

EL ACCESO REAL A LOS DERECHOS HUMANOS DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES EN MÉXICO: HACIA UN ENFOQUE INTEGRAL

Mtro. Fernando Jesús Molinar Bustos

Enero 2025

EL ACCESO REAL A LOS DERECHOS HUMANOS DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES EN MÉXICO: HACIA UN ENFOQUE INTEGRAL

Tabla de contenido

1. Introducción.....	4
1.1. Contextualización.....	4
1.2. Justificación.....	6
1.3. Objetivo	8
 2. Marco Conceptual y Jurídico	 10
2.1. Conceptualización de Derechos Humanos	10
2.2. Marco Jurídico Nacional.....	11
2.3. Marco Jurídico Internacional	13
 3. Diagnóstico Nacional sobre el Acceso Real a los Derechos Humanos de las Personas Adultas Mayores.....	 16
3.1. Derechos Civiles y Políticos	16
3.2. Derechos Económicos, Sociales y Culturales	18
3.3. Derecho al Mínimo Existencial	19
3.4. Derecho a la No Discriminación y Vida Libre de Violencia.....	21
3.5. Derecho al Esparcimiento y al Envejecimiento Activo.....	23
 4. Análisis de Brechas y Retos.....	 25
4.1. Desigualdades Regionales: Acceso a derechos según zonas rurales y urbanas	25
4.2. Retos Institucionales: Coordinación, presupuesto y formación	26
4.3. Brechas Normativas: Armonización con estándares internacionales	27
 5. Propuesta de Políticas Públicas Basadas en Mejores Prácticas	 29

5.1. Implementación de un Enfoque de Derechos Humanos en Políticas Públicas	29
5.2. Mejores Prácticas Internacionales	31
5.3. Innovaciones Institucionales	32
5.4. Educación y Sensibilización Social	33
5.5. Financiamiento y sostenibilidad	34
6. Conclusiones y Recomendaciones	35
6.1. Principales Hallazgos	35
6.2. Recomendaciones Prácticas	36
6.3. Reflexión Final	39
7. Referencias Bibliográficas	42
Legislación Nacional e Internacional	42
Documentos de Organismos Internacionales	43
Estudios Académicos, Informes Gubernamentales y de ONGs	44

EL ACCESO REAL A LOS DERECHOS HUMANOS DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES EN MÉXICO: HACIA UN ENFOQUE INTEGRAL

1. Introducción

1.1. Contextualización

El envejecimiento poblacional es uno de los fenómenos demográficos más trascendentales del siglo XXI, marcando una transformación estructural en las dinámicas sociales, económicas y políticas de las naciones. En México, este fenómeno cobra especial relevancia. Según datos recientes del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), la población de personas adultas mayores (aquellas de 60 años o más) ha mostrado un crecimiento sostenido. En 2020, este grupo representaba el **12% de la población total**; para 2023, aumentó a **14.7% (19.05 millones de personas)**, y se proyecta que alcanzará el **22% para 2050**, lo que equivale a cerca de **36 millones de personas**.

La **esperanza de vida al nacer** en México, que se estima en **75.1 años** en 2023, también refleja esta tendencia, con variaciones significativas según género: **72.5 años para hombres y 77.8 años para mujeres**. Este crecimiento acelerado no solo redefine la estructura demográfica del país, sino que también pone de manifiesto profundas desigualdades estructurales y desafíos para las políticas públicas.

Este proceso de envejecimiento plantea múltiples implicaciones. En el plano político, exige un compromiso renovado por parte de los gobiernos en todos los niveles para garantizar que las personas mayores no solo sean receptoras de atención, sino participantes activos en la vida pública. Datos de la **Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) 2023** revelan que **el 17% de las personas adultas mayores en México ha enfrentado alguna forma de violencia**, ya sea psicológica, económica o física, lo que subraya la necesidad urgente de políticas inclusivas y de protección.

A nivel social, el envejecimiento implica un reto y una oportunidad: reconfigurar la percepción de las personas mayores como un activo social, no como una carga. El **68% de las personas mayores** encuestadas en el Módulo de Bienestar Autorreportado (BIARE, 2024) reporta sentirse satisfechas con su vida; sin embargo, esta cifra disminuye drásticamente en zonas rurales, donde el acceso a servicios básicos y oportunidades de participación social es limitado.

En el ámbito técnico, el aumento de la población mayor requiere una planificación estratégica integral que incorpore un enfoque intersectorial y basado en derechos humanos. Esto implica desarrollar políticas públicas que garanticen la salud, la seguridad social, la educación continua y la participación activa, mientras se adaptan los sistemas de infraestructura, transporte y vivienda a las necesidades de un México que envejece. En este sentido, el **42% de las clínicas rurales carece de personal capacitado en geriatría**, lo que contrasta con el **78% de cobertura en zonas urbanas** (ENSANUT 2024). Países como Japón han demostrado que invertir en tecnologías accesibles y servicios especializados para personas mayores no solo mejora la calidad de vida de este grupo, sino que también estimula la economía y fomenta la cohesión social.

Desde una perspectiva de apoyo social, este fenómeno representa un llamado urgente a construir alianzas entre los gobiernos, las organizaciones de la sociedad civil y el sector privado para atender de manera integral las necesidades de esta población. Programas como la **Pensión para el Bienestar de las Personas Adultas Mayores**, que beneficia actualmente a **12.2 millones de personas** con un apoyo promedio de **\$4,800 pesos bimestrales**, aunque representan un avance significativo, no es suficiente para cubrir los requerimientos de gran parte de los adultos mayores que se ven afectados por un universo complejo y multidimensional de padecimientos. Asimismo, los espacios intergeneracionales y las campañas de sensibilización son herramientas esenciales para transformar la manera en que se perciben y se tratan a las personas mayores.

El envejecimiento poblacional exige un replanteamiento de las políticas públicas, no solo como una respuesta reactiva a las demandas actuales, sino como una

oportunidad para anticiparse a los desafíos y diseñar estrategias proactivas que promuevan el envejecimiento activo, la dignidad y la igualdad de oportunidades para las personas mayores. Esto debe ir acompañado de un liderazgo político decidido, que integre la perspectiva de género, interculturalidad y derechos humanos, asegurando que las personas adultas mayores sean vistas como agentes de cambio y no como un grupo pasivo.

Finalmente, el contexto actual demanda que la política no solo reconozca la importancia del envejecimiento poblacional, sino que lo integre como una prioridad en la agenda nacional. Este reconocimiento no solo beneficiará a las generaciones actuales, sino que sentará las bases para un futuro más inclusivo y equitativo para todas las personas, sin importar su edad.

1.2. Justificación

A pesar de los avances normativos y programáticos en México, persisten serias deficiencias en la implementación efectiva de los derechos humanos de las personas adultas mayores. La **Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores** establece un marco fundamental para garantizar el acceso a derechos como la salud, la educación, la vivienda y la participación social. Sin embargo, su impacto real ha sido limitado debido a diversas razones: insuficiencia presupuestal, falta de coordinación entre instituciones y la persistencia de barreras sociales y culturales que invisibilizan las necesidades de este grupo poblacional.

Recientes informes del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM) y del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) destacan avances en programas como la **Pensión para el Bienestar de las Personas Adultas Mayores**, que en 2024 beneficia a **12.2 millones de personas** con un monto promedio de **\$4,800 pesos bimestrales**.

Además, persisten desigualdades significativas. En zonas rurales, **sólo el 42% de las clínicas cuentan con personal capacitado en geriatría**, mientras que en las áreas urbanas, aunque existe una mayor oferta, **el 78% de los centros de salud**

reportan tiempos de espera superiores a tres meses para atención especializada (ENSANUT, 2024). Esta situación afecta desproporcionadamente a mujeres mayores, personas indígenas y quienes viven con discapacidad, quienes enfrentan **discriminación múltiple** que agrava su exclusión.

