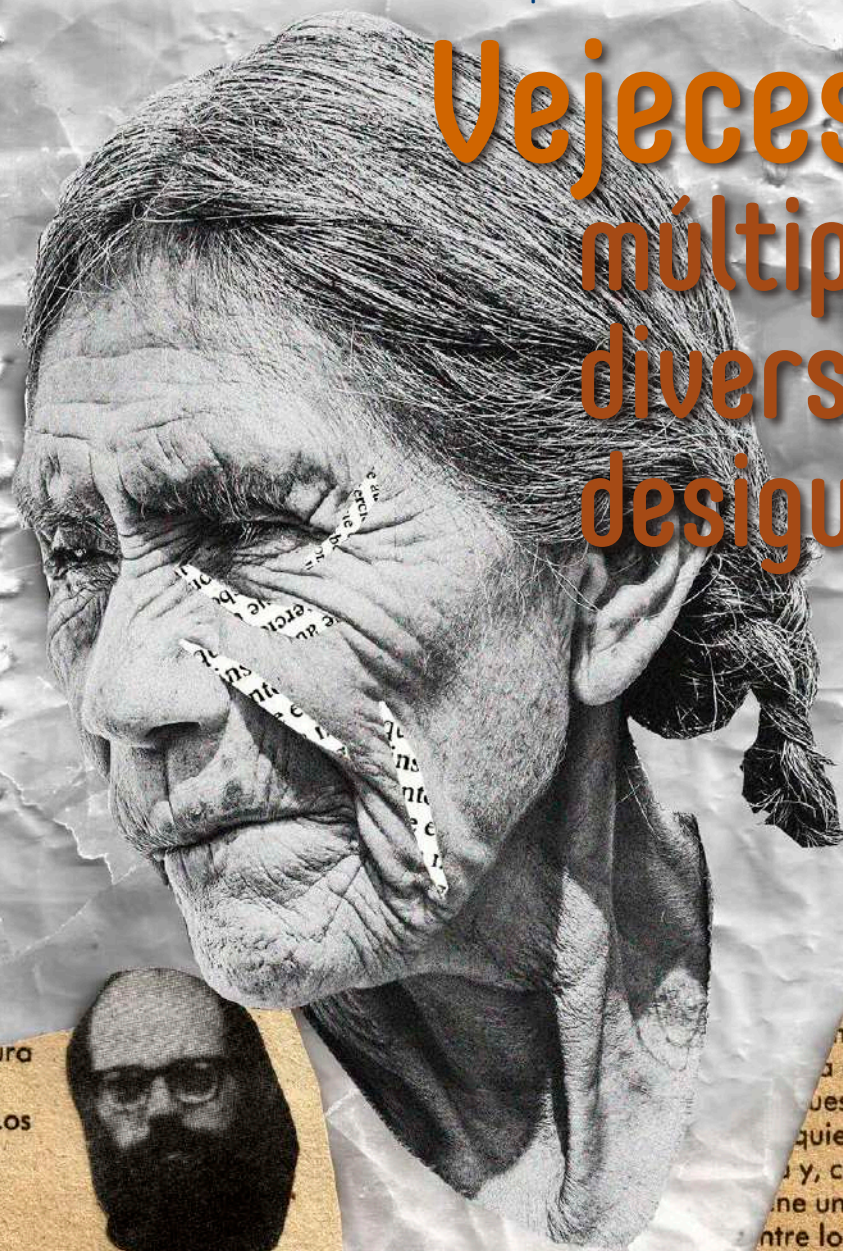


enero-marzo 2024

Vejece múltiples, diversas, desiguales



SUIEV

SEMINARIO UNIVERSITARIO
INTERDISCIPLINARIO SOBRE
ENVEJECIMIENTO Y VEJEZ

SUIEV

12vo aniversario

Universitario Interdisciplinario
Envejecimiento y Vejez

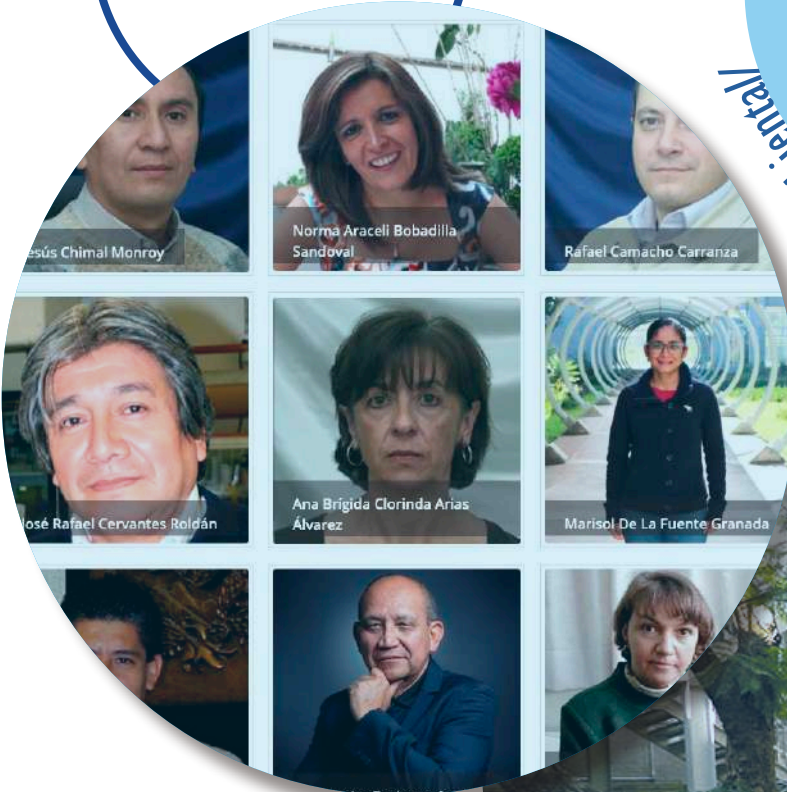
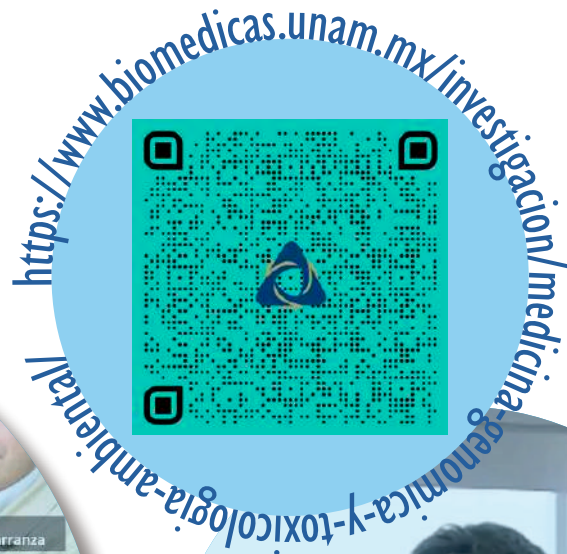


<https://seminarioenvejecimiento.sdi.unam.mx/index.php>

SEMINARIO UNIVERSITARIO INTERDISCIPLINARIO SOBRE ENVEJECIMIENTO Y VEJEZ

INSTITUTO DE INVESTIGACIONES BIOMÉDICAS

Departamento de Medicina Genómica y Toxicología Ambiental





LEONARDO LOMELÍ VANEGAS

Rector

PATRICIA DOLORES DÁVILA ARANDA

Secretaria General

MARÍA SOLEDAD FUNES ARGÜELLO

Coordinadora de la Investigación Científica

MIGUEL ARMANDO LÓPEZ LEYVA

Coordinador de Humanidades

MARÍA EMILIA BEYER RUIZ

Directora General de Divulgación de la Ciencia

ÁNGEL FIGUEROA PEREA

Director General de Divulgación de las Humanidades

Nuevos Diálogos

Número 05, enero-marzo de 2024

Comité Editorial

Ángel Figueroa Perea

Milagros Varguez Ramírez

Claudia Patricia Juárez Álvarez

Antonio Sierra García

Miguel Ángel Espinosa Mondragón

MIGUEL ÁNGEL ESPINOSA MONDRAGÓN

Coordinador de Proyecto

COSME ORNELAS MENDOZA

Coordinador Editorial

ALEJANDRO CORREA SANDOVAL

Jefe de Redacción

Redacción

Andrea Lendaly Santiago (becaria)

Melisa Lizbeth Saavedra Gutiérrez (becaria)

Diego Juárez Chávez (becario)

PABLO LABASTIDA CASTRO

Coordinador de Diseño | Versión para impresión

Ilustración

Julietta Mercado Becerril (becaria)

SERGIO ANTONIO PÉREZ ARENAS

Coordinación de Producción Digital

RUDY JOEL BERNA TIPO

Diseño y desarrollo de plataforma Web

Audios

Renata Vox AI V 2.0

André Vox AI V 1.0.

Editorial

Piénselo bien antes de articular una respuesta: ¿cedería su lugar en el Metro –línea marrón, Pantitlán-Tacubaya, o London Underground– a Mike Jagger, el saltimbanqui cantador de The Rolling Stones? Es una cosa seria. Lo que decida podría acarrearle aflicción o desengaño. Porque, sabe usted, los octogenarios ya no son lo que eran y en ese mismo instante podrían invitarlo (o no) a una juerga memorable de seis décadas de rocanrol. ¿A sus treinta, cuarenta o cincuenta... *ya no está para esos trotes*? Cuestión de estilo, perspectiva vital, modos, maneras, costumbres, instintos, ciertas dosis de carga genética y buena o mala *madera*.

Desde luego, nadie negará que las fronteras entre la vejez y la eterna juventud son movedizas y todavía inescrutables. Según de qué *maderas*, hábitos, nomadismos, sedentarismos, herencias, sumisiones e insubordinaciones, tendría que hablarse, en estricto sentido, de “vejeces”: plural de diversidad y diferencia, pero también de abismos y desigualdades. Vejeces en el mundo campesino, en el orbe industrial, en el laberinto digital y lo que viene. Vejeces masculinas. Vejeces de mujeres. Vejeces *garantizadas*, arropadas, de ensueño. Vejeces partidas por la precariedad y vueltas a partir por la indiferencia general. Vejeces catastróficas que inician en la cuna y se cultivan en *trayectorias de vida* que suman ruina a la ruina. Vejeces varias, duras, rudas, atravesadas por la marginación, la discriminación, el cretinismo dominante. Vejeces de clase, de género, de etnia, de opción sexual.

Las académicas y los académicos que abordan el tema en este número de *Nuevos Diálogos* ofrecen un panorama extraordinariamente rico, diverso, complejo. Un recuento de todo lo que se sabe y lo que aún ignoramos desde la biología, la demografía, los estudios sociales y de género, la medicina y la psicología, la economía, la perspectiva cultural, la mirada del cine. Una visión sintética y global, interdisciplinaria que diagnostica las miserias del presente con el fin de alumbrar las rutas por venir: vejeces dignas, sanas, autónomas, libres. Estamos lejos del ideal, pero empezamos a identificar cómo y por dónde.

Por cierto, lo de Jagger y otras *piedras rodantes* (Keith Richards celebró en diciembre sus primeros 80 años) no es sólo un guiño irónico y de buena vida, sino un síntoma: octogenarios, nonagenarios, centenarios en plenitud vital, creativa, sensual, sentimental, por los cuatro puntos cardinales. Contra todo pronóstico, podría decirse, pero en la ruta que completan los versos de Eliot en uno de sus *Cuatro cuartetos*: “Debemos estar inmóviles y sin embargo movernos / Hacia otra intensidad”.

Los viejos deberían ser exploradores

Aquí o allá, no importa dónde.

T. S. ELIOT

Vejece

DESTACADOS

04 Verónica Montes de Oca /
Clorinda Arias
¿Es posible una
vejez saludable?

20 Ma. Luisa Santillán
Contra mitos y prejuicios

COMENTARIOS

31 Susana Castro Obregón
El envejecimiento se puede evitar

33 Isalia Nava Bolaños
El desafío de las vejeces femeninas

37 María Montero-López Lena
Retos psicosociales del giro demográfico

41 Ángel Mireles Estrada
Largo es el arte de aprender a vivir...

43 Juan Pablo Vivaldo
Como te ves me vi, como me veo te verás

47 Salvador Orduña Álvarez
Abuelos de la ciencia mexicana

CONTEXTOS

50 Observatorio del Envejecimiento

51 Adultos mayores y derechos humanos

52 Una sociedad para el avance de la geriatría

53 Centro Internacional sobre el
Envejecimiento

54 Guía de comunicación inclusiva sobre
vejeces y personas mayores

55 Vejeces de las mujeres

56 Vejez: una etapa llena de mitos

57 *¿Cómo viven los mexicanos la vejez? Una
mirada al envejecimiento en México y
América Latina desde la perspectiva de
la década del envejecimiento saludable
2021-2030*

58 Seremos mayores: Capítulo 1 "Miradas
sobre envejecer"

59 Pódcast *Envejecimiento*

PROYECTOS

60 12 proyectos innovadores para un
envejecimiento activo y saludable

61 Observatorio de vejez y
envejecimiento

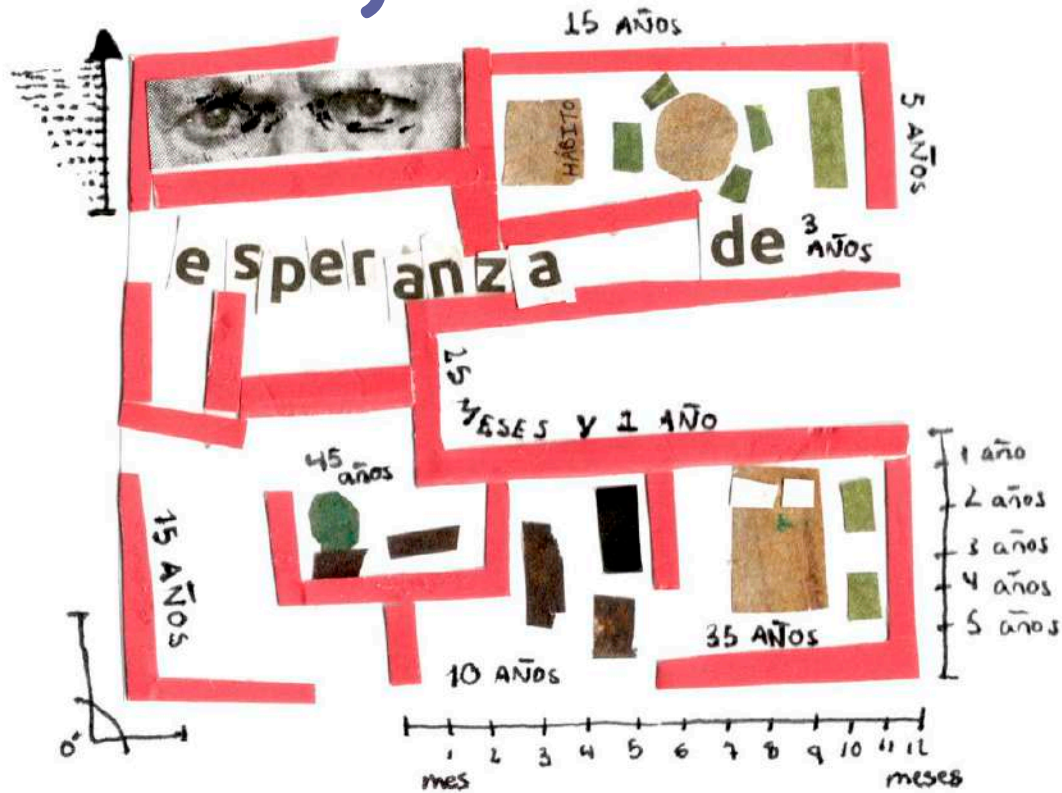
62 Galería

66 Colaboradores

68 Glosario

Verónica Montes de Oca* / Clorinda Arias**

¿Es posible una vejez saludable?



Tercera Edad



*Instituto de Investigaciones Sociales, UNAM / Seminario Universitario Interdisciplinario sobre Envejecimiento y Vejez (SUIEV), UNAM

**Instituto de Investigaciones Biomédicas, UNAM

El envejecimiento patológico no es el destino fatal de la existencia humana. El deterioro físico, mental y anímico de las personas mayores es producto de condiciones socioculturales, económicas y ambientales marcadas por la desigualdad. Las ciencias biológicas y sociales exploran múltiples vías para dar solución al gran desafío: extender el tiempo y mejorar la calidad de vida.

El envejecimiento de las poblaciones se ha convertido en uno de las grandes temas estudiado en casi todas las universidades del mundo. La principal razón es evidente: el aumento en el porcentaje de personas mayores en la estructura demográfica de las sociedades contemporáneas supone impactos en la vida comunitaria, las relaciones de convivencia, los sistemas de salud y seguridad social y la actividad productiva, entre otros.

Sin embargo, esa misma dinámica plantea interrogantes en otros ámbitos que aún no encuentran respuestas satisfactorias: ¿cómo envejecemos?, ¿por qué algunos seres vivos alcanzan largos procesos de vida?, ¿qué factores influyen en los procesos de envejecimiento en determinados países o sectores de una misma sociedad? Estas preguntas son el trasfondo de innumerables investigaciones científicas, pues el envejecimiento es un proceso que puede abordarse desde distintos puntos de vista y, cada vez más, con un enfoque interdisciplinario.

