechos de las Personas Adultas Mayores impulsa y desarrolla la propuesta "Escuela para adultos mayores". La idea es que, como tienen mucho que enseñar, pueden ofrecer una ayuda intergeneracional a los que no han aprendido tanto.



En el DF vive un millón de adultos mayores, es decir, de 60 años o más, mil 69 de los cuales son centenarios. Esto significa que hay una tendencia a la longevidad, con sujetos que llegan a los 100 años en condiciones de fragilidad, dependientes, sin autonomía en su vida cotidiana"

Denhi Rosas Zárate, académica de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UNAM

REDES COMUNITARIAS

Entre las propuestas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores destaca el proyecto "Creación de redes comunitarias de las personas adultas mayores para el fortalecimiento de la participación social", en el que Rosas Zárate trabaja

"No es asistencialista, como esos programas ante los cuales los adultos mayores se preguntan: ¿y ahora qué nos van a dar? Su fin es empoderarlos, que trabajen desde sus propias comunidades, que sean ciuda-

danos participantes. Ser ciudadano implica que uno tiene derechos, derechos humanos, que están en la Constitución", afirma

Se buscará impulsar este proyecto desde la delegación Tlalpan, donde hay 30 organizaciones formales de adultos mayores, y extenderlo a todas las delegaciones del DF. Como primer paso se hará un diagnóstico de cuáles son las necesidades, los niveles de participación y las organizaciones existentes de adultos mayores, y después se

pondrá en marcha un programa que incentive esas redes; incluso el nombre será propuesta de ellos

"El proyecto de redes comunitarias va a seguir, independientemente de lo que decida hacer el gobierno. Porque no sólo se trata de qué necesitan los adultos mayores, sino también de que ellos, integrados y organizados, hagan algo. No pueden estar esperando la pensión, porque en un futuro no muy lejano el gobierno ya no va a poder dárselas. La responsabilidad social que jamás podrá eludir el gobierno es en educación, salud y vivienda"