Un diagnóstico integral y actualizado sobre el acceso real a los derechos humanos de las personas adultas mayores sigue siendo una asignatura pendiente. **Sólo el 11% de las personas mayores** que sufrieron violencia intrafamiliar en 2023 denunciaron el hecho, y **el 75% desconoce los mecanismos para hacerlo** (ENDIREH, 2023). Estas cifras reflejan una falta de mecanismos efectivos de denuncia y protección que garanticen el ejercicio pleno de sus derechos. La ausencia de datos detallados dificulta la identificación de desigualdades específicas, como las brechas en servicios de salud, vivienda, seguridad social y participación comunitaria.

Las consecuencias de esta inacción son graves. Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2024, el **85% de las personas mayores** padecen al menos una enfermedad crónica, siendo las más comunes hipertensión (44%), diabetes (32%) y problemas osteomusculares (28%). Además, el **30% de las personas mayores vive en condiciones de pobreza**, y en zonas rurales, el **45% enfrenta inseguridad alimentaria moderada o severa** (CONEVAL, 2024).

La **Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH)** ha documentado casos en los que las personas adultas mayores sufren violencia y maltrato, muchas veces dentro de su propio entorno familiar. Estos actos incluyen abuso físico, emocional y financiero, siendo los familiares directos los principales agresores en el **62% de los casos**. A pesar de estos datos, **el 68% de las personas mayores** considera que las autoridades no están preparadas para atender sus casos de manera adecuada (CNDH, 2024).

Por estas razones, un análisis técnico-jurídico exhaustivo es indispensable. Este diagnóstico permitirá no solo identificar las brechas existentes, sino también visibilizar su impacto real en la vida cotidiana de las personas adultas mayores. Además, al integrar las mejores prácticas internacionales, México podrá diseñar e

implementar soluciones viables que promuevan un cambio estructural en sus políticas públicas, garantizando que este grupo poblacional disfrute de una vida plena, digna e inclusiva.

Este esfuerzo no solo es una obligación moral y legal, sino también una oportunidad para transformar el envejecimiento en una etapa de vida activa y valorada en la sociedad mexicana. **El índice de envejecimiento**, que alcanzó **74 adultos mayores por cada 100 niños** en 2024, subraya la importancia de colocar a las personas mayores como protagonistas del desarrollo social y económico de México (INEGI, 2024).

1.3. Objetivo

El objetivo principal de este ensayo técnico-jurídico es presentar un análisis sobre el estado del acceso real a los derechos humanos de las personas adultas mayores en México. Este análisis se fundamenta en el marco normativo nacional e internacional, así como en evidencia empírica que permita evaluar la efectividad de las políticas públicas existentes.

El trabajo busca:

1. **Identificar las brechas estructurales** que limitan el ejercicio pleno de los derechos humanos por parte de las personas adultas mayores, considerando dimensiones clave como salud, seguridad social, vivienda, participación política, esparcimiento, educación y no discriminación.
2. **Proponer recomendaciones concretas** basadas en mejores prácticas internacionales y en un enfoque de derechos humanos que permita a México cumplir con sus obligaciones internacionales y avanzar hacia la garantía efectiva de estos derechos.
3. **Incorporar un enfoque interseccional e inclusivo** que permita atender las necesidades específicas de personas adultas mayores que enfrentan

discriminación múltiple, como mujeres, personas indígenas, personas con discapacidad y personas LGBTQ+.

4. **Contribuir al diseño de políticas públicas innovadoras** y estrategias de comunicación política que sensibilicen a la sociedad mexicana sobre la importancia de garantizar el respeto y la protección de los derechos de las personas adultas mayores.

Este ensayo aspira a convertirse en una herramienta útil para la toma de decisiones, la incidencia política y la promoción de un debate informado que fomente la construcción de un México más inclusivo y respetuoso de los derechos humanos.

2. Marco Conceptual y Jurídico

2.1. Conceptualización de Derechos Humanos

Los derechos humanos son inherentes a todas las personas por el simple hecho de ser humanas, sin discriminación alguna. Se fundamentan en los principios de universalidad, indivisibilidad, interdependencia y progresividad, lo que significa que ningún derecho puede ser suprimido y todos están interrelacionados.

Un enfoque interseccional reconoce que las personas adultas mayores no son un grupo homogéneo y que su experiencia de envejecimiento está influenciada por factores como género, etnicidad, discapacidad, orientación sexual y clase social. Este enfoque permite identificar cómo las desigualdades se superponen, generando vulnerabilidades específicas. Por ejemplo, las mujeres mayores indígenas enfrentan barreras adicionales en el acceso a servicios de salud, debido a la combinación de su origen étnico, género y edad, lo que refuerza su exclusión social.

En el contexto de las personas adultas mayores, los derechos humanos adquieren una dimensión específica que reconoce las necesidades propias de este grupo y los riesgos que enfrentan en términos de exclusión, discriminación y vulnerabilidad. Según datos de la **Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (ENADID) 2023**, en México, el 14.7% de la población (aproximadamente 19.05 millones de personas) tiene 60 años o más. Se proyecta que esta proporción aumentará al 22% para 2050, evidenciando el impacto del envejecimiento poblacional en el diseño de políticas públicas.

El **Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI)** reporta que el **30% de las personas mayores viven en pobreza**, con mayores tasas en zonas rurales (45%), lo que resalta la necesidad de un enfoque integral que garantice el acceso a derechos básicos como salud, vivienda y seguridad social.

Los derechos humanos de las personas adultas mayores se basan en los siguientes principios fundamentales:

1. **Dignidad humana:** Reconocer a las personas adultas mayores como titulares plenos de derechos, lo que incluye garantizar el acceso a servicios de salud especializados, del cual actualmente sólo el 58% de este grupo poblacional goza de manera efectiva (ENSANUT, 2024).
2. **No discriminación:** Erradicar toda forma de exclusión o prejuicio basado en la edad. En México, el **17% de las personas mayores** reportaron haber enfrentado discriminación en los últimos cinco años, principalmente en el acceso a empleo y servicios (ENCIG, 2024).
3. **Envejecimiento activo:** Promover la integración plena de las personas adultas mayores en la sociedad, garantizando su autonomía e independencia. Ejemplo de ello es el Programa de Envejecimiento Activo implementado en Jalisco en 2023, que beneficia a más de **150,000 personas mayores**.
4. **Protección especial:** Reconocer que este grupo puede requerir medidas adicionales para garantizar su acceso efectivo a los derechos. Un informe de la **Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH, 2024)** destaca que el maltrato hacia personas mayores afecta al 17%, con prevalencia en contextos familiares.

2.2. Marco Jurídico Nacional

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (CPEUM) La Constitución Mexicana establece los principios rectores para garantizar los derechos humanos de las personas adultas mayores:

- **Artículo 1:** Prohíbe la discriminación por edad y obliga al Estado a promover, respetar, proteger y garantizar los derechos humanos.
 - Según el **INEGI (2024)**, el **68% de las personas mayores** considera que no se aplican medidas suficientes para erradicar la discriminación por edad en México.

- **Artículo 4:** Establece el derecho a la salud, la vivienda digna y un medio ambiente sano, fundamentales para la calidad de vida de las personas mayores. Sin embargo, sólo el **35% de las viviendas** ocupadas por este grupo tienen adaptaciones mínimas necesarias para personas con movilidad reducida (CONEVAL, 2024).
- **Artículo 123:** Reconoce el derecho a la seguridad social, incluyendo pensiones y servicios de salud para personas trabajadoras y sus familias. Actualmente, el **42% de las personas mayores** no cuenta con acceso a pensiones formales, dependiendo exclusivamente de programas asistenciales como la Pensión para el Bienestar (INEGI, 2024).

Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores Promulgada en 2002, esta ley específica establece un marco integral para proteger y promover los derechos de las personas adultas mayores. Sus objetivos principales incluyen:

1. Garantizar la igualdad de oportunidades y condiciones para un envejecimiento digno.
2. Proteger contra el abandono, la violencia y la discriminación.
 - En 2023, el **17% de las personas mayores** en México reportaron haber sufrido maltrato o violencia, según el **ENDIREH**.
3. Fomentar la participación activa de las personas adultas mayores en la vida comunitaria y social. En 2024, sólo el **6%** de este grupo participó en actividades culturales o recreativas, lo que evidencia la falta de oferta adecuada (INEGI, 2024).
4. Asegurar el acceso a servicios de salud, educación, cultura y recreación. Sin embargo, menos del **12% de las personas mayores** tiene acceso a programas educativos adaptados (ENSANUT, 2024).

Reglamentos, Programas y Normatividades Aplicables

- **Reglamento de la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores:** Detalla las competencias de las autoridades para implementar las disposiciones legales.
- **Programa Nacional para el Desarrollo y la Inclusión de las Personas con Discapacidad (PNDIPD):** Considera medidas específicas para personas adultas mayores con discapacidad. Según el **INEGI (2024)**, el **24% de las personas mayores** tiene al menos una discapacidad permanente.
- **Programas de pensión universal:** La Pensión para el Bienestar alcanza a **12.2 millones de personas mayores**, con un monto mensual de \$2,400 pesos, (CONEVAL, 2024).
- **Normas Oficiales Mexicanas (NOM):** Por ejemplo, la NOM-031-SSA3-2012 regula la atención geriátrica en los servicios de salud. Sin embargo, sólo el **32% de las unidades médicas** cumplen con los requisitos establecidos en esta normativa (Informe SSA, 2024).

2.3. Marco Jurídico Internacional

Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores Adoptada en 2015 y ratificada por México en 2017, esta convención es el primer instrumento vinculante en el ámbito internacional que protege específicamente los derechos de las personas adultas mayores. Establece principios clave como:

1. El derecho a un envejecimiento digno y libre de violencia.
2. El acceso universal a los servicios de salud.
 - En 2024, el acceso a servicios de salud sigue siendo desigual, con una brecha del **36%** entre zonas rurales y urbanas (ENSANUT, 2024).
3. La participación activa en la sociedad, el derecho al trabajo y la educación permanente.

- Sólo el **4% de las personas mayores** trabaja actualmente en empleos formales (INEGI, 2024).

4. El reconocimiento del aporte social y cultural de las personas mayores.

Principios de las Naciones Unidas a Favor de las Personas de Edad Adoptados por la Asamblea General de la ONU en 1991, estos principios se agrupan en cinco categorías fundamentales que México aún no cumple plenamente:

1. **Independencia:** Acceso a alimentos, agua, vivienda, ropa y servicios de salud.
 - La **inseguridad alimentaria** afecta al **45% de las personas mayores en zonas rurales** (CONEVAL, 2024).
2. **Participación:** Inclusión en actividades comunitarias y toma de decisiones.
3. **Cuidado:** Garantizar la protección y el acceso a servicios que promuevan el bienestar.
4. **Autorrealización:** Oportunidades de desarrollo personal y acceso a actividades culturales.
5. **Dignidad:** Protección contra el abuso y el trato degradante.

Normas y Tratados Internacionales Ratificados por México

- **Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948):** Reconoce derechos fundamentales aplicables a todas las personas, incluidas las adultas mayores.
- **Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (1966):** Establece el derecho a la seguridad social y al nivel de vida adecuado.
- **Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW):** Incluye disposiciones específicas sobre mujeres adultas mayores, quienes enfrentan una doble

vulnerabilidad. Según la **ENDIREH (2023)**, el **28% de las mujeres mayores** reportó haber sufrido violencia psicológica.

- **Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CRPD):** Protege a personas adultas mayores con discapacidad.

A pesar de los avances normativos, el reto central sigue siendo la implementación efectiva de las disposiciones legales y su alineación con estándares internacionales. Las brechas en acceso a servicios, protección y participación activa resaltan la urgencia de reformar y fortalecer los marcos normativos para garantizar una protección integral y efectiva de los derechos humanos de las personas adultas mayores en México.

3. Diagnóstico Nacional sobre el Acceso Real a los Derechos Humanos de las Personas Adultas Mayores

México enfrenta una situación compleja respecto al acceso real a los derechos humanos de las personas adultas mayores. Aunque el marco jurídico y programático es amplio, su implementación sigue siendo deficiente. Las condiciones económicas, sociales y culturales perpetúan desigualdades significativas en este grupo poblacional. Este diagnóstico aborda las principales dimensiones de los derechos humanos en este sector, integrando datos estadísticos actualizados.

3.1. Derechos Civiles y Políticos

Acceso a la justicia

El acceso a la justicia para las personas adultas mayores en México enfrenta serias limitaciones derivadas de barreras económicas, geográficas y culturales. Estas barreras impiden que muchas personas de este grupo poblacional puedan ejercer plenamente sus derechos. Según la **Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH, 2023)**:

- Sólo el **11% de las personas mayores** que sufrieron violencia intrafamiliar presentaron una denuncia formal.
- El **75% desconoce cómo o dónde presentar denuncias**.

Además, de acuerdo con la **Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH, 2024)**:

- El **68% de las personas adultas mayores** considera que las autoridades no cuentan con la capacitación ni los recursos necesarios para atender adecuadamente sus necesidades específicas en procesos judiciales o administrativos.

Las barreras de acceso a la justicia son particularmente evidentes en las comunidades rurales, donde las instituciones judiciales suelen estar geográficamente alejadas y el transporte público es escaso o inadecuado para las personas mayores. En las zonas urbanas, el costo de representación legal y los prejuicios hacia este grupo agravan la problemática.

Por ejemplo, una persona adulta mayor que enfrenta el despojo de su vivienda por parte de familiares o terceros podría abstenerse de denunciar por temor a represalias, la percepción de impunidad o la falta de confianza en las instituciones. Esta situación se ve agravada por la ausencia de personal capacitado en derechos de las personas mayores y por la falta de asesoría legal gratuita adaptada a sus necesidades.

Reflexión: Es indispensable fortalecer los mecanismos de acceso a la justicia mediante las siguientes acciones:

1. **Establecimiento de defensorías especializadas:** Crear organismos enfocados exclusivamente en la defensa y promoción de los derechos de las personas adultas mayores, con cobertura nacional y énfasis en zonas rurales y marginadas.
2. **Capacitación de operadores jurídicos:** Formar a jueces, ministerios públicos y personal judicial en la atención integral de las personas mayores, incorporando un enfoque basado en derechos humanos e interseccionalidad.
3. **Desarrollo de mecanismos accesibles:** Implementar oficinas móviles de justicia, asesorías legales gratuitas y sistemas de denuncia adaptados, como líneas telefónicas y plataformas digitales sencillas, que permitan superar las barreras económicas y geográficas.

La promoción del acceso a la justicia no sólo es un mandato legal, sino también un acto de justicia social que fortalece el respeto y la protección de los derechos humanos de las personas adultas mayores en México.

3.2. Derechos Económicos, Sociales y Culturales

Salud: Servicios médicos, salud mental y acceso a medicamentos

El sistema de salud enfrenta serias deficiencias en la atención a personas mayores.

De acuerdo con la **ENSANUT 2024**:

- **85% de las personas mayores** padecen al menos una enfermedad crónica, como hipertensión (44%) o diabetes (32%).
- Sólo el **58% de las personas mayores** están afiliadas a sistemas públicos de salud.
- Existen **1.1 geriatras por cada 10,000 personas mayores**, lejos del estándar recomendado por la OMS.