Se trata de una problemática compleja que demanda combinar y potenciar el conocimiento acumulado por diferentes disciplinas. Lo que no excluye, por supuesto, la polémica o el contraste de posiciones. En este sentido, bastaría apuntar que uno de tantos debates al respecto tiene que ver con una idea controversial: la existencia de “determinantes” biológicos y sociales *compartidos por todos los seres humanos*. ¿La evidencia lo niega o lo confirma?

En este artículo revisamos algunos de los hallazgos más interesantes en las ciencias biológicas y sociales. El propósito es doble: por un lado, mostrar la heterogeneidad de los procesos de envejecimiento; por el otro, tal vez, ayudarnos a descifrar la paradoja que subyace al tema abordado: *las personas quieren vivir más años, pero no envejecer ni morir*.

Las razones de la biología

A partir del nacimiento, los seres vivos experimentan procesos de crecimiento, madurez, envejecimiento y muerte. Es lo que se denomina “ciclo vital”. Las dos primeras etapas no parecerían guardar mayor secreto. Sobre todo si se les compara con la tercera: el por qué y el cómo se envejece son aún incógnitas por despejar, de ahí que se pretendan formular respuestas desde las disciplinas más diversas y con aproximaciones disímiles: evolutivas, bioquímicas, médicas, sociales, demográficas, etcétera.



Ilustración: Rembrandt van Rijn / Museo Metropolitano de Arte.

“

Desde la perspectiva biológica, el envejecimiento es un proceso inevitable y paulatino de la mayoría de los órganos y sistemas que conforman a un ser vivo

”

Los estudios biológicos sostienen que el fenotipo de la mayoría de los mamíferos al envejecer es muy parecido, el cual puede resumirse de la siguiente manera: muchos grupos celulares dejan de reproducirse y entran en un estado conocido como “senescencia”, que los vuelve incapaces de regenerar y eliminar productos de deshecho, además de secretar moléculas que cambian el microambiente de las células vecinas, lo que produce inflamación crónica en los tejidos.

Desde la perspectiva biológica, el envejecimiento se describe como un proceso inevitable y paulatino de deterioro funcional de la mayoría de los órganos y sistemas que conforman a un ser vivo. Tal desgaste incrementa las posibilidades de padecer enfermedades crónicas y muerte; esto quiere decir que *no ha sido seleccionado evolutivamente*. Se afirma que el potencial evolutivo de la selección natural se pierde con la edad, al no eliminar alguna mutación genética producida en edades posteriores al periodo reproductivo; asimismo, que aquellos genes que codifican proteínas útiles para el desarrollo, pero necesarias para la reproducción de la especie, resultan perjudiciales para la longevidad. Es lo que se conoce como “teoría del antagonismo pleiotrópico”.

A pesar de todo ese conocimiento, no ha sido posible desarrollar una teoría unitaria sobre el envejecimiento, pues en éste participan múltiples causas y resulta

difícil distinguir los eventos biológicos que conducen al deterioro morfológico y funcional a nivel celular y los que corresponden al organismo completo. Tampoco se ha logrado determinar con claridad si algunos de los eventos asociados con el envejecimiento son causa o consecuencia de éste. Una hipótesis sería la siguiente: es posible que, con el paso del tiempo, se produzcan eventos de desgaste celular –inherentes al reloj biológico– que se potencien por circunstancias ambientales y, así, consecutivamente, establezcan un círculo vicioso. Esto podría explicar las diferencias en el grado de desgaste de los órganos del cuerpo humano (corazón, cerebro, riñón, huesos y otros) que puede presentar un mismo individuo.

Son muchas las preguntas que pueden formularse respecto a este tema desde el punto de vista biológico. Algunas de esas interrogantes constituyen el tema principal de un buen número de investigaciones científicas. ¿Qué fuerzas biológicas conducen al envejecimiento? ¿La complejidad de funciones de los diferentes grupos celulares de un organismo es útil durante un determinado periodo y, después, se agota el potencial biológico y de vida? ¿Si desde el punto de vista evolutivo ha sido más *costoso* lograr la complejidad funcional de una célula, por qué no se mantiene con el paso del tiempo?

El conocimiento derivado de la investigación básica para entender algunos de estos procesos es abundante y preciso. No obstante, muchas incógnitas esperan ser despejadas.

La salud y sus contextos

No todos los seres vivos envejecen de la misma forma. Aunque todos son mortales, la tasa de decaimiento funcional no acontece a la misma velocidad ni con la misma magnitud.

Algunas especies, como los celacantos de aguas profundas, los peces de roca, la tortuga gigante de Aldabra, la “rata desnuda” o ratopín, son ejemplos de seres con una vida larga que mueren antes de presentar signos claros de envejecimiento. Incluso, se han encontrado especies que *no mueren*; por ejemplo, la “medusa inmortal” (*T. dohrnii*), capaz de regresar a un estado larvario y *recrecer* en organismos adultos durante incontables ciclos.

Un buen número de investigaciones han mostrado que la manipulación de algunos genes puede retrasar el envejecimiento en ciertas especies. Desde la perspectiva biomédica, la mayoría de las investigaciones actuales se ha enfocado en la búsqueda de esos genes que promueven una mayor o menor longevidad. Experimentos con los llamados “gerontogenes” han dado como resultado un alargamiento de la vida en algunos modelos animales.

La mayoría de esos estudios se han hecho en especies muy alejadas del ser humano, como el gusano *C. elegans* o la mosca *D. melanogaster*. Sin embargo, permitieron describir algunas vías de señalización muy básicas asociadas con una mayor duración de la vida y una menor tasa de enfermedades, que modulan preferentemente la obtención y la utilización de energía por parte de la célula. También se ha llevado a cabo en ratones una “reprogramación genética” que logra rejuvenecer diversos tejidos, restituyendo a las células su potencial casi embrionario y pluripotente mediante la expresión de ciertos factores moleculares. Recientemente, experimentos de infusión de

“

No todos los seres vivos envejecen de la misma forma. Aunque todos son mortales, la tasa de decaimiento funcional no acontece a la misma velocidad ni con la misma magnitud

”

“

La esperanza de vida de los seres humanos representa una medida promedio de las condiciones de salud global de una población.

En consecuencia, es tan variable como las condiciones sociales, económicas y culturales de las diferentes naciones

”

sangre de ratones jóvenes a ratones viejos dieron como resultado la prolongación de la vida de estos últimos en 6-9%.

Desde luego que elegir un modelo de estudio animal, con un ciclo de vida diferente –y sin la complejidad biológica, conductual y social de *otras especies*– tiene sus limitaciones. Lo cierto es que cumplen su función: ampliar el conocimiento sobre los *mecanismos* del ciclo vital, una de las vías indispensables para encontrar soluciones al dilema humano.

Otra de las vías, de variadas bifurcaciones, es la exploración de los factores sociales, culturales, demográficos y ambientales que determinan las formas de envejecimiento de los seres humanos y contribuyen a “desfasar” el envejecimiento biológico del cronológico.

Una corriente importante de la gerociencia, por ejemplo, estudia el papel que juegan los diferentes tipos de dieta, los efectos negativos del sedentarismo e, incluso, las desventajas socioeconómicas que aumentan el riesgo de un envejecimiento asociado con enfermedades crónicas o con la prevalencia de deterioro cognitivo por medio de mecanismos que aceleran el envejecimiento biológico. Tal evidencia confirma las interrelaciones entre factores ambientales y la salud.

En ese sentido, conviene registrar los avances logrados por la humanidad a lo largo de siglos. Progreso incuestionable, sobra decirlo; pero, al mismo tiempo, muy relativo.

La llamada “esperanza de vida” de los seres humanos representa una medida promedio de las condiciones de salud global de una población. En consecuencia, es tan variable como las condiciones sociales, económicas y culturales de las diferentes naciones. A pesar de ello, se ha transitado de una esperanza de vida de alrededor de 30 años, en la época previa a la irrupción de la modernidad, a un promedio de 70 años en el mundo contemporáneo. Sin embargo, por tratarse de un *promedio*, los rasgos de variabilidad entre países o regiones del mundo son muy grandes: en naciones africanas, por ejemplo, la esperanza de vida es menor a 60 años; en Japón supera los 80.

Gracias al avance de la medicina y otras ciencias de la salud, la expectativa de vida de los seres humanos es cada vez mayor. De ahí la importancia de conocer con mayor precisión la variedad de mecanismos que subyacen al proceso de envejecimiento, para que una mayor esperanza de vida se acompañe de una mejor calidad de vida.

Debemos insistir en la idea central de este artículo: el envejecimiento no es un proceso simple. Muchas variables biológicas llevan, incluso, a establecer una distinción entre el envejecimiento “cronológico” y el “biológico”. El primero se define como la edad del individuo según el tiempo transcurrido desde su nacimiento. El segundo, más complejo, depende de un estado global de salud que requiere de un diagnóstico clínico-biológico.

Actualmente, se han reportado diferentes marcadores bioquímicos y patrones funcionales asociados con la edad de manera individualizada. Así, una persona puede tener una edad cronológica determinada y una edad biológica mayor o menor en términos de la presencia de parámetros anatómo-funcionales que reflejen el grado de desgaste celular.



Se subraya, de nuevo, la gran heterogeneidad del proceso analizado. Algunos de estos parámetros incluyen los datos arrojados por estudios clínicos de rutina: niveles de colesterol o de hemoglobina glucosilada, marcadores bioquímicos en fluidos, presión arterial y niveles de creatinina, así como pruebas de habilidades motoras y cognitivas, marcadores relacionados con el control de la expresión de genes e, incluso, de mecanismos epigenéticos.

También se han desarrollado sistemas de puntuación para determinar el grado de envejecimiento biológico de un individuo. Estos comprenden, además de la edad cronológica, el sexo, la etnia, el estilo de vida y la presencia o no de enfermedades crónico-degenerativas. Más recientemente, se han incorporado parámetros antropométricos como el índice de masa corporal, el diámetro de cintura y cadera y la relación entre ambos, lo que ha permitido describir patrones de envejecimiento individuales y poblacionales. De tal suerte que cada individuo podría tener una especie de "código de barras" que incluyera su historia y estilo de vida, su ambiente genético, su edad cronológica y el perfil personal de respuestas generadas ante diferentes estímulos a lo largo de la vida, lo que daría cuenta de la función preservada o deteriorada de diferentes órganos.

Perspectiva demográfica

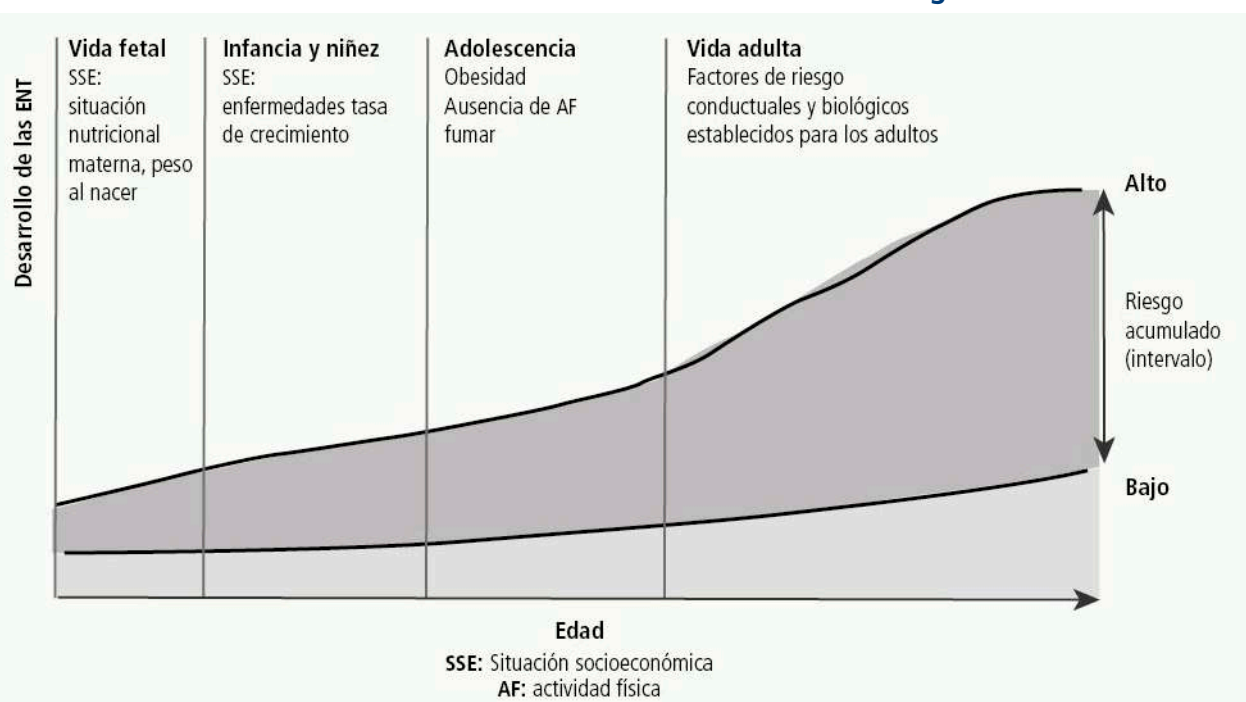
Sobrepasar los límites de longevidad depende de una gran variedad de factores. La literatura demográfica ha documentado una fuerte correlación entre poblaciones con altos niveles de desarrollo social y mayores esperanzas de vida. La situación de dos países de la región de América Latina y el Caribe ofrece una idea muy clara al respecto: mientras Uruguay registra una esperanza de vida de 78 años, Haití reporta 64 años. En ambos casos se trata de la esperanza de vida de mujeres y hombres nacidos en el año 2020. Una brecha de poco más de 14 años que refleja, con toda claridad, el rezago social, económico y político en la nación caribeña.

Además de la demografía, otras disciplinas han observado que los aspectos sociales, ambientales y políticos tienen un papel significativo en el envejecimiento de las poblaciones. Especialmente aquellas que estudian los procesos de salud-enfermedad.

Investigaciones relativas a los determinantes sociales de la salud han tenido una gran influencia en diferentes estudios longitudinales. Se ha demostrado, por ejemplo, que la alta mortalidad en las poblaciones –y, por ende, su baja esperanza de vida– es un reflejo de la ausencia de políticas públicas que impulsen la promoción de la salud y la prevención de enfermedades transmisibles y crónico-degenerativas desde los procesos de gestación y los primeros años de vida. La ausencia de programas preventivos se traduce en *procesos no saludables* en las siguientes etapas de la vida.

Al respecto, ha sido de gran utilidad el enfoque de “curso de vida”, que se distingue del “ciclo vital” porque concentra su análisis en las trayectorias y transiciones que experimentan las personas desde su nacimiento, en determinados contextos sociales,

Diagrama 1. Curso de vida



Fuente: Aboderin *et al.* (2002), citado en Organización Mundial de la Salud (2002)

Ilustración: Rembrandt van Rijn / Museo Metropolitano de Arte.



“

Sobrepasar los límites de longevidad depende de una gran variedad de factores. La literatura demográfica ha documentado una gran correlación entre poblaciones con altos niveles de desarrollo y mayor esperanza de vida

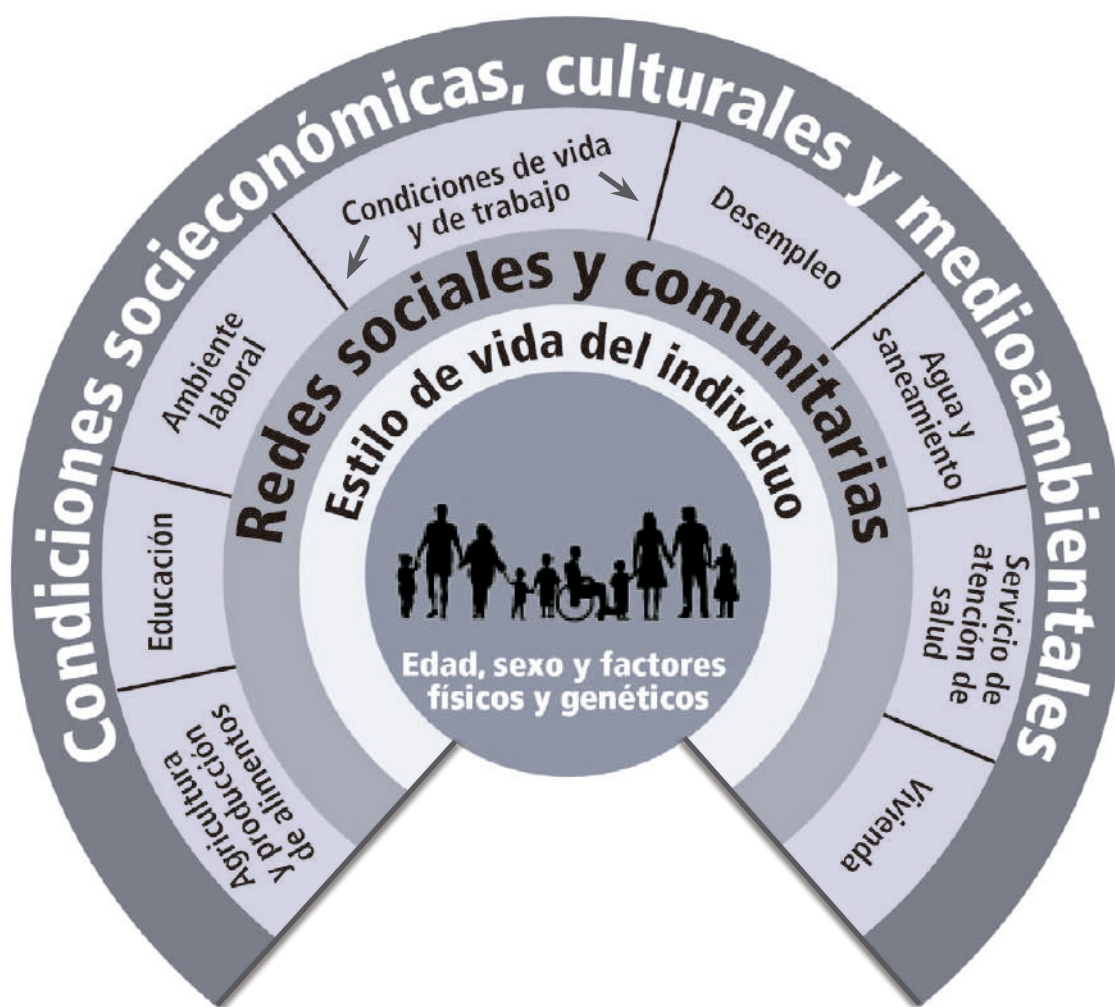
”

históricos, culturales y ambientales (Diagrama 1). Así, por ejemplo, se ha encontrado que los factores sociales son fundamentales para generar un ambiente físico y social adecuado que fortalezca la relación entre madre e infantes, a fin de incentivar el apoyo emocional y el crecimiento. Lo que ocurra en la etapa temprana de la vida será clave, pues una infancia con precariedad puede influir en el "curso de vida" (la posibilidad de que surjan enfermedades tempranas que afecten el envejecimiento).

