



HÁBITAT, ACCESIBILIDAD Y VEJEZ

Movilidad urbana y vejez

Día a día los adultos mayores deben sortear la violencia urbana: banquetas inseguras, transporte público inadecuado y una serie de avatares para participar en la vida de las grandes urbes.

.....6 y 7



Cuidar los años

Colocar el tema del envejecimiento en la agenda es cada vez más necesario debido al aumento de la población mayor en México y su ausencia en los productos comunicativos de gran distribución.

.....8



Editorial

Nuestros entornos de vida parecieran adaptados para facilitarnos la existencia cotidiana, excepto cuando por accidente o enfermedad perdemos la movilidad física y requerimos desplazarnos con ayuda de accesorios. La accesibilidad universal en espacios públicos y en ámbitos privados es una envidiable realidad en muchas ciudades globales, pero en nuestras urbes mexicanas todavía es un rezago que debe superarse.

En este número de *Clavigero* hablamos de vejez, accesibilidad y hábitat pensando en reflexionar sobre las implicaciones y los retos que todavía enfrentamos en ese tema. En estas páginas podremos conocer cómo personas mayores de otros países han conquistado derechos sociales que no solo les benefician a ellos sino que amplían garantías hacia más colectivos en lo que se ha llamado “la revolución gris”.

Alejandro Mendo Gutiérrez
Profesor del Departamento del Hábitat y
Desarrollo Urbano del ITESO, coordinador
temático de este número.



Foto: Luis Ponciano

Febrero - abril 2020

clavigero
COMUNIDADES DE SABERES

Clavigero es una publicación trimestral del:
Centro Interdisciplinario para la Formación y Vinculación Social
Departamento de Estudios Socioculturales
Departamento de Psicología, Educación y Salud
Departamento del Hábitat y Desarrollo Urbano

Coordinador del número: Alejandro Mendo Gutiérrez

EQUIPO EDITORIAL

Catalina González Cosío Diez de Sollano / Editora
Oficina de Publicaciones / Cuidado de la edición
Beatriz Díaz Corona J. / Diagramación

Foto de portada: Luis Ponciano

COMITÉ CIENTÍFICO

Susana Herrera / Departamento de Estudios Socioculturales
Ana Paola Aldrete / Departamento de Economía, Administración y Mercadología
Noemí Gómez Gómez / Departamento de Psicología, Educación y Salud
Andrea Fellner Grassman de Dávalos / Centro Interdisciplinario para la Formación y Vinculación Social
Jaime Iván González Vega / Departamento de Estudios Socioculturales
Alejandro Mendo Gutiérrez / Departamento del Hábitat y Desarrollo Urbano
Marínés de la Peña Domene / Centro Interdisciplinario para la Formación y Vinculación Social

Clavigero, Año 3, Núm. 15, febrero - abril 2020, es una publicación trimestral editada por el Centro Interdisciplinario para la Formación y Vinculación Social, el Departamento de Psicología, Educación y Salud, el Departamento de Estudios Socioculturales y el Departamento del Hábitat y Desarrollo Urbano del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente, A.C. (ITESO), Periférico Sur Manuel Gómez Morín 8585, Col. ITESO, Tlaquepaque, Jal., México, C.P. 45604, tel. +52 (33) 3669 3463. Editora responsable: Mtra. Catalina González Cosío Diez de Sollano. Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No. 04-2016-062013464300-107. Este número se terminó de imprimir en abril de 2020 en los Talleres de Innovación para el Diseño del ITESO, con un tiraje de 500 ejemplares. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Se permite la reproducción parcial o total de los contenidos citando la fuente.



Foto: Luis Ponciano

ALEJANDRO MENDO GUTIÉRREZ / académico del ITESO

Abuelos en la lucha*

En los años recientes personas mayores de diversos países han salido a las calles para protestar contra el incumplimiento de los derechos que por ley deberían disfrutar en su etapa de retiro y descanso. A estas movilizaciones masivas de ancianos se les ha llamado “protestas de bastones” o “marchas de los abuelos”, y han emergido con fuerza en ciudades españolas, uruguayas, chilenas y argentinas a causa de que las políticas neoliberales vienen rebajando las garantías y los beneficios que las instituciones gubernamentales deberían ofrecerles.

El maltrato y el abandono permanente de la tercera edad son dos de las quejas centrales de estos colectivos, que acusan pensiones insuficientes y desatención en servicios médicos, además de deficientes gratuidades en transporte público y limitado acceso a actividades recreativas. En algunos casos, las fuerzas del orden han repelido con agresividad estas manifestaciones con el uso de gas lacrimógeno y vehículos blindados.

Para tener una idea del ingreso económico que llegan a recibir jubilados sudamericanos, en Argentina su pensión mensual equivale a la mitad del salario mínimo. A esto hay que sumar el decepcionante desempeño que han tenido las Administradoras de Fondos de Retiro chilenas, que pulverizaron los ahorros de décadas y ahora rinden raquíticas pensiones a sus retirados. En Santiago de Chile los miles de adultos mayores que han salido a protestar dicen hacerlo no solo por ellos sino por todos: “Cuando llegas al final de la vida te das cuenta de que no tienes nada”, dice uno de ellos. Jubilados españoles se decepcionan de la indiferencia de las generaciones jóvenes ante sus justos reclamos. Dice un sexagenario: “Nos hemos pasado la vida luchando por mejores condiciones de vida para que ellos no tuvieran que hacerlo”.

Como una respuesta integral la República del Uruguay ha desplegado una amplia estrategia de cobertura asistencial que atiende a las personas mayores a través de un esquema de institucionalización

de servicios gubernamentales combinado con la participación de organismos civiles que prestan servicios sociales en barrios y vecindarios. Entre los recursos más innovadores está la entrega gratuita de *tablets* que facilitan trámites oficiales, animan la comunicación a distancia con familiares y que les abren el acceso a la Internet.