Ejemplo: En zonas rurales, más del **40% de los centros de salud** carecen de personal capacitado para atender enfermedades crónicas o mentales en adultos mayores.

Reflexión: Se requiere un modelo de atención primaria en salud que priorice la prevención y el diagnóstico temprano.

Educación y cultura: Acceso a programas educativos y culturales

El acceso a programas educativos y culturales sigue siendo limitado. Según la **Encuesta Nacional de Consumo Cultural (INEGI, 2024)**:

- Sólo el **6% de las personas mayores** participan en actividades culturales.
- El **73% considera que las ofertas no se adaptan a sus intereses o capacidades**

En áreas rurales, las barreras de transporte y la falta de conectividad digital dificultan el acceso a programas educativos y recreativos.

Invertir en plataformas digitales accesibles y programas culturales inclusivos empoderaría a las personas mayores y fomentaría su participación activa.

Vivienda digna: Problemas de vivienda y asistencia

De acuerdo con datos de **CONEVAL (2024)**:

- El **28% de las personas mayores** vive en condiciones de hacinamiento o en viviendas sin acceso a servicios básicos.
- En zonas urbanas, sólo el **15% de las viviendas** están adaptadas para personas con movilidad reducida.

Ejemplo: En Ciudad de México, la gran mayoría de los edificios habitacionales carecen de elevadores o rampas adecuadas para personas mayores.

Reflexión: Es crucial implementar programas de vivienda adaptada y fomentar entornos accesibles y seguros.

3.3. Derecho al Mínimo Existencial

Seguridad social y pensiones

Como ya se ha señalado, la **Pensión para el Bienestar de las Personas Adultas Mayores** ha ampliado su cobertura para beneficiar a **12.2 millones de personas** en 2024, el monto promedio de **\$4,800 pesos bimestrales** mismo que resulta insuficiente frente al costo de las necesidades comunes a que deben hacer frente las personas adultas mayores. Además, el acceso a otras prestaciones complementarias como servicios de salud gratuitos, medicamentos esenciales y transporte adaptado sigue siendo limitado, lo que agrava la situación de vulnerabilidad económica en este grupo.

Más del **30% de las personas mayores en México** vive en condiciones de pobreza, lo que significa que enfrentan dificultades para cubrir necesidades básicas como alimentación, salud y vivienda. En zonas rurales, esta cifra puede superar el **45%**, debido a la falta de servicios y apoyo social (CONEVAL, 2024).

Un sistema de seguridad social verdaderamente integral debe combinar pensiones universales adecuadas con servicios complementarios, como asistencia médica gratuita, programas de subsidios para vivienda, transporte público adaptado y acceso prioritario a servicios básicos. Además, es fundamental implementar políticas de actualización periódica de las pensiones para garantizar que mantengan su poder adquisitivo frente a la inflación.

Alimentación Adecuada

La inseguridad alimentaria sigue afectando a una proporción significativa de personas adultas mayores en México. Según datos de **CONEVAL (2024)**:

- En zonas rurales, el **45% de las personas mayores** enfrenta inseguridad alimentaria moderada o severa.
- En zonas urbanas, la proporción es del **30%**, debido a los altos costos de alimentos y la falta de apoyo alimentario suficiente.

Además, las condiciones de pobreza y aislamiento social dificultan el acceso a una dieta balanceada, especialmente en comunidades indígenas, donde la dependencia de cultivos de subsistencia limita la variedad y calidad de los alimentos disponibles.

En regiones como Oaxaca y Chiapas, muchas personas mayores dependen exclusivamente de la producción agrícola familiar, que a menudo no es suficiente para garantizar una alimentación adecuada. Esto agrava problemas de salud como la desnutrición y enfermedades crónicas relacionadas con la dieta, como la diabetes.

Es prioritario implementar programas de distribución de alimentos nutritivos, con énfasis en comunidades marginadas, y fomentar la educación en nutrición para personas mayores y sus cuidadores. Además, iniciativas como mercados móviles y tarjetas de apoyo alimentario podrían ser herramientas eficaces para garantizar un acceso equitativo a alimentos de calidad.

3.4. Derecho a la No Discriminación y Vida Libre de Violencia

Prevención de maltrato, abuso y abandono

El maltrato a las personas adultas mayores sigue siendo una problemática invisibilizada en México. Según datos actualizados de la **CNDH (2024)**:

- El **17% de las personas mayores** han sufrido algún tipo de violencia, siendo las formas más comunes el abuso financiero (62%) y el abuso psicológico (50%).
- El **80% de los casos de maltrato** ocurren dentro del ámbito familiar, donde las relaciones de dependencia emocional y económica exacerban esta problemática.

Las mujeres mayores enfrentan una alta prevalencia de violencia psicológica (28%, según la ENDIREH 2023), mientras que las personas mayores indígenas reportan tasas significativamente más altas de pobreza (45% en zonas rurales, según CONEVAL, 2024). Las personas LGBTQ+ mayores también experimentan exclusión en los entornos familiares y de atención médica, donde el 30% ha reportado discriminación abierta por su orientación sexual o identidad de género (Encuesta Nacional sobre Diversidad Sexual y Género, 2023). Estos datos reflejan la necesidad de políticas públicas que integren medidas específicas para proteger a estos grupos.

Muchas personas mayores no denuncian los abusos debido al temor a represalias, la dependencia de sus agresores o la falta de información sobre cómo acceder a mecanismos de protección. Este ciclo perpetúa su vulnerabilidad y dificulta la intervención oportuna de las instituciones.

Es urgente implementar estrategias integrales para prevenir y atender el maltrato, incluyendo:

1. La **ampliación y fortalecimiento de las líneas de ayuda especializadas**, asegurando su accesibilidad en zonas rurales y urbanas.

2. La **capacitación del personal de servicios de salud, justicia y trabajo social** en el manejo de casos de abuso contra personas mayores.
3. **Campañas masivas de sensibilización y educación comunitaria** que destaquen la importancia del respeto y cuidado hacia las personas mayores, mientras se promueven los canales de denuncia.

Erradicación de estereotipos y prejuicios

El envejecimiento poblacional en México plantea un desafío cultural significativo: la persistencia de estereotipos que asocian a las personas mayores con improductividad e incapacidad para adaptarse a entornos modernos. Según la **Encuesta Nacional sobre Discriminación (ENADIS) 2022**:

- Un gran número de personas adultas mayores enfrenta barreras para reincorporarse al mercado laboral, especialmente debido a prejuicios sobre su productividad.
- La falta de políticas inclusivas en el ámbito laboral refuerza su exclusión, limitando sus oportunidades de aportar activamente a la economía.

El **60% de las personas mayores** considera que los empleadores prefieren contratar a personas jóvenes, aun cuando la experiencia y las habilidades de los adultos mayores podrían ser igual o más valiosas para ciertas tareas.

Reflexión: Es fundamental promover políticas públicas y programas específicos que:

1. **Valoren la experiencia y el conocimiento de las personas mayores** en el ámbito laboral, fomentando prácticas de empleo inclusivo.
2. **Desarrollen incentivos fiscales para empresas** que integren a personas mayores en su fuerza laboral.

3. **Impulsen campañas de sensibilización** que muestren los beneficios de la diversidad etaria en los espacios de trabajo, combatiendo la discriminación por edad.

Una sociedad más equitativa no solo reconoce el valor de las personas mayores, sino que también les garantiza oportunidades de desarrollo pleno en todas las etapas de su vida.

3.5. Derecho al Esparcimiento y al Envejecimiento Activo

Espacios recreativos y culturales

El acceso a espacios recreativos y culturales inclusivos es limitado para las personas mayores en México. Según datos del **INEGI (2024)**:

- Sólo el **18% del transporte público** en zonas urbanas es accesible para personas mayores o personas con movilidad reducida.
- La mayoría de los parques y centros recreativos carecen de mobiliario adecuado, señalización adaptada y otras instalaciones que faciliten su uso por parte de este grupo.