Una investigación realizada en México encontró que padecer hambre en la infancia puede ser un factor asociado a la enfermedad en la vejez. De igual forma, diversos estudios señalan que la malnutrición, los bajos salarios, los climas de violencia y los bajos niveles educativos influyen de manera contundente en los procesos de envejecimiento de las poblaciones.

Entre los determinantes sociales de la salud, el estrés tiene un impacto en cualquier momento de la vida y efectos sobre el cuerpo y la mente. La ansiedad crónica,

Diagrama 2. Determinantes sociales de la salud



Fuente: Dahlgren y Whitehead (1991)



Ilustración: Rembrandt van Rijn / Museo Metropolitano de Arte.

la inseguridad, la baja autoestima, el aislamiento social y la carencia de control en el ambiente laboral, durante largos periodos, parecen minar la salud física y emocional de las personas. De igual forma, las trayectorias de desempleo generan grandes cantidades de estrés, lo que desata efectos en cascada: pobreza, mala alimentación y el surgimiento de enfermedades que pudieron prevenirse o atenderse en etapa temprana.

La precariedad en el trabajo y trayectorias laborales de alto riesgo pueden provocar enfermedades físicas y mentales que dañan el proceso de envejecimiento de las personas. Situación que, a su vez, tiene un impacto significativo en la salud de otros integrantes de la familia. Por otro lado, la educación de los padres y las trayectorias educativas personales pueden ser factores protectores (Diagrama 2).

En síntesis: la vejez puede ser considerada como la *conclusión* o *sumatoria* de los ciclos de vida experimentados por los individuos en determinadas condiciones sociales. Esto supone, en consecuencia, que una vejez vigorosa y plena sería el producto de trayectorias saludables que inician desde el nacimiento, así como de trayectorias educativas y laborales que generan seguridad y estabilidad. La combinación de estos tres elementos (buena salud, educación de calidad y vida productiva satisfactoria) sería la clave para esquivar o superar los efectos del entorno social y económico.

Naturalmente, la anterior es una descripción ideal; no necesariamente “utópica”, pero muy alejada de las condiciones materiales y los “cursos de vida” en la inmensa mayoría de las sociedades actuales. Sin embargo, ese “ideal” debe ser la meta: *una vejez digna de ser vivida*.

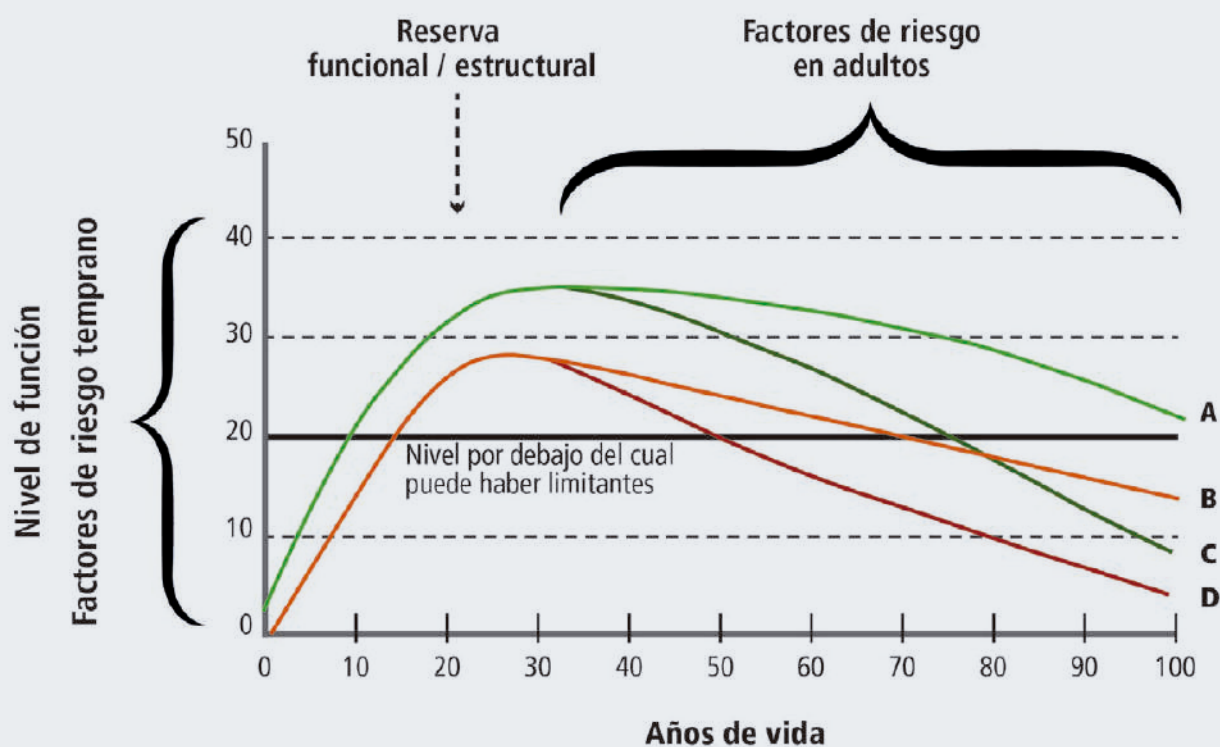
Por ello, resulta indispensable postergar las transiciones críticas y de riesgos desde etapas tempranas. Las “trayectorias funcionales” en el curso de vida permiten visualizar cuatro posibles resultantes en la etapa de vejez: *A*, desarrollo normal y decaimiento con la edad; *B*, desarrollo subóptimo y reserva funcional disminuida en la madurez; *C*, envejecimiento acelerado; *D*, combinación de los efectos de *B* y *C* [Diagrama 3].

Diversidad, desigualdad

Pero, como ya se advirtió, la diversidad de experiencias y situaciones marca la pauta. *No todas las personas envejecen de la misma manera*.

Los enfoques de género, interseccionalidad e interculturalidad han aportado evidencias sobre desigualdades acumuladas que inciden en los procesos de envejecimiento de hombres, mujeres y personas con identidades sexogenéricas no binarias. Se registran procesos de desigualdad y discriminación múltiple en entornos rurales e

Diagrama 3. Trayectorias funcionales en el curso de la vida



A = Desarrollo normal y decaimiento con la edad B = Desarrollo subóptimo y reserva funcional disminuida en la madurez
 C = Envejecimiento acelerado D = Combinación del efecto de B y C

Fuente: Kuh *et al.*, en Organización Panamericana de la Salud (2021)

Ilustración: Christiaan Wilhelmus Moorrees / Rijks Museum.



indígenas, así como por condición de género y orientación sexual, en todas las etapas de la vida.

En áreas rurales, las personas enfrentan desventajas en el acceso a servicios públicos de calidad: atención médica, seguridad social, insumos e información para prevenir enfermedades y mejorar sus condiciones de vida. Los pueblos originarios han experimentado desigualdades históricas por siglos. Esto se refleja en una esperanza de vida más baja que el promedio nacional. Una situación similar la experimentan las personas afrodescendientes.

Desde el enfoque de género se ha puesto en evidencia que, históricamente, las mujeres han tenido menos oportunidades para acceder a la educación y el trabajo remunerado, lo que limita su desarrollo personal y tiene efectos negativos en edad avanzada. Los estudios sobre "años de vida saludable" muestran que las mujeres experimentan enfermedades durante más tiempo en su vida, aunque tengan una mayor longevidad. En contraste, la esperanza de vida de los hombres es menor, efecto de las pautas culturales y sociales relacionadas con la exposición al riesgo y la naturalización de la violencia entre los varones.

“

Los pueblos originarios han experimentado desigualdades históricas por siglos. Esto se refleja en una esperanza de vida más baja que el promedio nacional

”

Ilustración: Jan Lievens / Rijks Museum.



Las personas del colectivo LGTBTTIQ+ viven una condición delicada con posibles enfermedades desde edades tempranas, entornos de violencia y discriminación que reducen su esperanza de vida.

Finalmente, es necesario apuntar que la pandemia de covid-19 redujo la esperanza de vida a nivel global. Aunque los efectos fueron devastadores para todas las personas y en prácticamente todas las regiones del mundo, se registra un impacto diferenciado entre hombres, mujeres y grupos vulnerados.

Longevidad: rutas transitables

Para corregir las desigualdades acumuladas y desterrar las formas de discriminación múltiple, en años recientes han aumentado las iniciativas ciudadanas y movimientos sociales que reivindican los derechos humanos de las personas mayores y otros grupos de la población.

La defensa de los derechos económicos, sociales, ambientales, políticos y culturales tiene como propósito obtener cursos de vida que permitan a todas las personas –sin distinción de género, orientación, etnia, condición física o mental– experimentar trayectorias de bienestar que deriven en un envejecimiento saludable.

Ilustración: Rembrandt van Rijn / Rijks Museum.



Lograr este objetivo no es una utopía. La longevidad humana es el mejor ejemplo de que el "envejecimiento exitoso" es posible. Aunque el porcentaje de personas que llega y supera los 100 años es muy pequeño (apenas 0.008% de la población mundial), los llamados "centenarios" o "súper centenarios" disfrutan de una vida saludable, sin problemas cardiovasculares, obesidad, cáncer o diabetes. Estudios realizados en las cinco "zonas azules" del planeta –donde se ha encontrado personas muy longevas– confirman una ruta de estudio para la gerociencia: el rol de las diferentes dietas, la actividad física como *protector*, la función de las redes de apoyo social, la atención familiar y las relaciones comunitarias como incentivo a la participación de las personas mayores en la vida colectiva.

A pesar de todo, el estudio de estas poblaciones no ha evidenciado la existencia de un "coctel" de genes que, al expresarse o no, determinen una mayor duración de la vida. Algunos estudios científicos y observacionales empiezan a señalar la importancia de la interacción de un fondo genético con un cierto estilo de vida que parece producir en los seres humanos fenotipos asociados con un envejecimiento sano, con menos enfermedades crónico-degenerativas y una extendida longevidad. Esto cobra

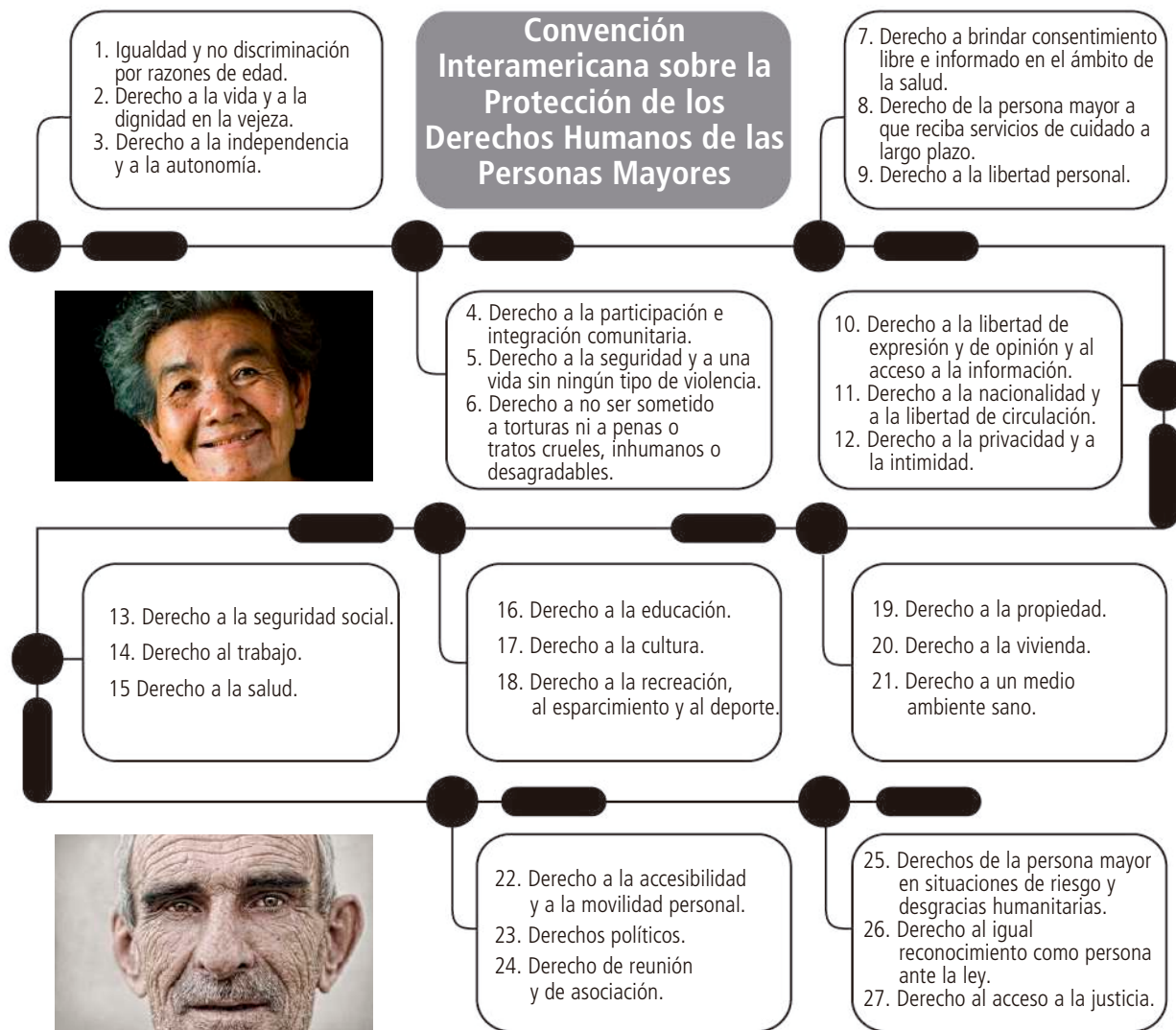
sentido, pues se ha teorizado que la máxima esperanza de vida de un humano puede ser de entre 115 y 126 años.

Podría concluirse que, en términos puramente biológicos, el envejecimiento patológico no es el destino fatal de la existencia humana. Ello nos obliga a subrayar las responsabilidades éticas y jurídicas de la *sociedad global* (instituciones internacionales, gobiernos locales, organismos de la sociedad civil) con el propósito de articular respuestas integrales a las necesidades de los adultos mayores (Diagrama 4).

Nueva cultura

El ser humano es una unidad biopsicosocial, por lo que las esferas social y emocional inciden no sólo en su comportamiento, sino en la manera de integrar señales del ambiente que lo pueden hacer más o menos proclive a un envejecimiento saludable.

Diagrama 4. Derechos de las personas mayores



Fuente: Elaboración propia con base en Organización de los Estados Americanos (2015)

Todas las ciencias pueden contribuir a que el envejecimiento de las poblaciones se dé en contextos de equidad, igualdad y justicia que permitan vencer los determinantes biológicos y sociales. Para ello, es necesario construir una cultura que favorezca procesos de vida más saludables, cuestionar los prejuicios y estereotipos hacia las personas mayores, promover vínculos y mejores relaciones entre generaciones, así como entornos amigables para todas las edades y seres vivos.