Esta preocupante situación que se generaliza no tarda en irrumpir en el escenario mexicano, sobre todo a partir de la revisión a la baja con que la Suprema Corte de Justicia de la Nación ha calificado los montos máximos que deben recibir los pensionados del Instituto Mexicano del Seguro Social. A esto hay que añadir los exiguos rendimientos que reportan las administradoras de fondos para el retiro, de lo que se desprende su inminente revisión contable y probable reconfiguración financiera. ¿Aquí también saldrán a luchar nuestros abuelos? •

* Con información de BBC News Mundo, El Siglo, El Español y Actualidad RT.

EMMA URBINA ACEVES, ALEJANDRO PÉREZ-DUARTE FERNÁNDEZ Y FABIOLA COLMENERO FONSECA / investigadores del Laboratorio de Movilidad Reducida y Tercera Edad y académicos del ITESO

Repensando al poder gris

La historia reciente nos ha jugado una mala pasada. Hemos trabajado duro para avanzar en ciencia, tecnología y medicina, consiguiendo una longevidad envidiable para cualquier otra época, pero la misma cultura que la hizo posible nos ha metido el pie en este camino al estigmatizar a la vejez como la etapa menos deseable de la vida.

Esto no ha sido siempre así, pues ha habido cambios culturales abruptos, y en particular uno que Enrique Calvo Gil sitúa al inicio del siglo XXI con la modernidad, en el momento en que desaparece la familia tradicional patriarcal —la gerontocracia, que venera y empodera al anciano— para pasar al periodo actual que lo margina, desintegrándolo de círculos sociales y de poder.¹ Hoy la vejez se ha convertido en una edad prohibida. En palabras del mismo Calvo Gil, vivimos en una “sociedad gerontofóbica surgida quizá de la propia ley de la oferta y la demanda”,² pues si hay algo en la sociedad actual es que los adultos mayores son cada vez más numerosos.

Para evadir este estado de la vida hemos conseguido reconvertir a la medicina en



Foto: Luis Ponciano

una gigantesca industria de tratamiento farmacéutico contra la “enfermedad” de la vejez, edad a la que nadie quiere reconocer como su futuro más probable. De hecho, lo más grave es que nos hemos prohibido a nosotros mismos vivir nuestra vejez personal.

Frente a esta paradoja hay que replantearse la forma de entender esta etapa. ¿Qué es lo que tendremos cuando lleguemos a los últimos años de nuestra vida? Habrá un cuerpo inevitablemente debilitado, frágil y en algún momento dependiente, pero en otros aspectos estaremos fortalecidos como en ninguna otra etapa de nuestra vida.

El carácter es uno de estos rasgos, y en este aspecto no hay cómo vivir y desarrollar al carácter si no es envejeciendo. En palabras de los existencialistas, somos “un ser en proyecto” que solo al final se encuentra lo más completo posible y, para ellos, envejecer es el proyecto del alma. El carácter se solidifica únicamente con el tiempo, y aquello que queríamos ser, la forma de moldear la vida, los anhelos, las ilusiones y las esperanzas, se alcanzan

SUSTENTABILIDAD POBLACIONAL Y VEJEZ

El envejecimiento es un fenómeno inevitable y parte del proceso natural, pero lo que hay hoy en ciertos países es un envejecimiento acelerado, con preponderancia marcada en la región de América Latina y el Caribe, lo cual ha roto equilibrios demográficos ancestrales. Como apuntan Sandra Huenchuan y Emiliana Rivera, la estabilidad social depende del equilibrio, y hay que rever la propia noción de sustentabilidad:

[...] con la adopción de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, las personas mayores, la edad, o ambas, se incluyeron explícitamente en algunos de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) [...] una mirada transversal de las necesidades y los intereses de las personas mayores permite identificar áreas de oportunidad en otros ODS que no las incluyen de manera particular, pero que son extensivas a todas ellas.*

La razón de este envejecimiento poblacional se debe principalmente a dos fenómenos: la baja natalidad y la reducción de la mortalidad. Si comparamos ambos fenómenos en la región latinoamericana y en dos periodos distintos, nos podemos percatar de que los índices son muy variables. Entre 1965 y 1970 el promedio aproximado de vida era 59 años, mientras que la tasa de fecundidad era de 5.5 hijos por mujer; para el periodo entre 2015 y 2020 se pasó a casi 76 años, y tasas levemente inferiores al nivel de reemplazo de dos hijos por mujer.** Esto quiere decir que la población ha ganado años de vida, incrementado su longevidad y peso relativo en un lapso muy corto.

Aunque es una tendencia clara, los países que componen parte de la región latinoamericana se encuentran en distintas etapas de la transición demográfica. Por mencionar algunos países: en la actualidad México, Argentina, Ecuador,

Nicaragua y Panamá cuentan tasas de fecundidad sobre el nivel de reemplazo (cerca de 2.5 hijos por mujer), pero con esperanzas de vida superiores a la media regional de 75.7 años. Se espera que para el periodo entre 2030 y 2035 el envejecimiento demográfico en la región aumente, así como en Argentina, Brasil, Colombia, El Salvador, Jamaica, México, Panamá, Perú, San Vicente, Las Granadinas, Surinam y Santa Lucía, que pasarán a la etapa de “envejecimiento avanzado”, en la que se ubican solo tres países: Argentina, Chile y Trinidad y Tobago, con tasas de fecundidad de 1.73 hijos por mujer (excepto Argentina con 2.3 hijos por mujer) y con porcentajes entre 15% y 17% de la población con más de 60 años de edad.***

Este escenario es el que permite afirmar que el envejecimiento y sus demandas sociales, como sostener la salud y el bienestar en una vida más prolongada, será el fenómeno demográfico más relevante en los próximos años en la región. Pero no solo la vida prolongada es un tema que preocupa en el ámbito económico por la relación de dependencia de la población, también es necesario rever el valor social que tiene este grupo poblacional.