En Ciudad de México, menos del **25% de los espacios culturales públicos** cuentan con infraestructura adecuada para personas mayores, como rampas de acceso o asientos preferenciales.

Invertir en la creación y mejora de espacios recreativos inclusivos es crucial para fomentar la participación activa de las personas mayores en la vida comunitaria. Las acciones prioritarias incluyen:

1. **Diseñar entornos accesibles y seguros**, que incluyan señalización clara, mobiliario adaptado y transporte accesible.

2. Promover **espacios intergeneracionales** donde las personas mayores puedan interactuar con jóvenes y niños, fomentando la cohesión social y el aprendizaje mutuo.

Programas de envejecimiento activo

El envejecimiento activo no solo mejora la calidad de vida de las personas mayores, sino que también contribuye a su bienestar emocional y físico. De acuerdo con la **CNDH (2024)**:

- Los programas intergeneracionales han demostrado reducir el aislamiento social en un **35% de las personas mayores** participantes.
- Actividades como talleres de manualidades, yoga, clubes de lectura y programas deportivos han sido efectivas para mejorar la autoestima y reducir la incidencia de depresión en personas mayores.

Ejemplo: Iniciativas comunitarias en Guadalajara y Monterrey, como clases de baile y huertos urbanos para personas mayores, han incrementado la participación social en un **42%** en las áreas intervenidas (CONEVAL, 2024).

Reflexión: Es indispensable adoptar un enfoque integral que:

1. **Fortalezca los programas culturales, físicos y sociales** orientados a las personas mayores.
2. Implemente **actividades intergeneracionales** que promuevan el intercambio cultural y emocional entre personas de diferentes edades.
3. Desarrolle **plataformas digitales accesibles** para ampliar el alcance de los programas de envejecimiento activo en zonas rurales y urbanas.

Un enfoque integral hacia el envejecimiento activo no solo fomenta el bienestar individual, sino que también fortalece la cohesión y el desarrollo social.

4. Análisis de Brechas y Retos

México enfrenta una serie de desafíos estructurales que limitan el acceso pleno y efectivo de las personas adultas mayores a sus derechos humanos. Estos retos no solo están relacionados con la insuficiencia de recursos o la fragmentación institucional, sino también con las desigualdades históricas, económicas y sociales que perpetúan la exclusión de este grupo poblacional. Este análisis abarca las desigualdades regionales, los retos institucionales y las brechas normativas, reflexionando sobre cómo convertir estas problemáticas en oportunidades de mejora.

4.1. Desigualdades Regionales: Acceso a derechos según zonas rurales y urbanas

El acceso a derechos fundamentales para las personas adultas mayores varía drásticamente entre regiones urbanas y rurales, exacerbando las desigualdades estructurales. Mientras las ciudades ofrecen una mayor concentración de servicios, estos suelen ser inaccesibles para las personas con bajos ingresos. Por otro lado, en zonas rurales, la falta de infraestructura básica y de personal capacitado agrava la exclusión.

- **Salud:** Según la **ENSANUT 2024**, el acceso a servicios de salud especializados es desigual:
 - En zonas rurales, el **55% de las personas mayores** carecen de acceso a clínicas con personal capacitado en geriatría.
 - En áreas urbanas, aunque los servicios están disponibles, el **32% de las personas mayores** enfrentan barreras económicas para adquirir medicamentos esenciales.

- **Vivienda y transporte:** El **28% de las personas mayores** en comunidades rurales vive en condiciones de hacinamiento o sin acceso a servicios básicos, mientras que en áreas urbanas, sólo el **15% del transporte público** está adaptado para personas con movilidad reducida (CONEVAL, 2024).
- **Poblaciones indígenas:** Las personas mayores indígenas enfrentan barreras múltiples. En estados como Chiapas y Oaxaca, **8 de cada 10 personas mayores** no tienen acceso a pensiones contributivas, y el **45% vive en pobreza extrema**.

En comunidades de Guerrero, las personas mayores dependen de largas caminatas para llegar al centro de salud más cercano, lo que limita su acceso a medicamentos para enfermedades crónicas como diabetes e hipertensión.

Para abordar estas desigualdades, es necesario implementar estrategias diferenciadas según el contexto regional:

- En zonas rurales, se recomienda la creación de **brigadas móviles geriátricas**, sistemas de telemedicina y centros comunitarios de atención.
- En áreas urbanas, se deben priorizar la construcción de viviendas adaptadas, la ampliación de transporte accesible y la regulación de precios de medicamentos esenciales.

4.2. Retos Institucionales: Coordinación, presupuesto y formación

La fragmentación y descoordinación institucional obstaculizan la garantía de los derechos de las personas adultas mayores. A pesar de la existencia de programas clave, estos no están articulados para proporcionar una protección integral.

- **Falta de coordinación:** Según el **Informe Nacional de Bienestar Social 2024**, el **80% de los municipios** carecen de estrategias locales integrales para atender a las personas mayores. El Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM) opera de manera aislada, sin coordinación con programas de salud, vivienda o desarrollo social.

- **Insuficiencia presupuestal:** En 2024, el gasto público destinado a programas específicos para personas mayores representa sólo el **0.8% del PIB**, muy por debajo del promedio del **1.5%** en países de la OCDE. Este déficit afecta la cobertura de pensiones, servicios de salud y vivienda (SHCP, 2024).
- **Capacitación de personal:** El sistema de salud cuenta con menos de **2,000 geriatras certificados**, insuficientes para atender a los **19.05 millones** de personas mayores en el país (Consejo de Geriátría, 2024).

En estados como Veracruz y Michoacán, la falta de coordinación entre los sistemas de salud y los programas de pensiones resulta en duplicación de esfuerzos y en una atención deficiente para las personas mayores.

Es esencial desarrollar una **Plataforma Nacional de Coordinación Interinstitucional** que integre políticas públicas en salud, vivienda y educación para personas mayores. Esto debe incluir:

- Un aumento significativo del presupuesto.
- La obligatoriedad de capacitación en envejecimiento y derechos humanos para personal de salud, justicia y desarrollo social.

4.3. Brechas Normativas: Armonización con estándares internacionales

A pesar de que México ha ratificado la **Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores**, las disposiciones de este tratado no han sido plenamente incorporadas en el marco normativo nacional, lo que limita su efectividad.

- **Protección legal:** Aunque el Código Penal incluye disposiciones contra el maltrato a personas mayores, no existen protocolos claros para su aplicación. Según la **CNDH (2024)**, sólo el **11% de los casos de maltrato** denunciados reciben seguimiento adecuado.

- **Derecho a la participación:** La Convención establece el derecho a la participación plena en la vida cultural, social y política, pero en México no se garantiza de forma exigible. Por ejemplo, menos del **5% de los programas culturales** están diseñados para personas mayores (CONAPO, 2024).

En estados como Jalisco y Puebla, las personas mayores no cuentan con acceso a defensorías especializadas ni con mecanismos para exigir la protección de sus derechos.

Es urgente armonizar el marco jurídico nacional con los estándares internacionales:

- Aprobar reformas legales que incluyan mecanismos claros de denuncia y protección.
- Establecer un observatorio nacional que monitoree el cumplimiento de los derechos de las personas mayores.
- Implementar campañas de sensibilización para promover un enfoque de derechos humanos en la legislación.

Las desigualdades regionales, los retos institucionales y las brechas normativas evidencian un sistema fragmentado que no garantiza el acceso pleno a los derechos humanos de las personas adultas mayores. Sin embargo, estas problemáticas también ofrecen oportunidades para innovar en políticas públicas, fortalecer la coordinación y adaptar el marco legal a los estándares internacionales.