Referencias

- ABODERIN, ISABELLA *et al.* (2001). *Life Course Perspectives on Coronary Heart Disease, Stroke and Diabetes: Key Issues and Implications for Policy and Research*. Ginebra, OMS. Disponible en <https://bit.ly/3v9QCCp> (Consultado el 20 de diciembre de 2023).
- ABURTO, JOSÉ M. *et al.* (2022). "Quantifying Impacts of the COVID-19 Pandemic Through Life-Expectancy Losses: a Population-Level Study of 29 Countries", en *International Journal of Epidemiology*, vol. 51, núm. 1, pp. 63–74. Disponible en <https://bit.ly/3uF1s2E> (Consultado el 24 de noviembre de 2023).
- BROWDER KRISTEN C. *et al.* (2022). "In Vivo Partial Reprogramming Alters Age-Associated Molecular Changes During Physiological Aging in Mice", en *Nature Aging*, núm. 2, pp. 243–253.
- CASTRO, MARCIA *et al.* (2021). "Reduction in Life Expectancy in Brazil after COVID-19", en *Nature Medicine*, núm. 27, pp. 1–7. Disponible en <https://bit.ly/3sT8xfD> (Consultado el 24 de noviembre de 2023).
- COMISIÓN ECONÓMICA PARA AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE (2022). *Envejecimiento en América Latina y el Caribe: inclusión y derechos de las personas mayores*, Santiago, CEPAL, 2022.
- DAHLGREN, GÖRAN Y MARGARET WHITEHEAD (2017). "Policies and Strategies to Promote Social Equity in Health" [1991], Estocolmo, Instituto de Estudios del Futuro. Disponible en <https://bit.ly/476Ngxe> (Consultado el 20 de diciembre de 2023).
- FERMÍN-MARTÍNEZ, CARLOS *et al.* (2023). "AnthroAge, a Novel Approach to Integrate Body Composition into the Estimation of Biological Age", en *Aging Cell*, vol. 22, núm. 1.
- FERRARO, KENNET Y TETYANA SHIPPEE (2009). "Aging and the Cumulative Inequality: How Does Inequality Get Under the Skin?", en *The Gerontologist*, vol. 49, núm. 3, pp. 333-343.
- LE BOURG, ERIC Y JAN VIJG (2017). "The Future of Human Longevity: Time for a Reality Check", en *Gerontology*, vol. 63, núm. 6, pp. 527-528.
- MEDAWAR, PETER (1946). "Old Age and Natural Death", en *Modern Quarterly* [1981], núm. 2, pp. 30-49.
- WILLIAMS, GEORGE (1957). "Pleiotropy, Natural Selection and the Evolution of Senescence", en *Evolution*, vol. 11, núm. 4, pp. 398-411.
- ORGANIZACIÓN DE LOS ESTADOS AMERICANOS (2015). *Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores*, Washington. Disponible en <https://bit.ly/47sw4Dp> (Consultado el 24 de noviembre de 2023).
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (2002). "Envejecimiento activo: un marco político", en *Revista Española de Geriátria y Gerontología*, vol. 37, núm. 52, pp. 74-105, [En línea] <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/oms-envejecimiento-01.pdf>
- ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD (2021). *Construir la salud a lo largo del curso de vida. Conceptos, implicaciones y aplicación en la salud pública*, Washington, OPS. Disponible en <https://bit.ly/3QQRTFs> (Consultado el 24 de noviembre de 2023).
- RUIZ-PANTOJA, TERESITA Y ROBERTO HAM-CHANDE (2007). "Factores sociales y salud infantil asociados con la vejez", en *Salud Pública en México*, vol. 49, suppl. 4, pp. s495-s504.
- YEGOROV, YEGOR *et al.* (2020). "The Link between Chronic Stress and Accelerated Aging", en *Biomedicines*, vol. 8, núm. 7.

“
En términos puramente biológicos, el envejecimiento patológico no es el destino fatal de la existencia humana
”

Ma. Luisa Santillán*

Contra mitos y prejuicios

nombre joven corre por una acera, dobla esquinas, esquiva autos en las bocanetas, piensa en su resolución de ir a donde, como un conejo negro, se deja algo en el ambiente y corre; de atrás, las personas, los coches, la presión de la planta del pie, huir, la vida le ahoga, la presión tras de sí y se quiere escapar de su vida y de un hijo; de la vida ellos por lo que le queda el fardo y eso lo asfixia, es todavía una mejante tarea, hay muchas cosas que debe disfrutar, hay algo, no sabe por detrás y por encima de las personas que conoce. Se engaña y proyecta a los demás, ha pasado de un sentimiento de incomprender y la intención hacen deser. En el mundo, pero no sabe seguro es que esa sustancia lo rodean.

Harry Angstrom, estrella de básquet en el colegio,

gloria como máximo encestador para seguir sus estudios, se emplea en un supermercado. Conoce allí a Janice a quien embarazó. Janice se va para algo, pero él se queda. Él quiere escapar de su vida y de un hijo; de la vida ellos por lo que le queda el fardo y eso lo asfixia, es todavía una mejante tarea, hay muchas cosas que debe disfrutar, hay algo, no sabe por detrás y por encima de las personas que conoce. Se engaña y proyecta a los demás, ha pasado de un sentimiento de incomprender y la intención hacen deser. En el mundo, pero no sabe seguro es que esa sustancia lo rodean.

Harry Angstrom, estrella de básquet en el colegio, gloria como máximo encestador para seguir sus estudios, se emplea en un supermercado. Conoce allí a Janice a quien embarazó. Janice se va para algo, pero él se queda. Él quiere escapar de su vida y de un hijo; de la vida ellos por lo que le queda el fardo y eso lo asfixia, es todavía una mejante tarea, hay muchas cosas que debe disfrutar, hay algo, no sabe por detrás y por encima de las personas que conoce. Se engaña y proyecta a los demás, ha pasado de un sentimiento de incomprender y la intención hacen deser. En el mundo, pero no sabe seguro es que esa sustancia lo rodean.



* Dirección General de Divulgación de las Ciencias (DGDC), UNAM

En México, 14% de la población tiene 60 años o más, porcentaje equivalente a 18 millones de personas. De este segmento, entre 15 y 20% tiene alguna dificultad principalmente de movilidad; lo que significa, en números redondos, que la inmensa mayoría de adultos mayores puede realizar sus actividades diarias en su hogar y a nivel comunitario en condiciones de “normalidad”. Sin embargo, la sociedad aún reproduce estereotipos que marginan y discriminan... para no hablar de las condiciones socioeconómicas que agudizan en la vejez los lastres de un país profundamente desigual.

El envejecimiento es un proceso fisiológico natural que experimentan los seres humanos y no puede revertirse. Pero no todos envejecemos de la misma forma ni al mismo tiempo. Estas diferencias están relacionadas con una combinación de diversos factores, como la genética, las condiciones de vida, las enfermedades y el cuidado que tuvimos con nuestro organismo durante otras etapas.

Actualmente, han surgido conceptos como *envejecimiento activo o saludable, calidad de vida o propósito de vida en la vejez*; ideas impulsadas desde la academia, los organismos internacionales y los gobiernos con el objetivo de que los adultos mayores lleguen a esta etapa en plenitud y no sólo enfocados al tratamiento de alguna enfermedad.

Impulsar estos conceptos en este grupo poblacional no ha sido fácil; entre otras cosas, porque no es lo mismo envejecer en países con alto nivel de desarrollo que en las regiones pobres o subdesarrolladas del mundo. A lo anterior se agregan estereotipos relacionados con la vejez, mitos y prejuicios que prevalecen en el imaginario colectivo y se reproducen en la vida cotidiana de las sociedades.

Longevidad, éxito de la ciencia

La sociedad mexicana vive un franco proceso de envejecimiento: 14% de su población tiene 60 años o más; esto equivale a cerca de 18 millones de personas, según la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo Nueva Edición (ENOE^N) de 2022, realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi). Esta cifra ha variado mucho y seguirá cambiando: de acuerdo con el Consejo Nacional de Población (Conapo), a mediados del siglo XX los adultos mayores representaban sólo 5% de la población; para 2050 serán 23%.

Alcanzar estas cifras ha sido producto de muchas variables, entre ellas la ciencia, ya que el avance médico en materia de vacu-

nación e infecciones ha permitido a las personas alcanzar edades imposibles hace seis o siete décadas. Muchos vieron morir a sus abuelos a los 50 o 55 años, circunstancia que hoy no ocurriría al menos que fuera por una enfermedad grave o por situaciones como accidentes, pues en nuestro país un adulto mayor funcional tiene una esperanza de vida de hasta 80 años.

La doctora María Montero y López Lena, de la Facultad de Psicología de la UNAM e integrante del Seminario Universitario Interdisciplinario sobre Envejecimiento y Vejez, explica que, en la actualidad, el envejecimiento debe ser visto como un éxito:

Por primera vez en toda la historia de la humanidad conviven cuatro generaciones. Esto es producto del conocimiento, de la ciencia, de cómo se puede aportar para prolongar la vida funcionalmente. Pero, aunque es un éxito, no sabemos qué hacer con él porque no sabemos envejecer.

Por lo tanto, es importante empezar a desmitificar muchas de las creencias que han predominado en nuestra sociedad sobre esta materia. La vejez es una etapa estigmatizada porque se piensa que los viejos ya no son económicamente productivos. Sin embargo, es importante destacar que, de acuerdo con datos del Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (Coneval), tres de cada diez adultos mayores trabajaron o buscaron trabajo en 2020. Situación que, al mismo tiempo, refleja las precarias condiciones laborales en el país.

Además, en los hogares son una fuerza laboral no reconocida. Participan, por ejemplo, en el cuidado de los nietos o de algún enfermo, los quehaceres del hogar, la realización de trámites y el pago de servicios. El doctor Víctor Manuel Mendoza Núñez, jefe de la Unidad de Investigación en Gerontología de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza de la UNAM, explica que en México

no existen cifras sobre lo que esto representa en términos económicos. Sin embargo, se tiene la referencia de que en España el ingreso no reconocido en adultos de entre 55 y 74 años equivale a 106 millones de euros.

El desarrollo humano es muy similar a lo largo de la vida. Por ejemplo, los niños comienzan a caminar más o menos a la misma edad; en tanto, la menstruación, la menopausia y la andropausia aparecen casi al mismo tiempo en mujeres y hombres, respectivamente. Pero en el envejecimiento todo cambia. Ahí, cada uno lo hace a su propio ritmo y de acuerdo con circunstancias particulares.

Por ello se afirma que existen muchas vejeces. La que viven las mujeres y los hombres es muy distinta, lo mismo que hay diferencia entre vivirla en áreas rurales o urbanas. A esto se agregan condiciones materiales y socioculturales: transitar esta etapa con la familia o en una casa de asistencia, vivirla sano o enfermo.

Hay tantas formas de envejecer como personas existen en el mundo. No sólo envejecemos a diferente velocidad sino, incluso, nuestro propio cuerpo envejece de diferente manera:

puedo tener pérdida de la vista, pero mi audición está perfecta; o un problema cardíaco, pero mi hígado está bien. No todos nuestros órganos se deterioran al mismo tiempo.

Así lo explica la doctora Ana Luisa González Celis Rangel, profesora-investigadora de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala de la UNAM.

Desde la biología se dice que el envejecimiento inicia a partir de que nacemos. Pero esta postura no es compartida por psicólogos y gerontólogos. Los primeros señalan que algunas teorías del desarrollo dictan que el ser humano nace, crece, aprende, socializa y madura biológicamente alrededor de los 30 años y, después, empieza el decaimiento.

La posición de los gerontólogos es otra, afirma el doctor Mendoza Núñez:

Nosotros planteamos que los niños crecen y se desarrollan; los niños no envejecen: no puedo dejar de tener algo que no he tenido. La propuesta que hacemos es que el envejecimiento inicia alrededor de la quinta década de la vida, alrededor de los 45 años. Esto coincide con la menopausia, con la andropausia y todos los cambios que notamos.



Ilustración: Netsuke / Museo Metropolitano de Arte.

En esta perspectiva, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) establece que la vejez empieza a los 60 años, aunque en los países desarrollados se considera que es a partir de los 65 años.

Bases biológicas

En cada etapa de la vida las personas experimentan cambios en su organismo. En el envejecimiento se han observado modificaciones a nivel corporal, del sistema digestivo, cardiovascular, respiratorio y nervioso. Muchos de ellos dependen de qué tan saludables llegamos a esa edad, cuáles fueron nuestras costumbres alimenticias e, incluso, de las condiciones psicológicas o emocionales.

En su ensayo titulado “Envejecimiento y vejez”, el doctor Mendoza Núñez señala que esta etapa “se caracteriza por una disminución en la eficiencia del funcionamiento de los órganos y sistemas del individuo y un incremento del riesgo para adquirir enfermedades agudas y crónicas”.

Aunque es normal que se presenten cambios a nivel molecular y celular, en la actualidad vivimos un envejecimiento muy acelerado por el estilo de vida, lo que ha llevado a que la población envejezca con enfermedades neurodegenerativas, cardiovasculares y metabólicas como nunca se había visto en la historia de la humanidad.

La doctora Nadia Alejandra Rivero Segura, investigadora del Instituto Nacional de Geriátrica, explica que se ha relacionado el envejecimiento con un declive normal de nuestro organismo, como si llegar a viejos fuera un sinónimo de enfermedad y discapacidad. En este sentido, menciona que no debemos “normalizar” antiguos mitos, como eso de que al llegar a la “tercera edad” se duerme menos tiempo, que se necesita bastón o se tienen olvidos frecuentes: “Es normal tener una disminución en la marcha, pero no que no puedas levantarte de tu asiento y caminar 100 metros sin ninguna dificultad”.

Especialista en marcadores moleculares en el envejecimiento y senescencia celular, Rivero Segura explica:

Tratamos de buscar, desde el punto de vista de las bases biológicas del envejecimiento, por qué envejecemos para poder intervenir. No buscamos fármacos, que son los geroprotectores, para buscar la vida eterna; simplemente queremos que nuestra expectativa de vida vaya en sincronía —o sea simultánea— a nuestra calidad de vida y que podamos envejecer de la mejor manera.

La gerociencia busca estudiar los mecanismos biológicos presentes en el envejecimiento y su relación con el desarrollo de enfermedades



en esa edad. También reconoce que el envejecimiento biológico se relaciona con otros aspectos de nuestra vida que deben estudiarse desde la dietética, la sociología, la psicología y la educación, entre otras disciplinas. Además, explora tratamientos farmacológicos y no farmacológicos. Finalmente, la gerociencia subraya el aspecto de la prevención: todos estos cambios moleculares y celulares ocurrirán conforme la vida avance, pero cada persona puede implementar estrategias no farmacológicas para vivir una vejez más saludable.

Una manera de entender por qué envejecemos es mediante lo que se conoce como marcadores moleculares del envejecimiento (*hallmarks of aging*). Esta idea fue retomada de un trabajo publicado en 2000 por Douglas Hanahan y Robert Weinberg, titulado "The Hallmarks of Cancer", donde enumeraban seis características particulares del cáncer a nivel molecular que siempre determinan este proceso.

En 2013, los investigadores Carlos López Otín, María A. Blasco, Linda Partridge, Manuel Serrano y Guido Kroemer establecieron nueve marcadores del envejecimiento que siempre son parte de esta etapa: inestabilidad genómica, desgaste de los telómeros, alteraciones epigenéticas, pérdida de proteóstasis, detección desregulada de nutrientes, disfunción mitocondrial, senescencia celular, agotamiento de las células madre y comunicación intercelular alterada.

Explica la doctora Rivero Segura:

Todo proceso biológico de envejecimiento implica un deterioro a nivel molecular; por eso vamos envejeciendo con tantos problemas. Actualmente se están diseñando muchas *intervenciones* que buscan atacar cada uno de estos blancos moleculares para poder mejorar el envejecimiento.

Estas estrategias pueden ser a nivel farmacológico o no farmacológico. Entre estas últimas opciones se encuentran la alimentación saludable, el ejercicio físico (caminar, al menos, 30 minutos diarios) y dormir entre siete y ocho horas. Se ha visto que estas acciones, por sencillas que parezcan, tienen una relación directa con nuestras células y pueden provocar cambios positivos en los adultos mayores.

Nuevos paradigmas

En las últimas décadas, uno de los parteaguas fundamentales en el estudio sobre el envejecimiento y la vejez fue entender cómo ha cambiado la población de adultos mayores: cuáles son sus capacidades físicas e intelectuales, cuál es el contexto en el que viven,

Marcadores del envejecimiento

- 1. Inestabilidad genómica.** Se da por errores de replicación en nuestro ADN que se acumulan con el tiempo.
- 2. Desgaste de los telómeros.** Éstos se encuentran al final del cromosoma; son regiones cortas del DNA que, cada vez que se replica, las hace más cortas. Cuando la célula ya no puede replicarse, muere o entra en senescencia.
- 3. Alteraciones epigenéticas.** Ocurren por la exposición a lo largo de la vida a distintos factores ambientales (como alimentación, sedentarismo o actividad física, por ejemplo). Esto provoca cambios en la manera en la que se expresan los genes, impide que se lleven a cabo procesos celulares que, normalmente, estarían bien regulados, y favorece el envejecimiento.
- 3. Pérdida de proteostasis.** Se presenta cuando no se eliminan proteínas defectuosas que se acumulan a lo largo del tiempo y generan estrés en las células. En el envejecimiento contribuyen a la aparición de enfermedades como Alzheimer y Parkinson.
- 4. Detección desregulada de nutrientes.** Cuando hay mucha actividad o cambios en la disponibilidad y composición de los nutrientes las células, envejecen más rápido.
- 5. Disfunción mitocondrial.** Conforme envejecemos, la mitocondria (organelo que genera la mayor cantidad de energía en nuestras células) deja de ser funcional, lo cual lleva a que la célula muera o se vuelve senescente.
- 6. Senescencia celular.** Cuando las células dejan de dividirse, se acumulan defectos y células senescentes que contribuyen al envejecimiento.
- 7. Agotamiento de las células madre.** Al disminuir éstas, la posibilidad de que se regeneren decae y los tejidos y órganos fallan.
- 8. Comunicación intercelular alterada.** Al envejecer las células se mandan mensajes erróneos, lo que provoca inflamación y alternaciones en el metabolismo que pueden provocar enfermedades como la diabetes.