* Huenchuan, Sandra y Emiliana Rivera. *Experiencias y prioridades para incluir a las personas mayores en la implantación y seguimiento de la Agenda 2020 para el Desarrollo Sostenible*. CEPAL, Santiago de Chile, 2019, p. 9.

** Huenchuan, Sandra (ed.). *Envejecimiento, personas mayores y Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible: perspectiva regional y de derechos humanos*. En *Libros de la CEPAL*. Núm. 154 (LC/PUB.2018/24-P), CEPAL, Santiago de Chile, 2018.

*** *Idem*.

—algunas— solo cuando somos viejos. Es la perseverancia y el tiempo lo que forma al carácter, siendo su símbolo las arrugas y los cabellos grises.

Para explicar el poder de la vejez James Hillman propone la metáfora de una piedra, grisácea y envejecida, pero sólida y firme. Para él, el carácter del viejo es

[...] como una piedra en el lecho del río, puede que no haga nada salvo estar ahí, pero el río se ve obligado a tenerla en cuenta y a alterar su flujo por su mera presencia [...] cuando se aparta a todos los viejos y se les lleva a residencias aparte, el río fluye con mayor facilidad. No hay piedras que sirvan de obstáculo. Pero también tiene menos carácter.³

Entre las características de un carácter envejecido se puede incluir, por ejemplo, el gozo de la rutina. Al decirle a un adulto mayor “ya me lo contaste” podemos obtener como respuesta: “Es que me gusta contarlo”. Desde el punto de vista de la senectud cabe preguntar ¿por qué concebir la repetición como un fracaso? o ¿será que la necesidad de novedad no es una forma de adicción? Hay algo de sabiduría en la repetición, en la cual se origina la tradición oral, la cual podemos encontrar también en los niños, que gustan tanto de escuchar una misma historia varias veces.

De forma similar, hay una cierta astucia en la pérdida de memoria a corto plazo que suele aparecer con la vejez. Un anciano puede quizá olvidar sucesos inmediatos del día, hechos intrascendentes, para abrir espacio, por el contrario, a remembranzas ancestrales llenas de significado y sentido, que marcaron realmente la vida de la persona. Si hay una pérdida a corto plazo, hay una ganancia a largo plazo, pudiendo ver la vida desde una perspectiva madura, por decirlo de alguna forma.

Así, lo que proponen estos autores es una nueva cultura de la vejez, dentro de la cual se busca capitalizar las fortalezas del adulto mayor. Siguiendo la metáfora de Hillman, se trata de mantener las piedras en el río. ¿Cómo hacer esto? ¿Cómo reintegrar a nuestros ancianos al núcleo central de nuestra sociedad? Hoy existen experiencias importantes en el mundo, las cuales habrá que observar, registrar y llevar a la práctica en la medida de lo posible. ●

1. Gil Calvo, Enrique. *El poder gris: Una nueva forma de entender la vejez*. Mondadori, Barcelona, 2003.

2. *Ibidem*, p. 46.

3. Hillman, James. *La fuerza del carácter y la larga vida*. Plaza & Janes, Barcelona, 2000, p. 47.



Foto: Luis Ponciano

ESPACIOS INTERGENERACIONALES

Los llamados espacios intergeneracionales toman interés particular cuando se habla de senectud. Como su nombre lo indica, este tipo de espacios busca colocar diferentes grupos etarios en un mismo lugar, haciendo surgir intercambios interpersonales que por lo regular enriquecen la experiencia social.

La participación del adulto mayor es importante en estos lugares, pues introduce visiones particulares basadas en años de experiencia. Desde el punto de vista social, se puede usar como una estrategia para capitalizar valores del adulto mayor, pues no son solo los ancianos los que suelen beneficiarse en este tipo de espacios. Las dinámicas intergeneracionales provocan el apoyo mutuo y propician empatía; sentimientos que podrían ayudar a un sinnúmero de problemas que acechan a la sociedad, sobre todo en etapas tempranas de la vida. Una encuesta de Gallup señala a los jóvenes de entre 15 y 29 años como los más estresados, preocupados y enojados en Estados Unidos.*

Para crear experiencias intergeneracionales la universidad representa una oportunidad, y de hecho se pueden citar algunas prácticas recientes en varias partes del mundo.

En México se pueden observar los programas para adultos mayores en algunas universidades. Los hay de deporte y cultura, pero también hay cursos de estudios de hasta tres años. Everardo Camacho y Araceli Hernández han observado los efectos benéficos de uno de estos programas en Guadalajara sobre un grupo de ancianos, en los que han detectado mejoras significativas en estados de ánimo y de salud.**

Pero las experiencias intergeneracionales pueden ir más allá. Convivios entre estudiantes y adultos mayores más contundentes se pueden encontrar en instituciones filantrópicas holandesas, como los bloques habitacionales de Humanitas Deventer, donde jóvenes estudiantes

son alojados a precios muy accesibles a cambio de convivir algunas horas a la semana con los ancianos que los hospedan. La simbiosis ha dado resultados.

En Londres, en el Central Saint Martins se lleva a cabo el Grandfest, un festival que permite a las personas mayores compartir sus experiencias con los estudiantes, con la idea de conservar el conocimiento y transmitirlo de generación en generación.

En Estados Unidos han surgido asociaciones entre universidades y capital de inversión en vivienda para un producto inmobiliario que se perfila bajo el nombre de “university retirement communities”, bloques compactos de habitación dentro del campus, en los que se reincorpora a los adultos mayores en la vida académica mediante cursos, programas de bienestar y actividades artísticas. Se trata de una oportunidad de negocio, así como de darle un nuevo sentido a la vejez.

