

## **28 de agosto: DIA DEL ADULTO MAYOR**

Psic. Cliserio Rojas Santes

En el mes pasado se celebró en México el día del adulto mayor. De acuerdo con el Instituto Nacional Para el Adulto Mayor (INAPAM) en el 2010 México contaba con una población de 112,336,538 habitantes de los cuales 10,055,379 son adultos mayores de 60 años, y de ellos por lo menos 6,000,000 son cabezas de familia. Mucho se ha comentado que la pirámide poblacional en nuestro país va a la inversa, y que aún no hemos tomado conciencia de lo que esto puede llegar a implicar; pensamos en un México joven, pero la realidad es que se tiene calculado que para el 2030, 3 de cada diez habitantes sean adultos mayores. ¿Sabes de alguna legislación que apoye al adulto mayor? Necesitamos preocuparnos hoy por hacer programas que contemplen a esta población, de la que seguro, muchos seremos parte. El ritmo acelerado con que se vive actualmente en esta sociedad no ha permitido que vislumbremos esta problemática. El llamado *anciano* en otros tiempos era respetado y valorado por su sabiduría, desgraciadamente, se ha vuelto cada vez más común que sólo se les da el encargo de cuidar nietos, tarea que no es nada demeritoria pero que distrae su propio autocuidado. El tema del adulto mayor se ha revisado en varias ocasiones e incluso ya la Organización de la Naciones Unidas (ONU), en una convención en Ginebra Suiza, aprobó los derechos del adulto mayor. Aún queda pendiente seguir y hacer más proyectos sociales para garantizar una buena atención a esta población.

### **Derechos del Adulto Mayor**

Las personas de edad deberán: Tener acceso a alimentación, agua, vivienda, vestimenta y atención de salud adecuada, mediante ingresos propios suficientes y/o el apoyo de sus familias y de la comunidad.

Tener la posibilidad de trabajar o tener acceso a otras alternativas de obtener ingresos.

Poder participar en la determinación de cuándo y en qué medida cesarán de desempeñar actividades laborales. Tener acceso a programas educativos y de formación adecuados.

Tener la posibilidad de vivir en entornos seguros y adaptables a sus preferencias y capacidades.

Poder residir en su propio domicilio por tanto tiempo como sea posible.

Permanecer integradas en la sociedad, participar activamente en la formulación y en la aplicación de las políticas que afectan directamente su bienestar.

Poder buscar y aprovechar oportunidades para prestar servicio a la comunidad y trabajar como voluntarios en puestos apropiados a sus intereses y capacidades.

Poder formar movimientos o asociaciones de personas de edad avanzada.

Poder disfrutar de los cuidados y la protección de la familia y la comunidad de acuerdo con el sistema de valores culturales de cada sociedad.

Tener acceso a servicios de atención de salud que les ayuden a mantener o recuperar un nivel óptimo de bienestar físico, mental y emocional, así como a prevenir o retrasar la aparición de la enfermedad.

Tener acceso a servicios sociales y jurídicos que les aseguren mayores niveles de autonomía, protección y cuidado.

Tener acceso a medios apropiados de atención institucional que les proporcionen protección, rehabilitación y estímulo social y mental.

Poder disfrutar de sus derechos humanos y libertades fundamentales cuando residan en hogares o instituciones donde se les brinden cuidado o tratamiento, con pleno respeto de su dignidad, creencias, necesidades e intimidad, así como de su derecho a adoptar decisiones sobre su cuidado y calidad de vida.

Poder aprovechar las oportunidades para desarrollar plenamente su potencial.

Tener acceso a los recursos educativos, culturales, espirituales y recreativos de la sociedad.

Poder vivir con dignidad y seguridad y verse libres de explotaciones y malos tratos físicos o mentales.

Recibir un trato digno independientemente de la edad, sexo, raza y procedencia étnica, discapacidad u otras condiciones y han de ser valorados, independientemente de su condición socioeconómica.