Fuente: Elaboración propia con información de López-Otín *et al.* (2013)



las condiciones de salud mental y física, así como de socialización o calidad de vida.

El doctor Mendoza Núñez comenzó a trabajar en estos temas desde 1992. Recuerda que, en aquel tiempo, se tenía una visión completamente distinta y negativa de la vejez. Hace treinta años, en México, eran pocos los esfuerzos por estudiar y atender a esta población. Aunque se sabía que la tendencia era que nos dirigiéramos a ser un *país envejecido*, no era un tema emergente.

Desde el ámbito académico, uno de estos esfuerzos fue la creación, en 1992, del primer curso postécnico de Enfermería Geriátrica y Gerontológica, que se impartía en la entonces Escuela Nacional de Estudios Profesionales (ENEP) Zaragoza de la UNAM. Con este antecedente, en 1994 surgió el Diplomado en Gerontología, que se ha realizado de manera ininterrumpida hasta la fecha.

En países que ya tenían una población envejecida, como España, se contaba con maestrías en Gerontología Social que preparaban a estudiantes en este campo. El doctor Mendoza Núñez la cursó a finales de 1994; dos años más tarde, creó la Unidad de Investigación en Gerontología de la UNAM, pionera en el área de la gerontología comunitaria.

Con estos avances, desde el campo académico se empezó a conformar una visión distinta del envejecimiento y la vejez, pues se reconocía la relevancia de la actividad social y productiva para

el desarrollo y la salud de adultos mayores funcionales. El doctor Mendoza Núñez comenta:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ya lo señalaba, pero de manera marginal. Nosotros, en algunos documentos, resaltamos la importancia de la capacidad funcional para que la persona fuera independiente. Fue hasta 2015 que la OMS define "envejecimiento saludable" y señala la capacidad funcional como elemento clave. Pero nosotros ya lo teníamos claro desde antes y estábamos trabajando en ello.

Así surgieron conceptos como *envejecimiento activo* y *envejecimiento saludable*. El primero se enfoca a que el adulto mayor sea quien tome sus propias decisiones, opine, reclame sus derechos (seguridad social y servicios médicos de calidad) y participe en la vida comunitaria. En cuanto al segundo, la OMS lo define como "un proceso continuo de optimización de oportunidades para mantener y mejorar la salud, la capacidad física y mental, la independencia y la calidad de vida".

Otro cambio de paradigma está relacionado éste último concepto: *calidad de vida*, que la OMS definió en 1998 como "la percepción que tienen los individuos sobre su posición en la vida, en el contexto de su cultura y sistema de valores en la cual ellos viven, y en relación con sus metas, expectativas y estándares de intereses".

Para lograr esta calidad de vida, los adultos mayores pueden enfocarse en encontrar un propósito en su existencia y un crecimiento personal, asegura la doctora Ana Luisa González Celis Rangel, especialista en psicología del envejecimiento. Esto forma parte del bienestar eudaimónico: las metas que se fija una persona, qué tanto las ha alcanzado, qué le gustaría hacer para desarrollarse y qué cosa nueva le gustaría aprender.

Sin embargo, la doctora González Celis Rangel explica que para lograr un bienestar en la vejez y un envejecimiento saludable, es necesario dotar al adulto de mayores recursos. Por ejemplo: acceso a los servicios de salud, transporte público adecuado, lugares de esparcimiento, intervenciones para fortalecer la memoria, habilidades para mantener una buena relación con su familia, etcétera.

Puntualiza la investigadora:

El gobierno no cuenta con los suficientes recursos para atender a toda la población adulta mayor, porque tiene que administrar los pocos recursos y destinarlos a lo más urgente. Entonces ¿quién se ha hecho cargo del adulto mayor? La familia, que no está equipada, no tiene recursos (y no necesariamente económicos) para poder convivir con el adulto mayor.

Prejuicios y estereotipos

Pese a los esfuerzos por cambiar los estereotipos sobre la vejez, aún existen prejuicios como el “viejismo”: la discriminación y el rechazo a las personas mayores por el simple hecho de serlo. María de la Luz Martínez Maldonado, en su ensayo “Prejuicios y estereotipos de la vejez: ‘viejismo’”, destaca que “el viejo permite a las generaciones más jóvenes ver a los viejos como personas diferentes a ellos mismos, por lo que sutilmente dejan de reconocerlos como seres humanos”.

Este rechazo y marginación no viene únicamente de la sociedad en general, sino también de la propia familia. Algunas clases de “viejismo” son estereotipos, como decir que todos los viejos son sabios o tiernos; que son necios, testarudos o incapaces de aprender algo nuevo. También lo es representarlos con imágenes de personas con bastón, calvos, sin dientes, encorvados o en sillas de ruedas.

Ilustración: Netsuke / Museo Metropolitano de Arte.



El doctor Mendoza Núñez explica que una forma de “viejismo” se da cuando alguien le dice a un adulto mayor, con buena salud, que se ve más joven y no aparenta su edad. “Como si para estar bien hubiera que estar joven; es decir, como si no se pudiera ser viejo y estar bien”.

Otro tipo de discriminación que fomenta el “viejismo”, agrega, son las filas preferenciales para los adultos mayores en los bancos o supermercados, pues se piensa que cumplidos los 60 años las personas ya necesitan un trato especial, cuando la mayoría de ellas son completamente funcionales. Con estas acciones se excluye a esta población de convivir con otros. “Las filas preferenciales tienen que ser para todos los que lo necesitan, de la edad que sean, pero no poner como equivalente

discapacidad/viejo”, puntualiza el investigador.

Los tipos de “viejismo” que surgen desde la familia tienden a restar autonomía a los adultos mayores. Por ejemplo, no permitirles realizar actividades por ellos mismos, como ir al banco, hacer sus compras o pagar sus servicios. Con estas acciones se adelanta la dependencia física y se enmascara el maltrato con supuestas acciones de cariño: cuando se les sienta en una silla de ruedas, aunque no lo necesiten, para que no se cansen. Al respecto, el doctor Mendoza Núñez enfatiza que este tipo de acciones no siempre se hacen para ayudar al adulto mayor, sino para beneficiar a quien lo cuida, sean los hijos o los nietos: “Lo están haciendo por ellos, porque tienen prisa y se quieren facilitar la vida”.

Sobre el maltrato enmascarado, la doctora María Montero y López Lena explica que también sirve para invisibilizar al adulto mayor al no permitirle decidir qué comer, qué ropa comprar, a qué hora dormir:

Tenemos hijos que no se dan cuenta de que, para ellos, es muchísimo más fácil tomar las decisiones porque es más rápido; y si tienen posibilidades, contratan a enfermeras. Ellos deciden qué hacer con el adulto mayor y así están tranquilos, pues ya todo está *controlado*. Pero hijos controladores generan padres dependientes.

La psicóloga agrega que otra acción discriminatoria es “infantilizar” a los adultos mayores, tratarlos como niños. Un maltrato

enmascarado que les niega su experiencia, edad y valía.

El siguiente paso: “vivienda colaborativa”

Hoy es muy común encontrar, en casi cualquier pueblo o ciudad del país, grupos de adultos mayores que se reúnen a charlar, bailar, tomar cursos o participar en talleres de diversas disciplinas. En ellos ha permeado la idea de que se puede transitar a la tercera edad sin perder el gusto por la vida.

Un antecedente de estos grupos fue la experiencia de los “núcleos gerontológicos” formados en la Unidad de Investigación en Gerontología de la actual Facultad de Estudios Superiores (FES) Zaragoza hace casi treinta años. Estaban integrados por entre ocho y 15 personas mayores que pudieran llevar a cabo sus actividades básicas (comer, desplazarse) sin depender de otra persona.

Al principio eran espacios para obtener información profesional sobre cambios biológicos en el envejecimiento, las enfermedades crónicas no transmisibles y su prevención, hábitos saludables (como la actividad física), etcétera. Tiempo después se convirtieron en lugares para compartir experiencias, participar en actividades sociales y aprender a vivir con mayor independencia.

Cuenta el doctor Mendoza Núñez:

Le apostamos a que el conocimiento era clave para que ellos se empoderaran, se responsabilizaran de la situación, se revaloraran. Con estos núcleos logramos que, de alguna manera, hubiera algunos cambios respecto al control de enfermedades crónicas no transmisibles, como diabetes mellitus, y afectivas, al disminuir problemas de depresión.

Otro tipo de intervención es el de las viviendas colaborativas (*cohousing*), donde adultos mayores conviven y se organizan de

Ilustración: Netsuke / Museo Metropolitano de Arte.



manera autónoma. Aunque ya existe experiencia internacional al respecto, en México es un campo de estudio y acción muy reciente.

La iniciadora de esta iniciativa en nuestro país es la doctora Margarita Maass, del Centro de Investigaciones Interdisciplinarias en Ciencias y Humanidades de la UNAM. Por el momento se ha realizado un proyecto que consiste en la construcción de una vivienda colaborativa para 15 parejas de amigos en el municipio de Ocuilán, Estado de México.

Esta vivienda es parte de un “modelo de planeación para vivir la vejez como toda una empresa, a partir de analizar colectivamente y entre amigos la forma sustentable para vivir con calidad de vida”, destaca la doctora Maass en su artículo “Mejoramiento de la calidad de vida en la vejez. Propuesta de Casa de Retiro ecológica y autosustentable”.

Como fruto de este trabajo, surgió un seminario de estudio y se creó la primera red de viviendas colaborativas en México, integrada por grupos que están implementando la idea en Torreón, Mérida, Ciudad de México, Oaxaca, Querétaro, San Miguel de Allende, León y Guadalajara.

Trabajo pendiente

El envejecimiento debe verse como una oportunidad para seguir adelante, desarrollar planes de vida y producir no sólo en términos económicos, sino de conocimiento y experiencia, enfatiza la doctora Montero y López Lena.

Se deben dejar de lado las imágenes que retratan al adulto mayor como alguien que necesita un bastón para andar o camina encorvado. Cada vejez debe ser analizada de forma particular pues, insiste, una persona de 60 años no vive esta etapa de la misma manera que una de 70, de 80 o más años.

Ser hombre en la vejez

Hay más mujeres que hombres que transitan la etapa de la vejez. Para ellas es más fácil sobrellevarla, pues a lo largo de su vida son más propensas a generar círculos de apoyo con familiares o amigas. Los hombres, por el contrario, no tienen contactos sociales tan estables, participan menos en grupos de apoyo y viven esta etapa de manera más aislada.

Son muchos los temas pendientes por analizarse. Uno de ellos es insistir en que las personas mayores tienen derecho a envejecer de manera digna y con respeto social. Y esto lo debe asumir y aceptar la sociedad en su conjunto. También es necesario trabajar aspectos relacionados con la discriminación hacia las personas mayores, la cual se deriva de que la familia y la sociedad no saben cómo tratarlos. Más que como una "carga social", se les debe reconocer como una especie de *bono demográfico*: personas que pueden compartir su experiencia y conocimiento mediante múltiples vías: transmisión de oficios y saberes, mentorías, acciones de voluntariado, etcétera.

Señala la doctora Ana Luisa González:

Llega el momento en que el adulto mayor deja de participar en la sociedad porque la sociedad misma se ha encargado de decirle que ya no puede hacer nada, que ya no tiene capacidades. Es muy triste esa situación. Hay que descubrir e identificar qué recursos tienen las personas mayores para que vayan tomando conciencia de que todavía son capaces de hacer cosas importantes y trascendentes para ellos.



Ilustración: **Netsuke** / Museo Metropolitano de Arte.

Lo importante es evitar situaciones como la soledad o la depresión, que pueden presentarse cuando el adulto mayor no es escuchado, se siente relegado y no participa en las decisiones de su familia. Algunas personas se han animado a integrarse a grupos y vivir su vejez de manera distinta, sobre todo las mujeres; pero aún hay muchas y muchos que siguen reclusos en sus casas y no se han dado la oportunidad de pertenecer a una red, seguir aprendiendo, aportar su conocimiento y mantener relaciones sociales.

La doctora Montero y López Lena señala que, frente a estas situaciones, el adulto mayor funcional podría “empezar a sentirse exitoso, no fracasado, no cansado, y decir: ‘¿Qué voy a hacer con este éxito de vida? ¿Qué voy a hacer? Es un regalo. ¿Lo voy a guardar y voy a dejar que transcurra el tiempo o voy a hacer algo?’ Es un cambio de pensamiento”.

Por ello, es indispensable promover acciones de socialización. “Está demostrado que la existencia de redes sociales facilita la integración social y garantiza el ejercicio de una ciudadanía activa, ya que facilitan los procesos de adaptación a los cambios físicos, mentales y de salud”, destacan Víctor Manuel Mendoza y María de la Luz Martínez Maldonado en el artículo “Modelo de redes sociales y comunitarias para mantener la salud en la vejez”.

Además, para lograr y mantener un envejecimiento saludable, es necesario tener hábitos alimenticios sanos, establecer momentos de ocio para aprender y compartir cosas nuevas, y dormir bien, pues se ha normalizado la idea de que en la vejez se duermen menos horas. La doctora Rivero Segura destaca que estudiar la importancia del sueño durante esta etapa de la vida es un área emergente. En México existen pocos grupos dedicados a esto; uno de ellos es el que ella dirige en el Instituto Nacional de Geriatria. Señala la especialista:

Dormir bien está asociado con que tengamos mejor fijados nuestros procesos de memoria y aprendizaje. Cuando dormimos, nuestras neuronas empiezan a limpiarse de todos los recuerdos y las vivencias que ocurrieron en el día. Si no duermes, las neuronas no pueden depurar todas estas memorias para generar nuevas; se empiezan a saturar y esto las va a llevar al estrés y van a morir. Por eso se ha asociado que, si tienes insomnio, vas a padecer de una enfermedad neurodegenerativa.

Así como hay muchas vejeces, también hay muchas áreas que investigar en torno a ellas, pues el comportamiento poblacional es

Acciones y acuerdos en torno al envejecimiento

En la región de América Latina y el Caribe se han firmado convenios para instrumentar políticas públicas y desarrollar estrategias que reconozcan los derechos y libertades de las personas adultas mayores, les garanticen una vida libre de discriminación y violencia y promuevan el envejecimiento activo y saludable. Destacan los siguientes:

- Declaración de Brasilia. Segunda Conferencia Regional Intergubernamental sobre Envejecimiento en América Latina y el Caribe: hacia una sociedad para todas las edades y de protección social basada en derechos (CEPAL, 2007)
- Carta de San José sobre los Derechos de las Personas Mayores de América Latina y el Caribe (CEPAL, 2012)
- Consenso de Montevideo sobre Población y Desarrollo (CEPAL, 2013)
- Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (OEA, 2015)
- Declaración de Asunción. Construyendo sociedades inclusivas: envejecimiento con dignidad y derechos (CEPAL, 2017)

Algunos de los acuerdos a nivel mundial:

- Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible (ONU, 2015)
- Década del Envejecimiento Saludable 2021-2030 (ONU, 2020)
- Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento (ONU, 2002)

En México, desde 2002 existe la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, la cual ha construido un marco legal para garantizar los derechos de este sector poblacional.

Fuente: Elaboración propia con información de Comisión Económica para América Latina y el Caribe (2022)

muy dinámico. Como afirma el doctor Mendoza Núñez, el envejecimiento y la vejez son contextuales y temporales: las que se están viviendo hoy serán distintas a las que se vivirán en veinte años. Lo importante es seguir trabajando para ofrecerles oportunidades de desarrollo según sus características sociales, familiares, de salud, geográficas y personales.

Si bien hoy existen adultos mayores que transitan esta etapa con dificultades físicas o psicológicas, viven en pobreza o con rezago educativo; también podemos ver, cada vez más, al adulto mayor que a los 70 años sigue siendo el fotógrafo oficial en su trabajo; a la mujer de 68 años que cuida de sus nietas; al investigador universitario que a los 80 es y se siente productivo; a la mujer de 71 años que fue

coronada Reina de la Primavera en un club de adultos mayores; al tapicero de 74 años que se niega a dejar su oficio porque sigue siendo apto para ejercerlo; al hombre de 75 años que acude solo y puntualmente al médico a recibir su consulta y medicamentos, y que los fines de semana sale a bailar con los amigos que conoce en la Iglesia...

Desde luego, la sociedad mexicana está obligada a garantizar que ese 15-20% de adultos mayores con dificultades para andar reciba atención adecuada y mejore su situación. Es uno de los primeros pasos para generar condiciones económicas, sociales y culturales que permitan una vejez digna de ser vivida. Porque en veinticinco años, según se proyecta, uno de cada cuatro mexicanos tendrá 60 años o más.