Ligas de interés

- https://www.chiefscientist.qld.gov.au/_data/assets/pdf_file/0032/49766/healthy-ageing-paper.pdf
- <https://www.bisnow.com/national/news/senior-housing/is-building-senior-housing-next-to-universities-the-next-big-housing-trend-in-the-us-83208>

* Ray, Julie. Americans’ stress, worry and anger intensified in 2018. En *Gallup News*. 25 de abril de 2019. Disponible en: <https://news.gallup.com/poll/249098/americans-stress-worry-anger-intensified-2018.aspx>; consultado el 19 febrero de 2020.

** Camacho, Everardo y Araceli Hernández. La inclusión de adultos mayores en el sistema universitario. En Maldonado, Margarita; Rocio Enríquez y Everardo Camacho (coords.). *Vejez y envejecimiento, una aproximación interdisciplinaria*. ITESO, Tlaquepaque, 2019.

HÁBITAT, ACCESIBILIDAD Y VEJEZ

**705
ciudades**

de todos los continentes,
trabajan desde 2018 para sumarse
al proyecto “Ciudades globales
amigables con los mayores”,
lanzado en 2005
por la Organización Mundial
de la Salud (OMS).



España es el país con más ciudades
amigables con las personas mayores
(156), mientras que México cuenta
apenas con dos: Ciudad de México y
Guadalajara.^[3]

De acuerdo con la lista
de Mejores Países para
Jubilarse 2019
de International Living,
**México es uno de
los mejores lugares
para vivir después
del retiro.**^[4]

EN EL MUNDO



- La OMS calculó en 2011 que unos 200 millones de personas en todo el mundo tenían serias dificultades de movilidad en su vida cotidiana.^[5]
- El gasto en adecuaciones constructivas para convertir viviendas convencionales en hogares accesibles se ha duplicado en Estados Unidos entre 2010 y 2019.^[7]

1%

Viviendas adaptadas
en renta para adultos
mayores en Estados
Unidos.^[6]

- Se proyecta que para 2050 la población urbana necesitada de entornos urbanos accesibles será 15% de los habitantes totales.^[8]
- Aun en países con leyes en materia de accesibilidad, el grado de cumplimiento de edificios, espacios públicos y transporte público adaptado para personas mayores es de entre 19 y 22%.^[5]
- La accesibilidad del hábitat (espacios públicos y transporte colectivo) está prevista en siete de los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas y su Agenda 2030.^[8]

[1] http://www.revista60ymas.es/InterPresent1/groups/revistas/documents/binario/ses324_afondo.pdf

[2] <http://www.helpagela.org/silo/files/ciudades-amigables-con-las-personas-mayores-en-america-latina.pdf>

[3] <https://www.gob.mx/inapam/prensa/ciudades-amigables-con-las-personas-mayores-como-son?idiom=es>

[4] <https://blog.vivanuncios.com.mx/bienes-raices/ciudades-amigables-para-adultos-mayores-en-mexico/>

[5] https://www.who.int/disabilities/world_report/2011/summary_es.pdf?ua=1

[6] <https://www.theatlantic.com/business/archive/2015/12/renting-with-a-disability/420555/>

[7] https://www.jchs.harvard.edu/sites/default/files/Harvard_JCHS_Improving_Americas_Housing_2019.pdf

[8] https://www.un.org/disabilities/documents/desa/good_practices_in_accessible_urban_development_october2016.pdf

[9] https://www.reddu.org.mx/documentos/DECLARACION_YUCATAN.pdf

[10] https://www.researchgate.net/publication/315370027_Las_instituciones_de_educacion_superior_y_los_estudiantes_con_discapacidad_en_Mexico

[11] <https://www.forbes.com.mx/accesibilidad-movilidad-y-discapacidad/>

En los países en desarrollo, para 2050 se multiplicará 16 veces la proporción de personas mayores en comunidades urbanas.^[1]

La violencia urbana, las banquetas inseguras y el transporte público inadecuado aparecen como las principales dificultades que perciben los mayores para participar en la vida de la ciudad.^[2]

VEJEZ

ESTADÍSTICAS DEMOGRÁFICAS MUNDIALES

En 2018, por primera vez en la historia de la humanidad, la población de 65 años y más sobrepasó por el doble a la de niños menores de 5 años en todo el mundo.

Para 2019, 55% de las personas mayores de 65 años en el mundo eran mujeres.

Se prevé que para 2030 la población mundial sea de 8,500 millones de personas; 12% serán adultos mayores de 65 años, en contraste con el 9% actual.

EN MÉXICO

■ La Declaración de Yucatán sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad en las Universidades, firmada en 2008, es el primer esfuerzo de las instituciones de educación superior mexicanas por garantizar la inclusión en las aulas.^[9]

■ De 53 universidades mexicanas revisadas en 2015 solo 12 incluían programas para la accesibilidad universal de personas con discapacidades.^[10]

■ En 2014, la población nacional con problemas de movilidad era el equivalente a todos los habitantes de los estados de Colima, Hidalgo y Morelos juntos.^[11]

ESTADÍSTICAS DEMOGRÁFICAS NACIONALES

En 2018, 15.4 millones de mexicanos eran mayores de 60 años, cifra que representa 12.3% de la población total.^[12]

En ese mismo año, 1.7 millones de mexicanos mayores de 60 años vivían solos en hogares unipersonales, de los que 60% eran mujeres y 40% hombres.^[12]

El índice de envejecimiento, esto es, la relación entre personas mayores de 65 años y menores de 15 años, para 2020 es de 29.62, mientras que para 2050 se calcula que será de 93.71.^[13]

[12] https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2019/edad2019_Nal.pdf

[13] http://www.conapo.gob.mx/work/models/CONAPO/Mapa_Ind_Dem18/index_2.html



Foto: Luis Portiano

DANIELA MABEL GLOSS NÚÑEZ / profesora asociada del ITESO y estudiante del doctorado en Ciencias Sociales de la Universidad de Guadalajara

Cuidar los años: retrato de los matices de la vejez

Colocar el tema del envejecimiento y a personajes mayores en la agenda comunicacional y en nuestros diálogos cotidianos resulta cada vez más necesario. Esto se justifica frente al creciente aumento de la población mayor en nuestro país, así como a las notorias ausencias sobre el tema en los productos comunicativos con mayor distribución. En este panorama, resulta importante evidenciar y reconocer el papel que desempeñan las personas mayores en nuestras sociedades, puesto que estas ausencias comunicacionales a la vez reflejan los limitados espacios de convivencia intergeneracional y participación social para los mayores en nuestro contexto.