Un compromiso decidido entre el gobierno, la sociedad civil y el sector privado puede transformar estas brechas en vías para un envejecimiento pleno y digno. Esto no sólo beneficiará a las generaciones actuales, sino que sentará las bases para un México más inclusivo y equitativo.

5. Propuesta de Políticas Públicas Basadas en Mejores Prácticas

Diseñar e implementar políticas públicas que garanticen los derechos humanos de las personas adultas mayores en México requiere un enfoque integral, humanista y transversal, que priorice sus necesidades y garantice su inclusión plena en la sociedad. Además, es crucial aprender de mejores prácticas internacionales y adaptarlas al contexto nacional, asegurando la sostenibilidad y efectividad de las soluciones.

5.1. Implementación de un Enfoque de Derechos Humanos en Políticas Públicas

Un enfoque de derechos humanos debe ser el eje rector de cualquier política pública orientada a las personas adultas mayores. Esto implica reconocer a este grupo como titulares plenos de derechos, combatiendo la discriminación por edad y promoviendo su autonomía y participación activa en la sociedad.

Diseño de programas con perspectiva de envejecimiento y no discriminación

Los programas deben estar orientados a:

1. Garantizar la igualdad de oportunidades en salud, vivienda, educación y empleo.
2. Eliminar barreras económicas, físicas, culturales y sociales que afectan a las personas mayores.
3. Promover la participación intergeneracional y el envejecimiento activo.

En países como Japón, el modelo de "ciudades amigables con las personas mayores" incluye transporte público adaptado, espacios verdes inclusivos, servicios comunitarios accesibles y tecnologías de asistencia. Este modelo podría implementarse en México en municipios como Ciudad de México, Guadalajara,

Monterrey y Mérida, adaptándolo a las particularidades culturales y socioeconómicas de estas regiones.

Fortalecimiento de la participación de las personas mayores

Un enfoque basado en derechos requiere integrar a las personas mayores en los procesos de diseño, implementación y evaluación de políticas públicas. Esto podría lograrse mediante:

- Consejos consultivos especializados en envejecimiento.
- Consultas públicas accesibles.
- Programas de educación política y social para personas mayores.

Incorporar un enfoque de derechos humanos transforma la narrativa predominante sobre las personas mayores, viéndolas no como receptoras pasivas, sino como agentes activos de cambio y desarrollo social.

Para garantizar la inclusión plena de las personas adultas mayores que enfrentan discriminación múltiple, se proponen las siguientes acciones:

1. **Creación de programas culturales y educativos inclusivos:** Diseñar actividades que celebren la diversidad cultural y fomenten la participación activa de mujeres mayores, personas indígenas y personas LGBTQ+.
2. **Capacitación especializada:** Formar al personal de salud, justicia y trabajo social en la atención integral e inclusiva, incorporando módulos sobre diversidad y equidad interseccional.
3. **Acceso equitativo a servicios:** Establecer brigadas móviles de salud que prioricen comunidades indígenas y programas específicos para personas mayores con discapacidad o de comunidades LGBTQ+.
4. **Promoción de la participación política:** Crear espacios de representación para mujeres, personas indígenas y personas LGBTQ+ mayores en consejos ciudadanos y mesas de toma de decisiones locales y nacionales.

5.2. Mejores Prácticas Internacionales

El análisis y la adaptación de experiencias exitosas a nivel global pueden enriquecer las políticas públicas en México, permitiendo que el país avance hacia un modelo de envejecimiento inclusivo y sostenible.

Sistemas de pensiones universales

En Suecia, los sistemas de pensiones combinan aportaciones individuales con un fondo estatal solidario, garantizando ingresos suficientes para una vida digna. En México, podría mejorarse la **Pensión para el Bienestar** ampliando su cobertura, integrando beneficios adicionales como subsidios para medicamentos, vivienda y transporte.

Programas de vivienda inclusiva

El modelo de "*cohousing*" en Canadá fomenta comunidades donde personas mayores comparten espacios comunes adaptados, promoviendo la convivencia y combatiendo el aislamiento social. En México, esto podría implementarse a través de alianzas público-privadas, integrando subsidios para las personas mayores en condiciones de vulnerabilidad.

Servicios de atención integral

En España, el modelo de atención integrada combina servicios médicos, sociales y psicológicos en un solo sistema. En México, un programa piloto podría implementarse en estados con alta densidad de personas mayores, como Veracruz, Chiapas y Tabasco, priorizando la coordinación interinstitucional.

Tecnología al servicio del envejecimiento

En Singapur, el uso de tecnologías como aplicaciones móviles y dispositivos inteligentes ha mejorado la atención médica y la seguridad de las personas mayores. En México, esto podría replicarse mediante plataformas que conecten a las personas mayores con servicios médicos, programas educativos y redes de apoyo comunitario.

Las mejores prácticas internacionales ofrecen una visión de lo que es posible cuando se priorizan las necesidades de las personas mayores. Su implementación en México requiere voluntad política, financiamiento adecuado y un compromiso por parte de todos los sectores sociales.

5.3. Innovaciones Institucionales

El fortalecimiento institucional es crucial para garantizar una atención integral y efectiva. Esto incluye tanto la modernización de las estructuras existentes como la creación de nuevos mecanismos adaptados a las necesidades de las personas mayores.

Creación de observatorios especializados

Un observatorio nacional permitiría:

1. Monitorear el cumplimiento de los derechos de las personas mayores.
2. Identificar brechas y desigualdades en el acceso a servicios.
3. Evaluar la efectividad de las políticas públicas y proponer mejoras.

El observatorio podría coordinarse con universidades, organizaciones de la sociedad civil y organismos internacionales para generar datos desagregados, esenciales para la toma de decisiones.

Fortalecimiento de la Procuraduría de Protección de las Personas Adultas Mayores

La Procuraduría requiere:

1. Recursos suficientes para operar en todo el territorio nacional.
2. Personal capacitado en derechos humanos y envejecimiento.
3. Atribuciones legales para intervenir en casos de maltrato, abandono y discriminación.

En Colombia, las oficinas móviles de la Defensoría del Pueblo brindan atención legal y psicológica en comunidades marginadas. En México, estas podrían implementarse con un enfoque específico en personas mayores.

5.4. Educación y Sensibilización Social

El cambio cultural es indispensable para erradicar los prejuicios y estereotipos que afectan a las personas mayores. La educación y la sensibilización deben ser pilares de las políticas públicas.

Campañas de sensibilización

Estas campañas deben:

1. Combatir la discriminación por edad.
2. Destacar las contribuciones de las personas mayores a la sociedad.
3. Promover valores como la solidaridad intergeneracional y el respeto por la dignidad.

En Reino Unido, la campaña "Age Positive" ha fomentado la inclusión laboral de las personas mayores, mostrando los beneficios económicos y sociales de un entorno laboral diverso.

Capacitación de cuidadores formales e informales

Es necesario desarrollar programas de formación que incluyan:

1. Prevención del maltrato.
2. Promoción de la autonomía de las personas mayores.
3. Respeto por los derechos humanos.

En Alemania, se ofrecen subsidios para capacitar a cuidadores familiares, un modelo que podría replicarse en México, adaptándose a los contextos locales.

5.5. Financiamiento y sostenibilidad

El éxito de estas políticas depende de un financiamiento adecuado y sostenible. Esto implica:

1. Incrementar el presupuesto destinado a las personas mayores, alcanzando al menos el **1.5% del PIB**, en línea con países de la OCDE.
2. Fomentar alianzas público-privadas para financiar programas de vivienda, salud y educación.
3. Crear un fondo nacional específico para el desarrollo de iniciativas innovadoras en beneficio de las personas mayores.