Referencias

- COMISIÓN ECONÓMICA PARA AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE (2022). *Envejecimiento en América Latina y el Caribe: inclusión y derechos de las personas mayores*, Santiago, CEPAL.
- CONSEJO NACIONAL DE EVALUACIÓN DE LA POLÍTICA DE DESARROLLO SOCIAL (2020). *Pobreza y personas mayores en México 2020*, México, Coneval. Disponible en <https://bit.ly/47ZlimM> (Consultado el 30 de noviembre de 2023).
- GONZÁLEZ-CELIS, ANA Y LIZBETH LIMA (2017). "Autoeficacia, percepción de salud y soledad, sobre la calidad de vida en adultos mayores", en *Entreciencias: diálogos en la sociedad del conocimiento*, vol. 5, núm. 15.
- GUTIÉRREZ ROBLEDO, LUIS *et al.* (2022) "Envejecimiento: ¿cómo los errores del pasado influyen sobre nuestro futuro biológico?", en *Revista Ciencia*, vol. 73, núm. 4. Disponible en <https://bit.ly/47daJg2> (Consultado el 20 de diciembre de 2023).
- HERTZ, CLAUDIO (2019). "La gerociencia: repensando la vejez", en *Universidad de Chile*. Disponible en <https://bit.ly/47HtB7V> (Consultado el 30 de noviembre de 2023).
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA Y GEOGRAFÍA (2022). "Estadísticas a propósito del Día Internacional de las Personas Adultas Mayores", en *Comunicado de prensa núm. 568/22*. Disponible en <https://bit.ly/47x9J7z> (Consultado el 30 de noviembre de 2023).
- _____ (2023). *Encuesta Nacional sobre Salud y Envejecimiento en México (Enasem) y Encuesta de Evaluación Cognitiva 2021*, México, Inegi. Disponible en <https://bit.ly/4125miv> (Consultado el 30 de noviembre de 2023).
- INSTITUTO NACIONAL DE GERIATRÍA (2022). *Boletín bimestral*, núm. 4, México, Inger. Disponible en <https://bit.ly/3NdrINl> (Consultado el 30 de noviembre de 2023).
- INSTITUTO NACIONAL DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES (2021). "Calidad de vida para un envejecimiento saludable". Disponible en <https://bit.ly/3uEx7RT> (Consultado el 30 de noviembre de 2023).
- LÓPEZ-OTÍN, CARLOS *et al.* (2013). "The Hallmarks of Aging", en *Cell*, vol. 153, núm. 6, pp. 1194-1217.
- MAASS, MARGARITA Y VIRGINIA REYES (2018). "Mejoramiento de la calidad de vida en la vejez. Propuesta de Casa de Retiro ecológica y autosustentable", Margarita Mass y Virginia Reyes, coords., *Calidad de vida en la vejez*, México, UNAM, pp. 93-103.
- MARTÍNEZ MALDONADO, MARÍA (2013). "Prejuicios y estereotipos de la vejez: 'viejismo'", en Víctor Manuel Mendoza Núñez *et al.*, *Envejecimiento activo y saludable: fundamentos y estrategias desde la gerontología comunitaria*, México, UNAM.
- _____ Y VÍCTOR MENDOZA NÚÑEZ, EDS. (2015). *Promoción de la salud de la mujer adulta mayor*, México, Instituto Nacional de Geriatria.
- MENDOZA NÚÑEZ, VÍCTOR (2013). "Envejecimiento y vejez", en Víctor Manuel Mendoza *et al.*, *Envejecimiento activo y saludable: fundamentos y estrategias desde la gerontología comunitaria*, México, UNAM.
- _____ Y MARÍA MARTÍNEZ MALDONADO (2014). "Modelo de redes sociales y comunitarias para mantener la salud en la vejez", en Verónica Montes de Oca, coord., *Envejecimiento en América Latina y el Caribe. Enfoques en investigación y docencia de la Red Latinoamericana de Investigación y Envejecimiento*, México, UNAM, pp. 453-480.
- ORGANIZACIÓN IBEROAMERICANA DE SEGURIDAD SOCIAL (2023). "El trabajo de cuidadoras y cuidadores de personas adultas mayores, en especial, tras la crisis generada por el covid-19", en *Programa Iberoamericano de Cooperación sobre la Situación de las Personas Adultas Mayores*, boletín núm. 28. Disponible en <https://bit.ly/3ReVwp4> (Consultado el 30 de noviembre de 2023).
- ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD (s. f.). "Envejecimiento saludable". Disponible en <https://bit.ly/47Dsu9t> (Consultado el 30 de noviembre de 2023).

Susana Castro Obregón*

El envejecimiento

se puede evitar

* Instituto de Fisiología Celular, UNAM

Una cosa es el paso del tiempo y otra, muy distinta, el deterioro del organismo. Al estudiar los procesos de envejecimiento en la naturaleza, podemos aprender cómo mejorar la esperanza de salud humana. Quienes llegan a 100 años de edad o más, comparten un estilo de vida: dieta baja en calorías, actividad física y sociabilidad.

Suele decirse que el envejecimiento es inevitable y que todas las especies envejecen. La verdad no es así. Cada especie tiene una longevidad y una tasa de envejecimiento características. Mientras que las moscas viven pocas semanas y los ratones tres años, se han encontrado almejas que llevan vivas más de 300 años. Más sorprendente aún es descubrir que hay especies que no envejecen: el ratopín (*Heterocephalus glaber*), un topo de tamaño similar a los ratones, vive entre 30 y 40 años sin desarrollar características de envejecimiento ni padecer enfermedades asociadas a la vejez (como cáncer, neurodegeneración, enfermedades cardiovasculares, entre otras).

Esto quiere decir que el envejecimiento es biológicamente evitable. Si enten-

demo los mecanismos moleculares y celulares que permiten a los ratopines vivir décadas sin envejecer, podremos desarrollar estrategias para retrasar la senilidad. Se sabe que en la especie humana esto es posible al notar que algunas personas llegan saludables a los 100 años, mientras que otras envejecen más pronto y padecen múltiples enfermedades crónicas desde los 50-60 años.

Las células tienen mecanismos para identificar componentes dañados y repararlos o, bien, eliminarlos y reemplazarlos. Entre las características que distinguen al envejecimiento se encuentra la falla de esos procesos, por lo que ya no es posible a las células reparar sus componentes, como el material genético, las proteínas y organelos como las mitocondrias.

Autofagia: "mantenimiento" celular

Uno de los principales mecanismos de mantenimiento de las células se llama autofagia. La eficiencia de la autofagia disminuye con el paso del tiempo en las especies que envejecen. También se observan señales de que la autofagia dejó de funcionar en los cerebros de personas que murieron de algún trastorno neurodegenerativo como las enfermedades de Parkinson o de Alzheimer. En cambio, en el ratopín, que no envejece, la autofagia funciona correctamente a lo largo de toda su vida. Estas observaciones permiten suponer que la falla en la autofagia promueve el envejecimiento. De hecho, estudios en diversas especies han mostrado que al estimular la autofagia se retrasa la ancianidad.



Ilustración: Ferdinand Julius Fagerlin / Rijks Museum.

La autofagia es un proceso por el cual las células digieren sus propios componentes por medio de los lisosomas. Los lisosomas son organelos especializados que rompen las moléculas que componen el material que se llevó a su interior, lo cual permite a la célula volver a utilizar esos materiales o, por el contrario, desecharlos. Los lisosomas funcionan como el sistema digestivo de las células.

Por increíble que parezca, las células han desarrollado una manera de resistir sin comer durante largos periodos mediante la digestión de sus propios componentes. Cuando las condiciones de ayuno se prolongan, las células activan la autofagia con el fin de digerir parte de sus propios componentes y reciclar los metabolitos necesarios para sintetizar moléculas más esenciales. Por ejemplo, las células pueden digerir proteínas no esenciales para liberar aminoácidos. Al digerir grasas y carbohidratos almacenados en la célula, la autofagia estimula el metabolismo de lípidos y de azúcares; también regula la disponibilidad de hierro. Incluso, ayuda

a las células a secretar no sólo material dañino sino, también, proteínas que funcionan como señales para células vecinas. Al dejar de funcionar la autofagia, como ocurre en el envejecimiento, se pierden estas funciones benéficas. Por eso es esencial que la autofagia funcione adecuadamente.

Al estudiar lo que tienen en común las personas que llegan a los 100 años en estado saludable, diversas investigaciones coinciden en señalar un estilo de vida que estimula la autofagia: tienen una dieta baja en calorías (que puede alcanzarse dejando de comer cuando la persona está 80%

satisfecha) y mantienen actividad física. El ejercicio induce autofagia, incluso en las neuronas cerebrales. Vale la pena resaltar que también mantienen una vida sociable activa, igual que los ratopines.

Ahora entendemos que el envejecimiento es el principal factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas asociadas a la vejez. Al retrasar el envejecimiento mismo, se podría retrasar el desarrollo de diversas enfermedades. Esto parece más efectivo que estudiar y atacar una enfermedad a la vez.

Referencias

- AMAN, YAHYAH *et al.* (2021). "Autophagy in Healthy Aging and Disease", en *Nature Aging*, núm. 1, pp. 634–650. Disponible en <https://bit.ly/3QUlldO> (Consultado el 22 de noviembre de 2023).
- HU, FRANK (2023). "Diet Strategies for Promoting Healthy Aging and Longevity: An Epidemiological Perspective", en *Journal of Internal Medicine*, núm. 00, pp. 1–24. Disponible en <https://bit.ly/3uqiJN3> (Consultado el 22 de noviembre de 2023).
- LAGUNAS RANGEL, ALEJANDRO (2017). "Learning of Nature: The Curious Case of the Naked Mole Rat", en *Mechanisms of Ageing and Development*, vol. 164, pp. 76-81. Disponible en <https://bit.ly/3GanYD4> (Consultado el 22 de noviembre de 2023).

Isalia Nava Bolaños*

El desafío de las vejeces femeninas¹



* Instituto de Investigaciones Económicas (IIEC-UNAM), Seminario Universitario Interdisciplinario sobre Envejecimiento y Vejez (SUIEV), UNAM

En un país marcado por la inequidad social, la pobreza material y la precariedad laboral, las diferencias se multiplican, potencian y agigantan por razones de género. Las mujeres tienen una mayor esperanza de vida, pero suelen enfrentar condiciones más críticas que los varones en edades avanzadas.

México ha seguido el patrón clásico de la transición demográfica caracterizado por el paso de altas tasas de mortalidad y fecundidad a tasas bajas y controladas. En un primer momento se redujo la mortalidad: mientras que en 1970 ocurrían 76 decesos de menores de un año por cada 1 000 nacimientos, en 2020 fueron 11. La reducción de la mortalidad se tradujo en un incremento en la esperanza de vida al nacer, que en 1970 era de 58.4 años para los

hombres y de 62.3 años para las mujeres, y en 2020 de 64.8 y 73.5 años, respectivamente. En un segundo momento, el país experimentó descensos importantes en la tasa global de fecundidad: de 6.5 hijos por mujer en 1970, a 2.0 en 2020, cifra por debajo de la "tasa de reemplazo" (Conapo, 2023).

La evolución de la mortalidad y la fecundidad, a lo que se suma la emigración, genera una dinámica que determina las transformaciones de la estructura poblacional por edades. Así, hemos pasado de pirámides poblacionales con una base ancha de sectores jóvenes, a estructuras que tienden a mostrar una base estrecha y una parte central y superior más amplias, lo que expresa un acelerado crecimiento de

la población en edades activas y, en comparación con los grupos más jóvenes, una rápida tasa de incremento de la población en edades avanzadas.

Estos cambios denotan un proceso de envejecimiento demográfico que, en nuestro país, tiene la particularidad de presentarse de manera acelerada (Ham, 2003): en 1970 la población con una edad de 65 años o más (P65+) representó 3.7% de la población total, con 1.9 millones de personas; en 2020 ascendió a 7.7%, con 9.9 millones, y en 2070 pasará a 27.5%, con 38.9 millones (Conapo, 2023). Es decir, que en el último decalustro la población mayor triplicará su porcentaje.

La mutación acelerada de la pirámide poblacional es un reflejo de los logros

¹ Este texto parte de una investigación realizada gracias al Programa UNAM-PAPIIT IN307623, "El bienestar económico de las personas mayores en México: tendencias, determinantes y desafíos para la política pública".

alcanzados por las políticas públicas (salud, prevención, higiene, seguridad social, educación, etcétera), así como del progreso social y económico del país, a pesar de las persistentes desigualdades entre grupos sociales y áreas geográficas, y lo que se denomina *desarrollo incompleto*.

La combinación de fenómenos demográficos y grandes rezagos en materia socioeconómica perfila la dimensión de los retos que enfrenta la sociedad mexicana.

Seguridad económica: lejos del ideal

Es importante considerar, en primer término, que el proceso de envejecimiento demográfico implica modificaciones a la estructura de las demandas y los aportes económicos y sociales. Las personas en edades avanzadas requieren de apoyo frente a las limitaciones en el trabajo y el deterioro físico.

Se anticipa, en consecuencia, que los desafíos de mayor relevancia se centran en

la salud y las condiciones económicas. Por un lado, la morbilidad y las consecuencias no letales de las enfermedades crónicas, degenerativas e incapacitantes generan costos crecientes, demandan atención médica especializada, incrementan la necesidad de cuidados y la presencia de cargas emocionales, entre otros factores. Por el otro, el cese de la actividad productiva de las personas mayores obliga a subrayar la importancia de la seguridad económica; es decir, la posibilidad de disponer de manera independiente de una cantidad de recursos económicos regular y suficiente.

El énfasis es material, pero no se agota en ello, pues la seguridad económica determina la *calidad de vida* de las personas mayores: ofrece condiciones para satisfacer necesidades objetivas y subjetivas; por lo tanto, se traduce en un aumento de las capacidades para enfrentar las contingencias de la vida cotidiana, fortalece la autoestima, fomenta la autonomía y permite la participación plena como individuos con derechos plenos.

En esta perspectiva, se considera que el mecanismo de ingresos más adecuado para cumplir tales expectativas es el de ingresos derivados de las pensiones contributivas (mediante sistemas de seguridad social). No obstante, para atender de manera integral estos desafíos resulta imprescindible incorporar de manera transversal el enfoque de género, toda vez que el número de mujeres que experimenta las diversas etapas de la vejez es mayor que el de los varones.

Un dato clave al respecto: se estima que en 2020 había 5.3 millones de mujeres de 65+ y representaron 53.8% de la población en este rango de edad (Conapo, 2023). Sin embargo, esta aparente ventaja de sobrevivencia se convierte en desventaja ante las deficiencias con las que llegan a la vejez y limitan su calidad de vida; las condiciones sociales y de salud han sido particularmente adversas para las actuales generaciones de mujeres en edades avanzadas.

Baste decir que las mujeres mexicanas mayores de 65 años presentan tasas más altas de analfabetismo y menores grados de escolaridad. Sumado a esto, la



Ilustración: Nicolaes Maes / Rijks Museum.

experiencia vivida históricamente por mujeres y hombres respecto a la división social y sexual del trabajo ha sido absolutamente distinta y desigual. A las mujeres se les ha responsabilizado del trabajo doméstico y de cuidados no remunerado, limitando su participación en la actividad económica: sólo la mitad de las mujeres forman parte de la fuerza laboral, en comparación con las tres cuartas partes de los hombres. Tales circunstancias imponen retos significativos que limitan la capacidad y libertad de las mujeres para involucrarse plenamente en la esfera productiva.

A lo anterior se agrega que las mujeres que participan en el mundo laboral y el trabajo remunerado enfrentan desigualdades de género que repercuten en sus condiciones de vida en etapas posteriores. Por ejemplo, se observa una mayor presencia de mujeres en ocupaciones “femeninas”, definidas por la división sexual del trabajo; en cargos de baja jerarquía y con pocas posibilidades de ocupar puestos de mando, pese a contar con niveles de formación y calificación similares a sus pares varones.

Precariedad por razones de género

Estos factores configuran no sólo las trayectorias de empleo sino, también, de salud y de seguridad social. De este modo, se reduce de forma significativa la estructura de oportunidades para las mujeres, quienes enfrentan una serie de desventajas acumuladas por razones de género en edades avanzadas. Desventajas que se intensifican al agregar su intersección étnica y de clase social.

El desafío de garantizar la seguridad económica en edades avanzadas se potencia con las desigualdades de género, como puede advertirse al analizar la muy diversa situación económica de sectores que viven la vejez; es decir, al contrastar los ingresos o los bienes de las mujeres respecto de la población masculina de otros grupos de edad y de la población total (Huenchuan y Guzmán, 2007). El género, en este sentido, opera como un factor estratificador que impacta en la posición económica,

determinando si ésta será más favorable o desfavorable según el curso de vida de la población femenina.