De cara a estos desafíos, el cortometraje documental *Cuidar los años* ofrece cinco testimonios de personas mayores pertenecientes a distintos contextos del estado de Jalisco. A través de honestas narraciones sobre sus vidas, Antonieta, Josefina, Yáskara, Rogelio y Esperanza apelan a la sensibilidad y humanidad de la audiencia. Lo que caracteriza a los participantes es la singularidad de sus historias, las cuales podemos encontrar en los mayores que nos rodean si nos damos a la tarea de descubrirlas.

Los temas que los protagonistas presentan, en un ir y venir de múltiples voces, nos tocan como audiencia, pues nos son conocidos y cotidianos. De esta forma transitamos por momentos de la infancia

Durante 2020 *Cuidar los años* se exhibirá en diversos foros, festivales y muestras de cine. A partir de 2021 se podrá acceder a él en línea de forma gratuita. Este cortometraje fue realizado por un equipo de estudiantes y profesores del Proyecto de Aplicación Profesional Alter CÓDIGO ITESO. Se busca generar representaciones alternativas a las dominantes sobre grupos socialmente desfavore-

cidos. Se han producido diversas piezas visuales y audiovisuales sobre personas mayores y afectados ambientales, además de dos campañas de sensibilización hacia las personas mayores en redes sociales para el proyecto "Ciudad amigable para los mayores", en conjunto con los gobiernos de Guadalajara y Zapopan, la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud.

que determinaron a los biografiados y sus personalidades, el amor y las relaciones, momentos de quiebre o crisis que transformaron sus vidas, sus perspectivas sobre la muerte, así como las distintas formas en las que perciben y significan el ser mayores.

Las narraciones van desde las distintas luchas de las mujeres por ganar autonomía sobre sus propias vidas en contextos hostiles, la sexualidad y la sensualidad, hasta el significado y el papel que la enfermedad y la muerte tienen en las vidas de los protagonistas. Estas conversaciones evidencian la posibilidad de entablar diálogos fluidos y casuales sobre temas que con frecuencia son tabú en la interacción con personas mayores.

Al mismo tiempo que conocemos sus historias de viva voz, el cortometraje nos presenta las maneras en las que los protagonistas habitan y transitan sus espacios. Mientras descubrimos detalles

íntimos y emotivos de sus vidas podemos conocer cada rincón de sus hogares y los lugares donde se desarrollan en lo cotidiano como si estuviéramos ahí.

La conexión con la naturaleza vincula narrativamente a los protagonistas; en cada entorno se observan árboles, el viento y el agua en constantes y rítmicos movimientos mediante los cuales se construyen paralelismos con las formas en las que perciben y transitan por sus propias vidas.

Los personajes de *Cuidar los años* entretejen un sinfín de pistas que nos señalan diversas formas de significar la vida, la vejez y la muerte, como parte de un proceso inacabado, con momentos dulces y amargos, pero que siempre continúa con proyectos, esperanza e ilusiones de vida. •

• Información Alter CÓDIGO: alejandravarro@iteso.mx

• Información *Cuidar los años*: embracingtheyears@gmail.com

ENTREVISTA



Foto: cortesía del Instituto de Mayores y Servicios Sociales, de España

Roberto García Martín, gerontoarquitecto

ALEJANDRO MENDO GUTIÉRREZ / académico del ITESO

Vejez y espacios accesibles

García Martín es un arquitecto especializado en el diseño de espacios residenciales para personas mayores. Radicado en Guadalajara, su experiencia en el campo de la vivienda accesible y los entornos urbanos amigables lo ha proyectado como asesor para gobiernos locales y consultor de la Organización Mundial de la Salud. En esta conversación nos cuenta algunas claves de la llamada “revolución gris” que la población de la tercera edad ha impulsado en varios países.

¿Cuándo empezaste a interesarte en el tema de la vejez y la arquitectura accesible?

Hace unos 16 años escaseó trabajo en mi despacho profesional, lo que me obligó a indagar quiénes podrían ser nuevos clientes potenciales y resultaron ser los adultos mayores. Desde entonces no solo he construido viviendas para personas de la tercera edad sino que he participado en la elaboración de políticas públicas y programas gubernamentales en materia de accesibilidad para personas mayores.

En materia de adultos mayores y vivienda accesible, ¿cómo estamos en México?

Muy atrasados, y no solo en vivienda sino en todos los aspectos que tienen que ver con la gerontología. En otras partes del mundo esta disciplina ha logrado hibridarse con distintas profesiones, de suerte que hay diseñadores gerontólogos, gerontomercadólogos, gerontoarquitectos, entre otros. Estas diversas especialidades tienen amplia demanda laboral dondequiera y aquí estamos ignorando esos nichos ocupacionales. En nuestro país los desarrolladores de vivienda todavía no ven oportunidades de negocio en la construcción de casas específicas para personas mayores, y se desprecia financieramente a estos individuos que, por cierto, tienen una probada capacidad económica para adquirir bienes raíces.

¿Qué debe considerarse en el diseño de espacios accesibles?

La importancia de la seguridad en el espacio, y no me refiero a bardas ni a cercas sino al contacto visual con otros. A las personas grandes les resulta fundamental ver y ser

vistas por los demás, de ahí que el espacio semiprivado sea relevante como transición entre áreas públicas y ámbitos privados.