Estas propuestas ofrecen un marco integral para abordar las brechas en el acceso a los derechos humanos de las personas mayores en México. Su implementación requiere un esfuerzo conjunto entre el gobierno, la sociedad civil y el sector privado, así como una fuerte voluntad política. Al priorizar un enfoque de derechos humanos, adoptar mejores prácticas internacionales, innovar en las instituciones y sensibilizar a la sociedad, México puede avanzar hacia un modelo de envejecimiento digno, inclusivo y transformador.

6. Conclusiones y Recomendaciones

El análisis sobre el acceso real a los derechos humanos de las personas adultas mayores en México pone de manifiesto un panorama complejo. Aunque se han logrado avances significativos en el ámbito normativo, persisten retos estructurales que limitan la efectividad de estas disposiciones. Este apartado sintetiza los hallazgos principales y presenta recomendaciones prácticas y estratégicas para transformar las políticas públicas y los marcos programáticos en herramientas que garanticen una vida digna, activa e inclusiva para este grupo poblacional.

6.1. Principales Hallazgos

1. **Avances normativos significativos** México cuenta con un sólido marco normativo que reconoce los derechos de las personas adultas mayores. Instrumentos como la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores y tratados internacionales como la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores constituyen una base jurídica robusta. Sin embargo, su implementación efectiva sigue siendo limitada debido a la falta de recursos, coordinación y monitoreo.
2. **Desigualdades estructurales persistentes** Las desigualdades regionales y socioeconómicas representan barreras críticas. Mientras las personas mayores en zonas urbanas enfrentan costos elevados en servicios de salud y vivienda, en zonas rurales, el **55% carece de acceso a servicios básicos**. Además, grupos específicos, como mujeres, personas indígenas y quienes viven con discapacidad, experimentan formas de discriminación interseccional que agravan su vulnerabilidad.
3. **Débil coordinación institucional y recursos insuficientes** Las instituciones encargadas de la atención a las personas mayores, como el INAPAM, carecen de los recursos y la capacidad necesarios para responder

a la creciente demanda de servicios. La falta de articulación entre los distintos niveles de gobierno y sectores genera un abordaje fragmentado e ineficaz.

4. **Invisibilidad social y estigmatización** Los prejuicios y estereotipos sobre el envejecimiento continúan relegando a las personas mayores al ámbito privado, limitando su participación social, cultural y política. Este aislamiento perpetúa la exclusión y refuerza la percepción de las personas mayores como una carga en lugar de un activo social.
5. **Falta de un enfoque preventivo** Las políticas actuales se centran en responder a problemas existentes, como el maltrato o el abandono, pero no abordan las causas estructurales que generan estas problemáticas. Esto evidencia la necesidad de estrategias preventivas que promuevan la autonomía y la inclusión desde edades más tempranas.

6.2. Recomendaciones Prácticas

1. **Fortalecer el enfoque integral de derechos humanos en las políticas públicas**
 - Diseñar programas transversales que aborden las dimensiones civil, política, económica, social y cultural de los derechos humanos.
 - Garantizar la perspectiva de género e interculturalidad en todas las políticas, atendiendo específicamente a las necesidades de mujeres, personas indígenas y personas con discapacidad.
2. **Reducir las desigualdades regionales mediante políticas territoriales diferenciadas**
 - En zonas rurales, implementar:
 - Brigadas móviles de atención médica geriátrica.
 - Servicios de telemedicina enfocados en enfermedades crónicas y salud mental.

- Programas de apoyo comunitario para combatir el aislamiento.
- En áreas urbanas, priorizar:
 - La construcción de vivienda adaptada y accesible.
 - El transporte público inclusivo.
 - Subsidios para el acceso a medicamentos esenciales.

3. Fortalecer las instituciones responsables

- Incrementar el presupuesto del INAPAM y otros organismos clave, asegurando su capacidad operativa.
- Crear una Plataforma Nacional de Coordinación Interinstitucional para integrar las acciones en salud, vivienda, educación y protección social.
- Desarrollar sistemas de monitoreo y evaluación que midan el impacto de las políticas y programas dirigidos a las personas mayores.

4. Impulsar un cambio cultural a través de campañas de sensibilización

- Diseñar campañas masivas que destaquen las contribuciones de las personas mayores y combatan los prejuicios relacionados con la edad.
- Incluir la educación sobre envejecimiento y derechos humanos en los programas escolares para fomentar la solidaridad intergeneracional.

5. Adaptar y adoptar mejores prácticas internacionales

- **Pensiones universales:** Incrementar el monto y la cobertura de las pensiones para garantizar un ingreso digno.
- **Vivienda inclusiva:** Implementar modelos de cohousing que combinen viviendas adaptadas con espacios comunitarios.
- **Centros de atención integral:** Crear instalaciones que ofrezcan servicios médicos, psicológicos y sociales en un solo lugar.

6. Promover la participación activa de las personas mayores

- Establecer consejos ciudadanos para personas mayores en cada nivel de gobierno, asegurando su voz en la toma de decisiones.
- Realizar consultas públicas periódicas con este grupo para evaluar la efectividad de las políticas públicas y ajustar las estrategias.

7. Adoptar un enfoque preventivo

- Capacitar a cuidadores formales e informales en derechos humanos, salud mental y prevención del maltrato.
- Implementar mecanismos comunitarios de monitoreo y detección temprana de casos de abuso, abandono y exclusión social.

8. Impulsar la innovación tecnológica

- Fomentar el desarrollo de aplicaciones y dispositivos accesibles que permitan a las personas mayores conectarse con servicios médicos, redes de apoyo y actividades culturales.
- Promover la alfabetización digital entre las personas mayores para reducir la brecha tecnológica.

9. Incorporar el enfoque interseccional en todas las políticas públicas

Diseñar diagnósticos, programas y servicios que aborden las necesidades de personas adultas mayores desde una perspectiva interseccional. Esto incluye:

- Garantizar que los programas de vivienda, salud y educación sean culturalmente pertinentes para personas indígenas mayores.
- Diseñar campañas de sensibilización que visibilicen las experiencias de personas mayores LGBTQ+.

- Implementar medidas específicas para mujeres mayores, incluyendo acceso prioritario a servicios de salud y programas de prevención de violencia.

6.3. Reflexión Final

Garantizar los derechos humanos de las personas adultas mayores en México es más que una obligación moral y legal; representa una oportunidad estratégica para transformar el país en una nación más inclusiva, equitativa y solidaria. Este grupo poblacional, lejos de ser una carga, constituye un recurso invaluable para la sociedad. Su experiencia, sabiduría acumulada y capacidad de contribución son elementos esenciales que fortalecen el tejido social, cultural y económico del país. Ignorar sus necesidades y derechos equivale a desperdiciar una fuente significativa de riqueza humana.

El envejecimiento poblacional, aunque plantea retos complejos, debe ser visto como una ventana de oportunidad para repensar y rediseñar las políticas públicas. Este fenómeno no solo requiere atender las demandas inmediatas de una población mayor en crecimiento, sino también adoptar medidas proactivas que garanticen un envejecimiento digno, activo y saludable para las generaciones futuras. Invertir en la calidad de vida de las personas mayores impacta positivamente en el bienestar colectivo, promoviendo comunidades más cohesionadas, resilientes y sostenibles.

Un llamado a la acción colectiva

La implementación de las recomendaciones propuestas en este análisis exige un compromiso firme y coordinado de todos los sectores de la sociedad:

1. **El gobierno** debe asumir un rol de liderazgo, integrando el enfoque de derechos humanos en la planeación, ejecución y evaluación de políticas públicas. Esto incluye garantizar un financiamiento adecuado y sostenible, fortalecer las instituciones encargadas de la protección de las personas

mayores y promover la innovación en los servicios y programas dirigidos a este grupo.