Los microdatos de la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH) 2022 muestran que las mujeres en edades avanzadas se encuentran en una situación más desfavorable que los hombres:

- Un menor porcentaje de mujeres participa en la actividad económica, recibe menos estipendios y, en su gran mayoría, se encuentra en condiciones laborales precarias.
- Un porcentaje más alto de mujeres recibe apoyo económico de otros hogares, aunque en montos promedio considerablemente bajos. Son transferencias condicionadas por la capacidad económica de los hogares, las dinámicas familiares y la naturaleza de las relaciones familiares, entre otros factores. En las próximas décadas, estos apoyos se verán afectados por la reducción en el número de la descendencia, la intensificación de la migración, el aumento de la urbanización y los cambios culturales.
- Un número significativamente mayor de mujeres no tiene acceso a las pensiones derivadas de las contribuciones laborales. Entre las mujeres predominan las pensiones por viudez, lo que indica que su acceso a estos sistemas no se fundamenta en la titularidad de derechos de ciudadanía ni en las contribuciones que realizan al desarrollo del país. Parte de estas desigualdades de género es resultado de las condiciones en las que se desarrolla la actividad laboral de las mujeres, así como de las restricciones institucionales provenientes de las leyes y normas que rigen los sistemas de seguridad social.
- Una mayor proporción de mujeres recibe apoyos gubernamentales, incluidas pensiones no contributivas.
- Un porcentaje alto de mujeres tiene pocas posibilidades de contar con ahorros suficientes.
- Un porcentaje más alto de mujeres recibe apoyos de redes sociales o instituciones de beneficencia, aunque de poca cobertura y con alcances limitados.

Ante este panorama, garantizar la seguridad económica de las vejeces femeninas es uno de los retos más complejos en materia de políticas públicas. De ahí la necesidad de que el Estado y el mercado proporcionen soluciones equitativas y efectivas para asegurar el bienestar de las mujeres mayores. De ahí también la urgencia de articular acciones preventivas, desde edades tempranas, que eviten la dependencia socioeconómica en la vejez. Esto último, sobra decirlo, es un desafío que compromete a toda la sociedad. Antes de que el futuro nos alcance.

Referencias

- CONSEJO NACIONAL DE POBLACIÓN (2023). “Proyecciones de la Población de México y de las Entidades Federativas, 2020-2070”. Disponible en <https://bit.ly/3RfG8Ze> (Consultado el 14 de diciembre de 2023).
- HAM, ROBERTO (2003). *El envejecimiento en México: el siguiente reto de la transición demográfica*. México, México, El Colegio de la Frontera Norte/Miguel Ángel Porrúa.
- HUENCHUAN, SANDRA y JOSÉ MIGUEL GUZMÁN (2007). “Seguridad económica y pobreza en la vejez: tensiones, expresiones y desafíos para el diseño de políticas”, en *Notas de población*, año XXXIII, núm. 83, Santiago de Chile, CEPAL/CELADE, pp. 99-125. Disponible en <https://bit.ly/3TtDthp> (Consultado el 14 de diciembre de 2023).
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA Y GEOGRAFÍA (2023). “Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH) 2022. Nueva serie”. Disponible en <https://bit.ly/3TqgUKx> (Consultado el 14 de diciembre de 2023).

INSTITUTO DE INVESTIGACIONES SOCIALES



<https://www.iis.unam.mx/>

Seminario

(Des)igualdades
de género:
experiencias, retos
y oportunidades



María Montero-López Lena*

Retos psicosociales del giro demográfico



* Facultad de Psicología, División de Estudios de Posgrado e Investigación, UNAM

Los avances en la ciencia básica han generado cambios sustanciales en las sociedades contemporáneas. Por primera vez en la historia de la humanidad conviven cuatro generaciones, lo que supone retos formidables para las instituciones, las comunidades y las personas que llegan a la vejez con mayor esperanza de vida.

En 2017, México informó que poco más de 10% de su población alcanzó una edad de 60 años o más. Este hecho demográfico, que nos ubicó entre los *países envejecidos* de América Latina, abrió la discusión sobre temas prioritarios para reflexionar y ante los cuales se deben tomar acciones estratégicas.

En esa perspectiva, conviene iniciar con una descripción sucinta de la evolución poblacional del país en el contexto de un cambio de paradigma económico, social y político.

Como país en vías de desarrollo, México fue sometido a las estrategias macroeconómicas del llamado "consenso de Washington" a partir de 1982 (Calva, 2019; Salazar, 2004). El país sirvió como "laboratorio" para la aplicación de refor-

mas neoliberales a fin de instrumentar un nuevo modelo de desarrollo (Damián, 2019). Además de "abrir" la economía a la competencia global, las políticas públicas instrumentadas incrementaron los niveles de pobreza y el estatus de desigualdad social, debido al sesgo paternalista o asistencialista que impedía combatir los problemas de raíz (Soto, 2013).

No obstante, las dinámicas sociodemográficas consolidadas en las décadas anteriores no se interrumpieron. De ahí que, por ejemplo, la esperanza de vida al nacer presentara cambios sustantivos: mientras que en 1982 este indicador registró un promedio de 64.98 años (mujeres, 69.80; hombres, 62.45), en 2018 llegó a 74.02 años (mujeres, 77.29; hombres, 70.83) [Datosmacro, s. f.].

Sin embargo, la pandemia de covid-19 redujo el promedio de esperanza de vida en México, al pasar de 75 años en 2019, a 71 en 2021. Disminución que dobló la cifra presentada a nivel global, dado que se registró una pérdida de dos años en promedio (Heuveline, 2022).

Impactos del giro demográfico

Por primera vez en la historia de la humanidad conviven cuatro generaciones. Se trata, sin la menor duda, de un logro de la ciencia básica y social (Garrido-Latorre, 2000). Pero este avance indiscutible también ha traído retos importantes que demandan respuestas eficientes y eficaces.

Entre los impactos psicosociales vinculados con el envejecimiento poblacional destacan los siguientes:

Ilustración: **Mattijn Maris** / Rijks Museum.

1. Incremento en la demanda de servicios de salud, tanto física como mental. En este rubro, es imprescindible identificar que la salud mental es un catalizador *sine qua non* de la salud física (cuidados para las enfermedades crónico-degenerativas) y el bienestar social.
2. Dificultades para el financiamiento de sistemas de pensiones, cuya cobertura permita resolver las necesidades de las personas mayores.
3. Urgencia para instrumentar proyectos habitacionales y de infraestructura urbana acordes con los requerimientos de una población con demandas físicas particulares.
4. Compromiso de impulsar una cultura inclusiva que integre todos los tipos de vejez y sus peculiaridades sub-culturales, elimine tabúes, que reduzca prejuicios y garantice el respeto de los derechos humanos de todas las personas.
5. Obligación de crear y fortalecer redes de apoyo y de cuidados que permitan el intercambio eficiente de servicios entre los diferentes subsistemas en los que se desarrollan las personas adultas

mayores (familia, comunidad, sistema social y normativo).

Ante estos desafíos, es indispensable desarrollar estrategias integrales y fundamentadas de promoción de la salud mental en las personas mayores (Montero-López Lena, 2021; 2022). Subrayamos tres aspectos fundamentales:

- I. Salud. Formular un nuevo concepto de salud no sólo en términos físicos, sino emocionales y sociales. Se ha comprobado que las personas siguen instrucciones de manera más eficiente para su salud cuando se establece una buena adherencia terapéutica. Ello es esencial en la etapa de la vejez. Además de dar a la persona mayor los elementos para mejorar su condición o tomar medidas preventivas que posterguen el deterioro físico, es estratégico promover la generación de un sentido de vida para perseverar en el esfuerzo de mantenerse saludable. Por tanto, la salud mental es esencial y debe ser objeto de estudio y promoción.

- II. Funcionamiento familiar. Se ha documentado, de manera exhaustiva (Jessor, 1993), que la familia puede ser un contexto de protección o de riesgo durante la niñez y adolescencia. Ocurre lo mismo en la adultez. Existe evidencia de que los agresores más frecuentes se localizan al interior de las familias (Giraldo y Agudelo, 2020). En consecuencia, es estratégico dar apoyo a familias para tratar a los adultos mayores y facilitar, así, el intercambio intergeneracional entre sus integrantes.
- III. Políticas públicas. Es imprescindible que el Estado tome acciones de promoción de la salud, la atención económica y el desarrollo urbano bien fundamentadas. En este sentido, establecer puentes entre la academia —donde se genera el conocimiento— y los espacios de toma de decisiones —distribución del presupuesto, programas y proyectos públicos— debería ser un camino continuo de doble vía.

Envejecer es un privilegio, ya que la opción es irremediable. De cada uno de nosotros depende si construimos cada día una oportunidad para vivir mejor o permitimos que transcurra el tiempo sin honrar la vida.



Referencias

- CALVA, JOSÉ LUIS (2019). "La economía mexicana en su laberinto neoliberal", en *El trimestre económico*, vol. 86, núm. 343, pp. 579-622. Disponible en <https://bit.ly/4a1kjFA> (Consultado el 1 de diciembre de 2023).
- DAMIÁN, ARACELI (2019). "Pobreza y desigualdad en México. La construcción ideológica y fáctica de ciudadanías diversas y desiguales", en *El trimestre económico*, vol. 86, núm. 343, pp. 623-666. <https://bit.ly/3Ngcnq7> (Consultado el 1 de diciembre de 2023).
- DATOSMACRO (s. f.). "En México empeora la esperanza de vida", en *Expansión*. Disponible en <https://bit.ly/47Gij42> (Consultado el 1 de diciembre de 2023).
- GARRIDO-LATORRE, FRANCISCO Y HÉCTOR GÓMEZ-DANTÉS (2000). "Páginas de salud pública. Envejecimiento demográfico de México: retos y perspectivas", en *Salud Pública de México*, vol. 42, núm. 1, pp. 81-84. Disponible en <https://bit.ly/49Y7NGZ> (Consultado el 1 de diciembre de 2023).
- GIRALDO, LILIANA Y MARCELA AGUDELO (2020). "Elder Abuse in Mexico", en Mala Kapur Shankardass, ed., *International Handbook of Elder Abuse and Mistreatment*, India, Springer Singapore. Disponible en <https://bit.ly/47RMDba> (Consultado el 1 de diciembre de 2023).
- HEUVELINE, PATRICK (2022). "Global and National Declines in Life Expectancy: An end-of-2021 Assessment", en *Population and Development Review*, vol. 48, núm. 1, pp. 31-50. Disponible en <https://bit.ly/4a1NQip> (Consultado el 1 de diciembre de 2023).
- JESSOR RICAHRD (1993). "Successful Adolescent Development Among Youth in High-Risk Settings", en *The American Psychologist*, vol. 48, núm. 2, pp. 117-126.
- MONTERO-LÓPEZ LENA, MARÍA (2021). "Salud mental y personas mayores ante covid-19", en Verónica Montes de Oca y Marissa Vivaldo, coords., *Las personas mayores ante covid-19. Perspectivas interdisciplinarias sobre envejecimiento y vejez*, México, UNAM, pp. 691-714.
- _____. (2022). "La salud mental y bienestar psicológico en la vejez", en Rolando Cordera et al., coords., *La vejez en México en el siglo XXI. Desafíos individuales y sociales*, México, Seminario de Cultura Mexicana, pp. 260-273. Disponible en <https://bit.ly/47VqSbr> (Consultado el 1 de diciembre de 2023).
- SALAZAR, FRANCISCO (2004). "Globalización y político neoliberal en México", en *El Cotidiano*, vol. 20, núm. 126. Disponible en <https://bit.ly/46K0la7> (Consultado el 1 de diciembre de 2023).
- SOTO, ROBERTO (2013). "Pobreza y modelo macroeconómico neoliberal. Algunas contradicciones", en *Observatorio del desarrollo*, vol. 2, núm. 5, pp. 60-64. Disponible en <https://bit.ly/3GpOxEL> (Consultado el 1 de diciembre de 2023).



<https://www.psicologia.unam.mx/>

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Ángel Mireles Estrada*

Largo es el arte de aprender a vivir...



* Escuela Nacional de Lenguas, Lingüística y Traducción, UNAM

En las civilizaciones antiguas, la vejez era sinónimo de sabiduría, por lo que demandaba reconocimiento y respeto. En el mundo moderno, a contrapelo de los adelantos científicos que prolongan la vida, las personas mayores suelen ser condenadas a la indiferencia, a la soledad y a la precariedad material.

Cuando reflexionamos sobre la vejez puede venir a la mente un conjunto de pensamientos de muy diversa índole: cómo será nuestra vida tras la jubilación, qué haremos con el tiempo "libre", incertidumbre sobre el futuro y la salud de los padres... En fin, una serie de pensamientos complejos. Todo ello nos lleva a tratar de comprender qué es la vejez, por qué se da y cuáles son los factores culturales que la acompañan.

La llegada de la vejez fue una preocupación de los pensadores desde épocas antiguas, en quienes provocó reflexiones sobre la brevedad de la vida. El concepto de vejez ha cambiado a lo largo de la historia por la variable duración de la vida humana.

Para el médico griego Hipócrates, la vida era breve y el arte era largo de

aprender, lo que bien recapituló Séneca en su obra *Sobre la brevedad de la vida*. De acuerdo con el sabio cordobés, no es que tengamos poco tiempo para existir en este mundo sino que, más bien, desperdiciamos mucho de nuestra existencia en vicios, guerras, trabajo u otras cosas banales; tendencia común, sobre todo, en aquellos que viven una condición de holgura.

La cuestión es que nos comportamos como si fuéramos a vivir para siempre, sin reparar en la fragilidad que nos va llegando; postergamos las cosas que queremos vivir hasta que nos retiramos del trabajo, pues el tiempo es un bien incorpóreo cuyo precio es *casi nada*; tiempo que, de acuerdo con Séneca, tendremos de sobra... pero en la muerte.

Del respeto a la indiferencia

En algunas civilizaciones antiguas, la vejez era sinónimo de sabiduría, por lo que reclamaba respeto. Las personas veteranas eran consultadas en asuntos cuya solución requería de un bagaje que los más jóvenes no tenían. Basta ver la manera en la cual los antiguos mexicas trataban a los ancianos, y lo relevante que podían ser los *huehuetlatolli*: consejos o palabras de los viejos.

Los relatos sobre el valor de los ancianos existen en diferentes civilizaciones, y esas personas fueron respetadas por el caudal de sabiduría que poseían. En muchas religiones los ancianos no sólo son depositarios de saberes, también son ejemplo de comportamiento, tal como reflejan las cartas de Pablo de Tarso; incluso, el término griego *presbítero*, que significa anciano, se



Ilustración: Giovanni Battista Cipriani / Rijks Museum.

aplica para quienes ejercen el sacerdocio en diferentes confesiones.

Pero el respeto y buen trato a las personas de edad avanzada ha cambiado a lo largo del tiempo. En su libro *El hombre mediocre*, el psicólogo y filósofo italo-argentino José Ingenieros, dice que uno de los signos más visibles de la vejez son las canas, que a su vez reflejan el estado psicológico y físico de las personas. El problema, para Ingenieros, es que la vejez es niveladora para todos aquellos que fueron sobresalientes y que, con ella, se vuelven “normales” y, posteriormente, mediocres. Para este filósofo, los viejos tienden a perfeccionar las cualidades que han desarrollado toda su vida, pero no se esmeran por adquirir otras.

En la actualidad, mucho se habla en la opinión pública sobre si la esperanza de vida es cada vez mayor en los países industrializados. De lo que se habla menos es de la calidad de vida que desean (y merecen) las personas mayores.

Ese tema ha sido tratado en muchas obras cinematográficas, en su mayoría basadas en sugerentes libros. En *Mis tardes con Margarita (La tête en friche)*, Jacques Becker, (2010), podemos apreciar que, muchas veces, lo que quieren esas personas es sentirse útiles, compartiendo su saber, su tiempo y sus aficiones (como la lectura), incluso con

desconocidos. Otra película interesante es *El extraño caso de Benjamin Button (The curious case of Benjamin Button)*, David Fincher, (2008), también un intento por comprender la relación entre las diversas etapas de la vida y la indisolubilidad de ellas, destacando las dificultades inherentes a la vejez y lo difícil que es asumir la última etapa de la vida.

El placer de vivir

Pero, dejando de lado cómo se percibe la vejez por medio de la cultura humanística, ¿de qué manera podemos definirla de manera más empírica?

Es evidente que la vejez es un estado del ser humano en el cual el tiempo nos revela numerosos cambios físicos y psíquicos que tienen que ver con la madurez y el deterioro posterior del cuerpo y la mente. Como señalan Marcelino Cerejido y Fanny Blanck-Cerejido: “La vejez es una suma de la senectud biológica y de las conse-

cuencias psíquicas de percatarse de que la muerte se va acercando”.

De acuerdo con estos autores, en este proceso la persona va perdiendo el trabajo y la comodidad económica, disminuyen sus capacidades físicas y tiene una mayor consciencia de que la muerte se acerca. Además, en el mundo contemporáneo, los ancianos ya no son considerados sabios; por el contrario, se les niega todo aquello que les produce gusto o placer (alimentos, bebidas, costumbres), con el riesgo de que decaigan sus ganas de vivir.

Pero no todo es negativo. También es posible continuar con entusiasmo gracias a la cercanía de sus seres queridos y al amor compartido. Continuar el sendero de la vida pues, parafraseando a Pierre Marty (citado por Cerejido): no hay locomotoras que anden cien kilómetros sin carbón, pero sí hay personas agotadas que andan cien kilómetros si encuentran un buen compañero o compañera.

Referencias

- CEREJIDO, MARCELINO y BLANCK-CEREJIDO, FANNY (2012). *La muerte y sus ventajas*, México, FCE / SEP / Conacyt (La ciencia para todos, 156).
- INGENIEROS, JOSÉ (2017). *El hombre mediocre*, México, Porrúa (Sepan cuantos, 270).
- SÉNECA (2010). *Sobre la brevedad de la vida*, Sevilla, Junta de Andalucía.