Las opciones emergentes de vivienda compartida (*cohousing*) se consideran una excelente alternativa, pues permiten la convivencia cercana de personas similares en residencias adecuadas. Estos modelos habitacionales ofrecen unidades privadas independientes dentro de núcleos equipados con servicios especializados y personal capacitado. En nuestro país todavía hay resistencias culturales a ensayar esta opción de vida, pues somos demasiado individualistas y conservadores.

A nivel urbano, nos queda mucho por hacer en nuestras ciudades para convertirlas en sitios accesibles para las personas mayores. Aquí entra el asunto de la accesibilidad cognitiva, es decir, no se trata solo de adecuaciones físicas materiales en calles y banquetas sino el empleo de códigos comunicacionales pensados para que los adultos mayores entiendan la información del contexto.

¿Qué papel desempeña la tecnología doméstica en la calidad de vida de las personas mayores?

Los equipos avanzados y los aparatos sofisticados son muy útiles, pero disminuyen bastante la privacidad y la intimidad de las personas. Por ejemplo, se instalan sensores en las duchas que activan alertas después de algunos minutos, aunque todo esté bien en el baño. Si alguien se cae al bañarse ya no podrá incorporarse para apretar un botón fuera de su alcance, ¿me explico? Cuando una persona mayor no ha salido del baño después de 20 minutos se dispara una alarma conectada al teléfono mó-

vil del cuidador o del familiar. Y lo mismo se aplica para instalaciones de gas y otros ductos que representan riesgos. El otro tema es la seguridad, por lo que se monitorean las viviendas a través de cámaras. En todo caso, se pierde la privacidad personal, pero se gana tranquilidad.

¿Qué panorama tiene la vejez en otros países?

En Europa y Asia la autonomía de los adultos mayores es sorprendente. Son tan independientes que nos parecen egoístas. Los ancianos japoneses viven una realidad hipertecnologizada que se suma favorablemente a su conocida longevidad. En España las personas mayores sobresalen por ser los adultos más empoderados. Si las instituciones públicas dejan de cumplir los servicios a que tienen derecho salen a las calles a manifestarse. Hace poco paralizaron Madrid con marchas a pie provenientes de muchas ciudades del país. Ya no están luchando por acceder ellos a servicios básicos, hoy están defendiendo los derechos de sus hijos y nietos. ¿No es increíble? ¡Están protegiendo la vejez de las generaciones posteriores! Por eso, en estas marchas ya no ves solamente cabecitas blancas y bastones, sino que van las familias completas, viejos y jóvenes.

¿Has capitalizado tu experiencia hacia tu propia persona?

Sí, desde hace años todas mis decisiones las tomo en función de mí. Mi actual vivienda la diseñé totalmente accesible y estoy independizándome en todos los aspectos, en lo económico, en el cuidado de mi salud, en lo afectivo... Voy rumbo a mi autonomía plena siendo feliz desde ahora. •



MAYA VIESCA LOBATÓN
Académica del Centro de Promoción Cultural
y coordinadora del Café Científique del ITESO

Nacer, crecer, reproducirse y...

Seguramente todos sabemos cómo continúa esta frase, pero no habría que adaptarla sabiendo que la esperanza de vida promedio en México en 1955 era, según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), de 45.1 años para los hombres y 48.7 para las mujeres, en tanto que para 2016 esta cifra había subido a 72.6 y 77.8, respectivamente, y que por ejemplo en México más de 10 millones de personas tienen más de 60 años.¹

Para Alexander de Luna, investigador del Laboratorio Nacional de Genómica, LANGE BIO, el envejecimiento es una etapa más del desarrollo,² por lo que nacer, crecer, reproducirse, envejecer y morir sería una mejor descripción del ciclo de vida. Pero, ¿por qué envejecemos?

No ha sido nada fácil para los biólogos definir qué es la vejez, la vemos como una etapa del desarrollo de los seres vivos, no solo de los humanos, que se caracteriza por la acumulación de daño en las moléculas, en las células, en los órganos que nos conforman. Como otros procesos de desarrollo, el en-



Foto: Luis Porciano

vejecimiento sigue ciertas reglas biológicas, entre ellas que está sujeto a la acción tanto de los genes como del ambiente.³

Todavía hace no muchos años se pensaba que era posible que las células de los invertebrados se reprodujeran infinitamente.⁴ Una investigación categórica fue la de Leonard Hayflick que demostró en los años sesenta que las células que nos conforman están sometidas a un proceso de envejecimiento permanente, cuentan con una cantidad de divisiones celulares y, complementa De Luna, después de 30 o 40 veces pierden la capacidad de dividirse.

Si bien es cierto que la calidad de vida nos ha permitido como especie esta extensión de la vida –no en términos de individuo, que no ha variado mucho, sino de población–, también hay una serie

de padecimientos cuyo principal factor de riesgo es precisamente la edad. Por supuesto, están las enfermedades cardiovasculares, pero también se han incrementado las tasas de crecimiento de casos de Alzheimer y Parkinson. De aquí que en los últimos años la investigación en torno a esta etapa de vida se ha desarrollado enormemente.

En otros ámbitos, el desarrollo de temas vinculados a este grupo etario no ha avanzado al mismo ritmo, pero comienza a hacerlo. Un buen ejemplo sería el llamado que hizo hace ya varios años la Asociación de Centros de Ciencia y Tecnología de Estados Unidos a sus miembros, sobre la necesidad de considerar programas dirigidos a personas de la tercera edad. Si bien no existe la fuente de la eterna juventud, es claro que la calidad de vida está vinculada a tener una vida activa, no solo desde el punto de vista físico sino también intelectual. Las actividades recreativas en torno a la ciencia son un escenario ideal para esto. •

.....

1. "Esperanza de vida": <http://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/esperanza.aspx?tema=P>, consultada el 24 de enero de 2020.

2. Consulta esta información y otra en su charla en el Café Científique ITESO disponible en: https://cultura.iteso.mx/web/general/detalle?group_id=191762

3. *Idem*.