2. **La sociedad civil** juega un papel crucial en la defensa de los derechos humanos, la sensibilización de la población y la promoción de un cambio cultural. Las organizaciones no gubernamentales, colectivos y comunidades pueden ser actores clave en la vigilancia de políticas públicas y en la creación de redes de apoyo para las personas mayores.
3. **El sector privado** tiene la oportunidad de contribuir activamente, desarrollando productos, servicios e iniciativas adaptadas a las necesidades de las personas mayores. Esto incluye fomentar entornos laborales inclusivos, invertir en tecnologías accesibles y promover alianzas público-privadas para la atención integral de este grupo.
4. **La ciudadanía** en general debe involucrarse en la construcción de una cultura de respeto y solidaridad hacia las personas mayores, rompiendo estereotipos y fomentando la convivencia intergeneracional. Cada acción individual, desde el ámbito familiar hasta el comunitario, suma en la transformación social.

Beneficios para toda la sociedad

La inversión en las personas mayores no solo mejorará su calidad de vida, sino que también generará beneficios para las generaciones actuales y futuras:

- **Desarrollo económico:** Un modelo de envejecimiento activo puede potenciar la economía mediante la participación de las personas mayores en el mercado laboral, el voluntariado y el emprendimiento. Además, el desarrollo de tecnologías y servicios especializados para este grupo puede estimular la innovación y la creación de empleos.

- **Cohesión social:** La inclusión plena de las personas mayores fomenta comunidades más solidarias y resilientes, donde la interacción intergeneracional enriquece a todas las partes.
- **Sostenibilidad del sistema de salud y seguridad social:** La promoción de un envejecimiento saludable reduce la incidencia de enfermedades crónicas y el gasto asociado, permitiendo una distribución más eficiente de los recursos públicos.

Una visión para el futuro

La transformación del envejecimiento en una etapa digna, activa y valorada es más que una aspiración; es una meta alcanzable si se toman las decisiones correctas ahora. Las acciones que emprendamos hoy no solo impactarán en la vida de quienes son mayores en la actualidad, sino que sentarán las bases para un México preparado para enfrentar los desafíos del futuro.

En un país donde el envejecimiento poblacional es una realidad ineludible, es imperativo integrar esta perspectiva como una prioridad en la agenda nacional. Las personas mayores no son un grupo al margen, sino una parte fundamental de la sociedad, cuyo reconocimiento y apoyo beneficia a todos. Garantizar sus derechos, fomentar su participación y valorarlos como agentes de cambio es la clave para construir un México más justo, inclusivo y equitativo.

El envejecimiento es una etapa de la vida que todos esperamos alcanzar. Al garantizar los derechos humanos de las personas mayores hoy, estamos asegurando un futuro donde todos podamos envejecer con dignidad, respeto y plenitud. La historia juzgará nuestras acciones no solo por lo que hicimos, sino por cómo tratamos a quienes nos precedieron. Un México más inclusivo y preparado para el envejecimiento es un México mejor para todos.

7. Referencias Bibliográficas

El sustento de un análisis técnico-jurídico como el que aquí se presenta requiere una base documental sólida que combine fuentes normativas, informes especializados y literatura académica de relevancia. Este apartado detalla los principales instrumentos legales, documentos de organismos internacionales y estudios académicos actualizados a 2024-2025 que respaldan las reflexiones, diagnósticos y propuestas realizadas en este trabajo.

Legislación Nacional e Internacional

1. **Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (CPEUM)**

La Constitución es el marco jurídico supremo que establece los derechos fundamentales aplicables a todas las personas en México, incluyendo a las personas adultas mayores. En particular, los artículos:

- **1º:** Garantiza la igualdad y prohíbe la discriminación, incluyendo por edad.
- **4º:** Establece el derecho a la salud, la vivienda digna y un medio ambiente sano, fundamentales para la calidad de vida de las personas mayores.
- **123:** Reconoce el derecho a la seguridad social, incluyendo pensiones y servicios de salud.

2. **Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores (2002)**

Este ordenamiento define los derechos específicos de las personas mayores en México, incluyendo su protección contra la discriminación y el maltrato. También establece el marco de operación del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM), encargado de coordinar políticas públicas en beneficio de este grupo.

3. **Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (OEA, 2015)**

Ratificada por México en 2017, esta convención es el primer instrumento jurídico vinculante que protege los derechos de las personas mayores en el ámbito interamericano, reconociendo su derecho a la autonomía, participación y vida libre de violencia.

4. **Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (PIDESC)**

Este tratado de las Naciones Unidas, ratificado por México, establece estándares mínimos para garantizar derechos fundamentales como la seguridad social, la salud, la educación y la vivienda.

5. **Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948)**

Documento fundacional que sienta las bases para el reconocimiento de los derechos humanos universales, aplicables a todas las personas, incluidas las personas adultas mayores.

6. **Normas Oficiales Mexicanas (NOMs)**

- **NOM-031-SSA3-2012:** Regula los servicios de atención geriátrica en el sistema de salud mexicano, garantizando estándares mínimos de calidad.
- **NOM-015-SSA2-2018:** Sobre la atención de enfermedades crónicas como diabetes mellitus, una de las principales afecciones en personas mayores.

Documentos de Organismos Internacionales

1. **Principios de las Naciones Unidas a Favor de las Personas de Edad (1991)**

Este documento establece directrices clave en cinco áreas: independencia, participación, cuidados, autorrealización y dignidad, sirviendo como referencia para políticas públicas dirigidas a personas mayores.

2. **Informe Mundial sobre el Envejecimiento y la Salud (OMS, 2015)**

Publicado por la Organización Mundial de la Salud, este informe propone un modelo de envejecimiento saludable basado en la capacidad funcional y la inclusión social de las personas mayores.

3. **Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW)**

Aunque no específica para personas mayores, incluye disposiciones para proteger a mujeres mayores frente a la discriminación múltiple.

4. **Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible (ONU)**

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) reconocen la importancia de garantizar el bienestar y la inclusión de las personas mayores como parte de los compromisos globales de desarrollo sostenible.

5. **Informe sobre el Estado de los Derechos Humanos de las Personas Mayores en las Américas (CIDH, 2019)**

Analiza avances y desafíos en la implementación de los derechos humanos de las personas mayores en la región, proporcionando recomendaciones específicas para México.

Estudios Académicos, Informes Gubernamentales y de ONGs

1. **Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI)**

- **Censo de Población y Vivienda 2020:** Proporciona datos clave sobre la población mayor en México, su distribución geográfica y condiciones de vida.
- **Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH, 2023):** Examina experiencias de violencia y maltrato hacia las personas mayores.

- **Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2024):** Ofrece estadísticas sobre el acceso a servicios de salud, enfermedades crónicas y atención geriátrica.

2. Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL)

- **Diagnóstico de Pobreza en Personas Adultas Mayores (2024):** Analiza las condiciones socioeconómicas de las personas mayores, destacando las desigualdades regionales.

3. Instituto Nacional de Geriátrica (INGER)

- Estudios como **"El envejecimiento en México: Una mirada integral"** ofrecen análisis interdisciplinarios sobre el impacto del envejecimiento poblacional y propuestas para su atención.

4. Human Rights Watch (HRW)

- Informes que documentan discriminación, maltrato y exclusión de personas mayores, con énfasis en el acceso desigual a servicios básicos en países de América Latina.

5. HelpAge International

- **Global AgeWatch Index:** Publica regularmente índices globales sobre envejecimiento, permitiendo comparar el bienestar de las personas mayores en diferentes países, incluyendo México.
- **Estudios académicos destacados**
 1. **"Política social y envejecimiento"** (UNAM).
 2. **"Salud mental en personas mayores"** por el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM)
 3. **"La importancia de la salud mental para un envejecimiento saludable"** (INAPAM)

4. **"Salud mental de los adultos mayores"** por la Organización
5. **"Salud mental y calidad de vida en adultos mayores: revisión sistemática"** SciELO
6. "Salud mental en el adulto mayor: trastornos neurocognitivos mayores" en la Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública: SciELO