4. Para conocer esta discusión consulta: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(11\)60908-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(11)60908-2/fulltext) y Michael B. Fossel. *Cells, Aging, and Human Disease*. Oxford University Press, Nueva York, 2004, p. 2.



LUIS OCTAVIO LOZANO HERMOSILLO,
SJ / coordinador de pastoral en el ITESO

Villa María, casa de descanso y enfermería

La preocupación por los enfermos y viejos en la Compañía de Jesús no es reciente. Ignacio, en las *Constituciones* de la Orden recién creada, da ciertas instrucciones para su cuidado. En el siglo XX, antes de tener un espacio adecuado para la atención de los jesuitas mayores, estos eran atendidos en las comunidades, donde los estudiantes colaboraban con los hermanos enfermeros en el cuidado de los pacientes. Estas casas no eran ideales para esta atención, pero eran amplias y con grandes jardines.

En la actualidad, en la Provincia Mexicana de la Compañía de Jesús se cuenta con dos enfermerías: una en la Ciudad de México y la otra en

Guadalajara, con instalaciones adecuadas para su función. Estas breves líneas las escribo desde mi experiencia de casi 17 años como encargado de la Enfermería o casa de descanso en Guadalajara, la cual llamamos cariñosamente Villa María. Algunos jesuitas se refieren a ella como la *Porta Celli*, la Puerta al Cielo, porque para algunos de los que llegan a formar parte de esta comunidad es su último destino apostólico.

Durante este tiempo aprendí a recuperar la dignidad de la vejez o de la ancianidad, por eso uso las palabras "viejo" y "anciano", porque el término de "adultos mayores" es de uso reciente. En los primeros seis años que estuve a cargo de la Enfermería se consolidaron los servicios que se ofrecen a los miembros de la comunidad. Ahora se cuenta con un equipo médico especialista en geriatría, personal de enfermería que cubre tres turnos, además de un fisioterapeuta que se encarga de ofrecer rehabilitación y asistencia nutricional.

Durante mi estancia como superior y prefecto de salud acompañé a jesuitas entre un rango de edad de 79 a 106 años –la mayoría entre 80 y 90 años–, varios de ellos todavía autosuficientes. Ahí conocí grandes personajes, entre ellos, padres y hermanos coadjutores que ocuparon cargos como:

ecónomos, maestros de novicios, profesores de los nuestros, provinciales, rectores de colegios y universidades, encargados de parroquias, grandes misioneros de la Tarahumara, de Bachajón, Chiapas, maestros de los colegios y universidades de las Ibero, el ITESO, la Gregoriana, del Instituto Bíblico en Roma, maestros de seminarios diocesanos como filósofos, teólogos o padres espirituales.

¿Por qué en este breve relato de mi experiencia en una casa de descanso y de enfermería para ancianos y enfermos me disgusta llamarla "asilo"? Porque creo necesario dignificar los espacios donde viven los viejos, los ancianos y reconocer su vida, sus historias, la experiencia y sus aprendizajes. Contar con espacios que sean habitables, en donde puedan pasar su última etapa de vida, espacios que también sean cordiales y seguros, pues la comodidad no está peleada con la seguridad. Contar con áreas verdes suficientes para contemplar la naturaleza, el horizonte y el cielo azul bordeado por nubes, que revitalicen la vida, con espacios para descansar, pasar tiempos de ocio, para recrearse. Espacios limpios y suficientes para contener sus pertenencias, para compartir con su familia y amigos... Todavía nos pueden enseñar, transmitir vida y conocimientos. •



EVERARDO CAMACHO GUTIÉRREZ / coordinador del Doctorado en Investigación Psicológica del ITESO

¿Facilitar o estimular?

El diseño de los espacios tanto habitacionales como abiertos responde a las prácticas y costumbres de los individuos que se desenvuelven en esos espacios.

En el caso de los adultos mayores, en los que existe un deterioro natural de su capacidad motriz, se enfrenta el dilema de diseñar espacios que busquen la *funcionalidad* y la *autonomía* de las personas, haciendo posible en el reconocimiento del deterioro un menor desplazamiento, lo que implica menos esfuerzo, o al contrario diseñar espacios que requieran un esfuerzo igual al que realizan los adultos no mayores y, bajo ese esfuerzo mantenido, estimular y mantener a través de esta estimulación la capacidad mecánica de los músculos para ser funcional y autónomo, sin generar una dependencia de otros, como es el caso cuando un adulto mayor tiene que situarse en una silla de ruedas, por ejemplo.

¿Cuál criterio seguir? Parece que la alternativa es tener espacios que estimulen el desplazamiento autónomo del adulto mayor, hasta que este no pierda funcionalidad, y en el momento en que esto suceda tener un espacio que facilite esta pérdida de funcionalidad.

Hay que recordar que el proceso de envejecimiento en los músculos se expresa como sarcopenia (pérdida de masa muscular) y esto provoca que mecánicamente el adulto mayor no tenga la masa suficien-

te para ejercer fuerza, por ejemplo, contra la fuerza gravitacional al levantarse de una silla sin tener que apoyar los brazos. Esto es razón suficiente para justificar un esfuerzo continuo de estimulación de los músculos de los adultos mayores, antes de que pierdan volumen.

En este sentido, para las personas que han perdido la funcionalidad de las piernas, el hecho de mantenerse autónomo dentro de los espacios, es decir, que se mueva solamente en silla de ruedas, no implica que el adulto no ejercite otros músculos e incluso que mediante una actividad aeróbica de esfuerzo fortalezca otros sistemas orgánicos, como el sistema cardíaco, aun cuando es frecuente la actitud de dejar de esforzarse al estar sentado en silla de ruedas.

Un elemento fundamental en el diseño de espacios es la dimensión preventiva, que en el caso de los adultos mayores implica la prevención de caídas potenciales. La evitación de escaleras y desniveles se vuelve fundamental en este sentido.

En el extranjero clasifican al adulto mayor con categorías dicotómicas como independiente o dependiente en la dimensión motriz. El transitar de una categoría a otra implica un proceso gradual en el que mientras las personas estimulen su motricidad irán retrasando el momento en que se ubiquen de forma total en la categoría de la completa dependencia. Ya que se encuentre en esta condición, entonces sí se requerirá el diseño de espacios que faciliten mediante la cercanía la vida cotidiana de estas personas. •

DE FORMA LÓGICA EL DILEMA SE PUEDE EXPRESAR ASÍ:

	Independiente	Dependiente
Autonomía	Estimular	Facilitar
Funcionalidad	Estimular	Facilitar

ROCÍO ENRÍQUEZ ROSAS Y MARÍA MARTHA RAMÍREZ GARCÍA / académicas del ITESO

Ciudad amigable para las personas mayores

Avanzar hacia la construcción colectiva de una ciudad amigable con las personas mayores está íntimamente relacionada con conocer y reflexionar, junto a nuestros mayores, sobre las formas múltiples en que transcurre su vida cotidiana y los escenarios socioespaciales implicados. Este diálogo horizontal, en el que también es central la dimensión intergeneracional, pretende prepararnos como ciudad para la inclusión social de las personas de edad avanzada y también para el proceso de envejecer, en el cual todas y todos estamos implicados.

Los municipios de Guadalajara y de Zapopan cuentan con la certificación de la Organización Mundial de la Salud (OMS)¹ como Ciudades Amigables en América Latina. Ambos municipios trabajan en la generación de acciones clave en sus planes estratégicos, cuya finalidad es aportar e incidir para un envejecimiento activo por medio de servicios y programas que favorezcan espacios y prácticas sociales amigables con todas las edades y con el proceso complejo y desafiante de envejecer en un contexto cada vez más libre de estereotipos y estigmas. La aproximación conceptual y operativa a la mejora continua de la calidad de vida resulta central para organismos internacionales como la OMS.²

Las que escribimos, académicas y participantes en Consejos Ciudadanos para una Ciudad Amigable con los mayores 2019–2021, queremos conocer de cerca la propuesta y aportar en la generación, ejecución y evaluación de actividades en las que ambos gobiernos buscan abonar de forma integral a cada uno de los ejes rectores que componen el plan estratégico: Desarrollo económico y vejez, Programa de educación, cultura y difusión, Derechos humanos de las personas mayores, Gestión social y participación ciudadana para las personas mayores, Programa de seguridad y vejez, Salud y bienestar, y Programa de vivienda compartida y productiva.

En el ITESO se ha venido trabajando con la problemática del envejecimiento poblacional durante más de dos décadas, y ello ha derivado en la formulación de acciones desde las tareas sustantivas de la universidad.³ Así, se cuenta con proyectos de investigación, de vinculación y de intervención que, desde distintos saberes, pre-



Foto: Alejandro Mendo

tenden generar conocimiento socialmente pertinente que promueva una cultura de la vejez desde el autocuidado y el cuidado social en un entorno urbano que promueva la salud, la actividad y el desarrollo a lo largo de la vida y especialmente en las etapas avanzadas de la existencia.

Se cuenta con el proyecto de investigación internacional “Subjetividades y emociones en los procesos de colectivización del cuidado en la vejez y bienestar social: un estudio comparativo México–España–Uruguay (2017–2020)”, coordinado por Rocío Enríquez y en el que participan académicos de la universidad: Margarita Maldonado, María Martha Ramírez, Everardo Camacho, Alejandro Mendo, Karina Vázquez, Daniela Mabel Gloss y Aimeé Espinosa, y se busca generar conocimiento a través del trabajo interdisciplinario en un tema–problema de alta pertinencia social.

Además, se ha buscado fortalecer desde el marco de los Proyectos de Aplicación Profesional (PAP)⁴ que involucran a profesores y estudiantes de distintas carreras, crear propuestas concretas y desde el trabajo interdisciplinario para favorecer la calidad de vida de las personas mayores en todas sus dimensiones. En esta importante iniciativa interdisciplinaria se cuenta con el liderazgo de expertas en el campo como Margarita Maldonado, María Martha Ramírez y Cristina Rojo.

Una cultura del envejecimiento que privilegie el cuidado y la solidaridad social e intergeneracional es una tarea central en la cual las instituciones del estado, las universidades, las empresas, las organizaciones de la sociedad civil y las familias tienen una tarea impostergable, desafiante y de largo plazo. •

1. Cabe destacar que el municipio de Guadalajara fue nombrado Ciudad Amigable en 2016 y ha mantenido esta certificación, en tanto que el de Zapopan se certificó en 2018, y ambos continúan trabajando en la construcción de una ciudad cada vez más amigable con sus mayores. Véase: Gobierno de Guadalajara. Guadalajara presentó el Plan Estratégico para una ciudad amigable con los Adultos Mayores 2016–2018 en coordinación con la Organización Mundial de la Salud. Guadalajara, 2019. Disponible en: <https://guadalajara.gob.mx/comunicados/guadalajara-presento-plan-estrategico-ciudad-amigable-los-adultos-mayores-2016-2018>, y Gobierno de Zapopan. Promueve Zapopan una vida plena para las personas mayores. Comunicación social. Zapopan, 2019. Disponible en: <https://www.zapopan.gob.mx/promueve-zapopan-una-vida-plena-para-personas-mayores/>

2. Organización Mundial de la Salud, OMS. Innovaciones para un envejecimiento sano: comunicación y cuidados. *Boletín de la Organización Mundial de la Salud. Recopilación de artículos*. Vol. 90, Núm. 3, 2012. Disponible en: <https://www.who.int/bulletin/volumes/90/3/12-020312/es/>

3. Maldonado, Margarita; Rocío Enríquez y Everardo Camacho. Introducción. En *Vejez y envejecimiento. Una aproximación interdisciplinaria*. ITESO, Tlaquepaque, 2019.

4. Véase: <https://pap.iteso.mx/>