Juan Pablo Vivaldo*

Como te ves me vi, como me veo te verás...



* Seminario Universitario Interdisciplinario sobre Envejecimiento y Vejez (SUIEV), UNAM

El cine mexicano surtió de diversos estereotipos, roles inamovibles y parodias sobre distintos temas (no siempre voluntarias) que capturaron el imaginario colectivo. En el caso de la vejez, afortunadamente, en décadas recientes la pantalla grande empezó a poblarse de personajes e historias que recuperan la enorme diversidad de formas que adquiere el proceso de envejecimiento. Hombres tiernos, mujeres duras y amores fuera de norma que reclaman respeto y visibilidad.

A partir de la segunda mitad del siglo XX, el cine mexicano fue reconocido por la diversidad de temas que abordó y por las grandes figuras que protagonizaron sus películas más afamadas. Sin embargo, existen temáticas escasamente alumbradas por los reflectores: las difíciles situaciones que llevan a miles de personas a salir de sus países de origen, las discapacidades físicas y mentales que marginan a un sector de la sociedad, así como el envejecimiento de la población que impacta de formas diversas la dinámica nacional.

Este artículo se centra en el último tema, con el propósito de mostrar las variadas representaciones del proceso de envejecer que el cine mexicano ha lleva-

do a la pantalla. Si bien algunas películas se han analizado en otro lugar (Vivaldo, 2022), en esta ocasión se revisan otros filmes que transmitieron a los espectadores la idea de que las personas de edad avanzada también fueron protagonistas de una sociedad mexicana en acelerada transformación.

Estereotipos y parodias

Durante la década de 1940 se encuentran las representaciones más populares sobre la vejez que se valieron de imágenes estereotipadas sobre la última etapa de desarrollo del ser humano. Asimismo, llama la atención la sencillez con la que se representaron a los primeros personajes de propecta edad.

Bastó con que un puñado de actores, entre los que destacan Fernando Soler (1876-1979), Sara García (1895-1980) y Joaquín Pardavé (1900-1955); aprovecharan al máximo dos elementos: sus dotes histriónicas, que los obligaron a ralentizar sus movimientos corporales y a echar sus hombros hacia el frente para completar el efecto de una avanzada edad; y el maquillaje cinematográfico más simple (algunas arrugas, cabellos plateados). Así, en dos películas clásicas: *En tiempos de Don Porfirio* (Juan Bustillo, 1940) y la primera versión de *Cuando los hijos se van* (Juan Bustillo, 1941), el público constató la ilusión del paso del tiempo en los personajes principales gracias a los componentes anteriores.

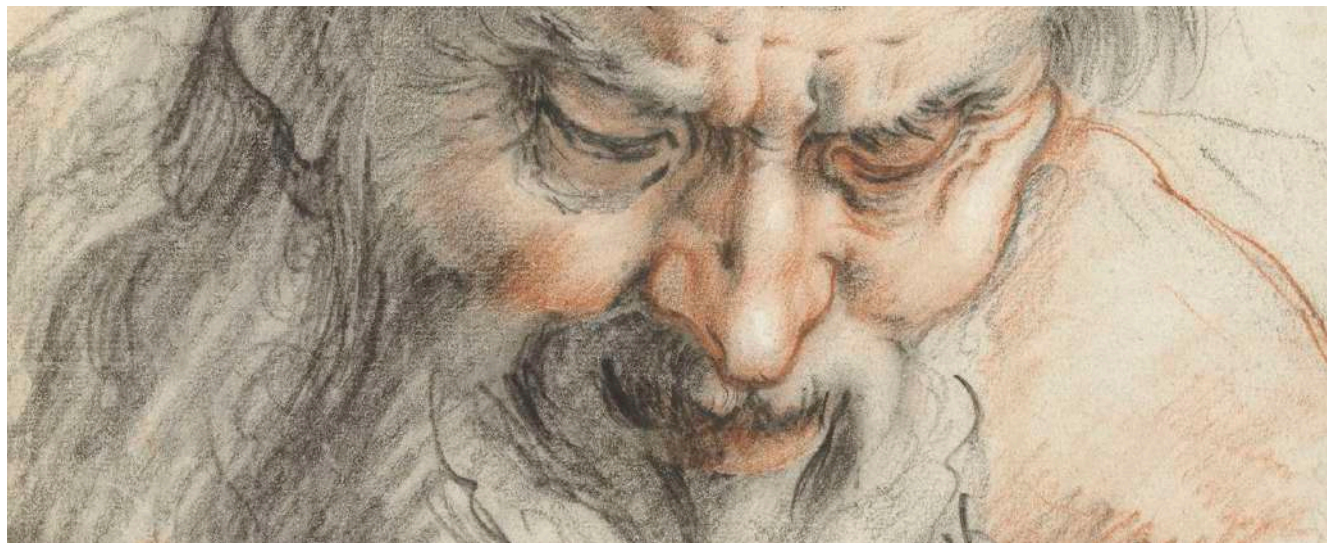


Ilustración: Hendrick Goltzius / Rijks Museum.

Una representación más realista se observa en *Los viejos somos así* (Joaquín Pardavé, 1948). En ella se encuentra a Prudencio, un hombre que a sus 40 años se asume y es reconocido por los otros como un viejo. Dada su edad natural, Pardavé, quien interpreta al personaje, no requirió de un recargado maquillaje ni de la exageración de sus movimientos corporales para aparentar ser mayor. Aunque hoy resulte extraño que *el final de la vida* se proyecte al concluir, apenas, la cuarta década en la trayectoria de un hombre.

En cualquier caso, Soler, García y Pardavé se convirtieron en una especie de "monopolizadores" de la vejez, puesto que fueron ellos quienes encarnaron los papeles que explotarían los estereotipos más recurrentes: la madre anciana cuyo amor por sus hijos vale más que su propia vida, el padre viejo y severo que no se "tienta" el corazón al momento de "corregir" a su descendencia...

En ese sentido, *La oveja negra* (Ismael Rodríguez, 1949) es uno de los ejemplos más acabados sobre la imagen estereotipada de las masculinidades mexicanas. Cruz Treviño, interpretado por Fernando Soler, es un hombre mayor que se niega abandonar su vida licenciosa, situación que le acarrea fuertes conflictos tanto con Vivianita, su esposa, como con su hijo Silvano (Pedro Infante). Y será, justamente, con su hijo con quien

protagonice una de las escenas más fuertes e interesantes de la película, al confrontar las conductas disolutas de su viejo progenitor. Además, examinar el filme nos brinda la oportunidad de cuestionar el sistema patriarcal y la subordinación de la mujer en el México de mediados del siglo XX.

Las representaciones sobre las masculinidades envejecidas en la pantalla grande han experimentado transformaciones que se relacionan, entre otras cosas, con las miradas complejas de algunos cineastas. Sin embargo, tampoco han estado exentas de abordajes simples basados en parodias. Son los casos de *Cuando los hijos regresan* (Hugo Lara, 2017) o *Más sabe el diablo por viejo* (José Bojórquez, 2018).

Romper tabúes

Las relaciones entre personas del mismo sexo comenzaron a ser visibles en el último tercio del siglo pasado. Películas como *El lugar sin límites* (Arturo Ripstein, 1978) y *El callejón de los milagros* (Jorge Fons, 1995) incorporaron historias sobre hombres que, en su madurez, vivieron abiertamente su orientación sexual no heteronormada. Recientemente, *Sueño en otro idioma* (Ernesto Contreras, 2017) narra la historia de dos indígenas homosexuales que, en su juventud, mantuvieron una relación y la retoman en su vejez.

Desde luego, a lo largo de décadas, no dejaron de aparecer algunas películas que se ocuparon de perpetuar los estereotipos sobre la vejez, de trivializar o parodiar el tema. Baste recordar producciones como *¡Ahí madre!* (Rafael Baledón, 1970) o *Hermelinda linda* (Julio Aldama, 1984). Por fortuna, fueron impulsados otros proyectos que tendieron a visibilizar la problemática de las distintas formas de envejecer en México.

Si el rol de las mujeres envejecidas o viejas dispuestas a hipotecar su felicidad a cambio de la felicidad de sus hijos apareció en películas como *Una familia de tantas* (Alejandro Galindo, 1948), *Todos son mis hijos* (Roberto Rodríguez, 1951) o *Corona de lágrimas* (Alejandro Galindo, 1968), otro tipo de realizaciones cuestionaron los roles tradicionales. Por ejemplo, en *Como agua para chocolate* (Alfonso Arau, 1992), por ejemplo, la forma en que se presenta la severidad de una madre (Elena) que se interpone entre el amor de su hija (Tita) y el joven fuereño (Pedro). Otra película que rompió con la imagen de la tierna anciana fue *La tía Alejandra* (Arturo Ripstein, 1978), que exhibe a una vieja bruja malvada capaz de asesinar a los integrantes de su familia.

En los años noventa se produjeron filmes que exploraron temas, hasta entonces, no vinculados con la vejez femenina. Mientras *Los años de Greta* (Alberto Bojórquez, 1992) aborda la dureza del abandono

Ilustración: Rembrandt van Rijn / Rijks Museum.



Fotografías: Paola Barranco

familiar, *Modelo antiguo* (Raúl Araiza, 1991) explora la posibilidad de iniciar una relación de pareja, y *Mi querido Tom Mix* (Carlos García Agraz, 1992) plantea la posibilidad de que una mujer y un hombre cumplan sus fantasías sin importar su avanzada edad. Finalmente, *Tamara y la catarina* (Lucía Carreras, 2016) expone la importancia de la solidaridad intergeneracional femenina.

Reflejo

El tema del envejecimiento ha sido cada vez más visibilizado en el cine mexicano. Eso se debe a varios factores, entre los que destacan el incremento paulatino de la esperanza de vida en nuestro país, que se ha traducido en que dicho sector de la población crezca y ocupe espacios significativos en la vida so-

cial; el surgimiento de movimientos sociales que exigen respeto, trato digno y derechos para todos y, finalmente, la lucidez de algunos cineastas que les permitió examinar el tema y mostrar las distintas formas de envejecer en México.

Sería interesante, por ello, invitar a los lectores a observar en qué medida las obras cinematográficas reflejan las distintas realidades del envejecimiento; discutir si las representaciones de las vejeces masculinas y femeninas cuestionan o no las formas

tradicionales del mandato patriarcal, y reflexionar qué tanto podemos aprender de los filmes de diferentes épocas.

Pensemos en un diálogo de la película *Los viejos somos así*, donde el cuarentón Prudencio habla con su compañero de vicio: "Si te fijas en mí, es como si te asomaras a un espejo en el que se reflejara tu cuerpo y tu espíritu dentro de veinte años". No sé a ustedes, pero a mí me suena al dicho que la *vox populi* ha inmortalizado: "Como te ves me vi, como me veo te verás".

Referencias

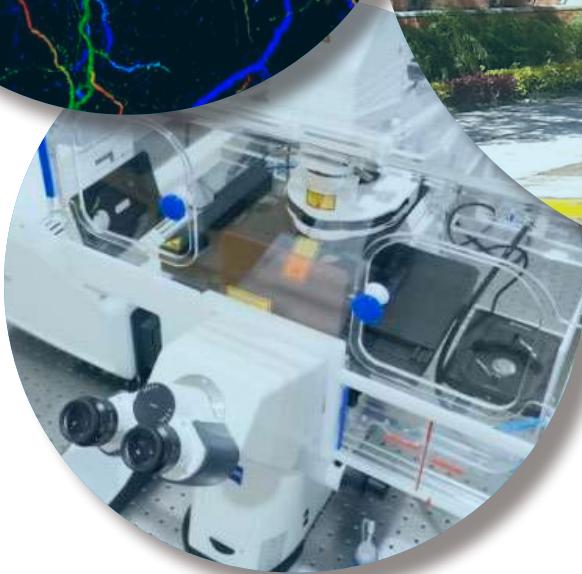
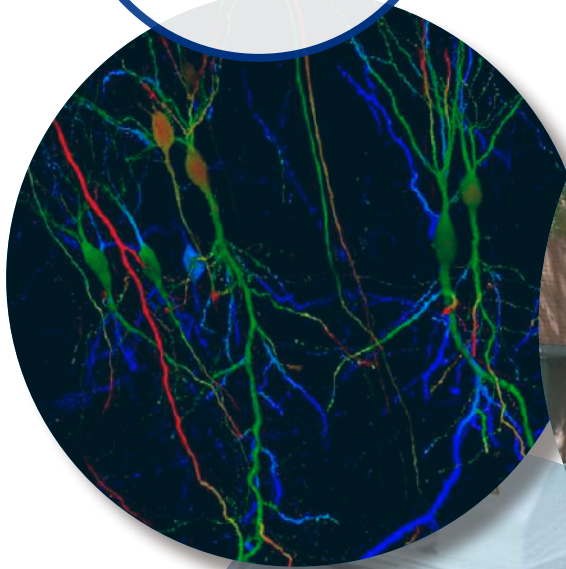
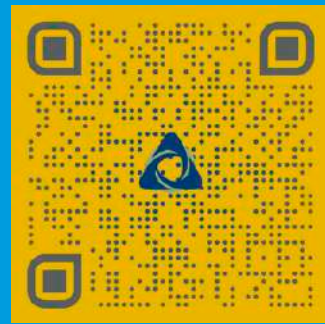
VIVALDO, JUAN (2022). "Las representaciones de la vejez en el cine mexicano a partir de 1940", en Alfonso Ortega Mantecón, coord. *Ver la historia. Aproximaciones a las relaciones entre el cine y la historia*, México, Asociación Interdisciplinaria para el Estudio de la Historia de México.

INSTITUTO DE FISIOLÓGÍA CELULAR

Departamento de Neurodesarrollo y Fisiología

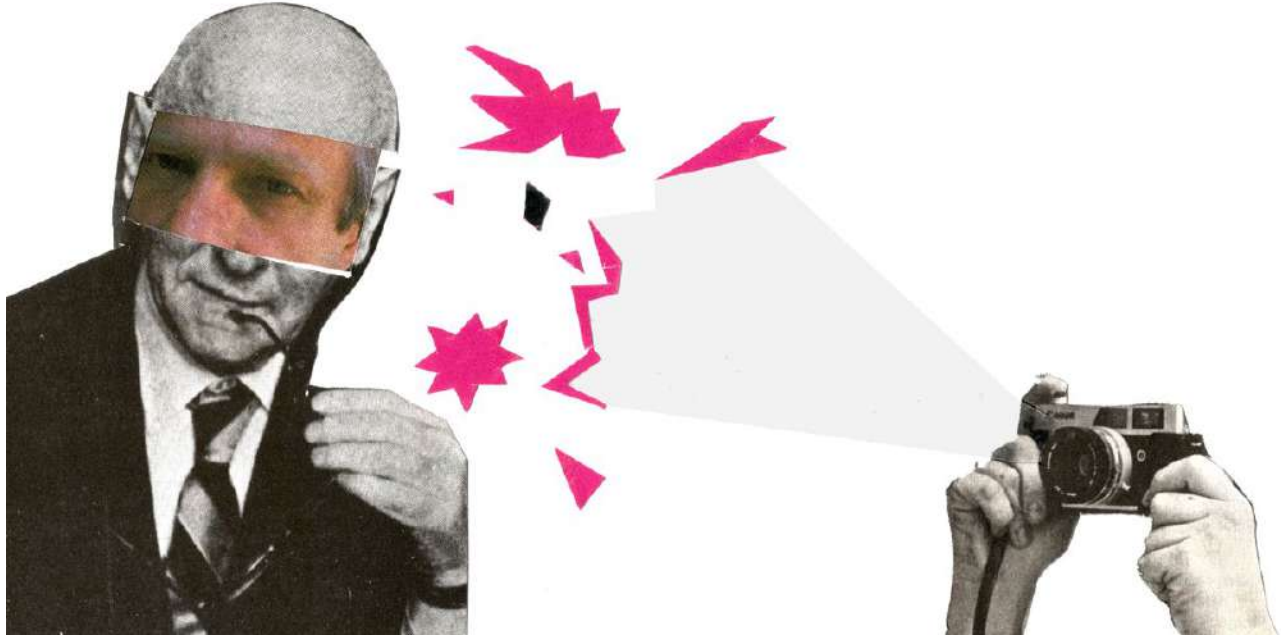


<https://www.ifc.unam.mx/neurodesarrollo.php>



Salvador Orduña Álvarez*

Abuelos de la ciencia mexicana



* Facultad de Estudios Superiores Acatlán, UNAM

La Sociedad Científica “Antonio Alzate” (1884-1930), una de las más importantes del país, realizó una labor historiográfica de enorme valor. Su objetivo: reconocer el trabajo solitario, a veces anónimo, siempre desinteresado, de los viejos y venerables maestros que formaron generaciones enteras en el tránsito de un siglo a otro.

El interés por construir una narración de la vida y obra de los “grandes hombres” de ciencia en México, se incrementó como consecuencia del auge que cobró la actividad científica en el último tercio del siglo XIX.

En esa época, políticos e intelectuales fomentaron la idea de que la esperanza de progreso y bienestar general —no menos que *la mejor conducción* del país— se depositara en la ciencia y sus practicantes. De ahí que se generara un movimiento intelectual dedicado a *rastrear* el desarrollo de la ciencia nacional y se fortaleciera su historiografía en la misma coyuntura histórica (Azuela y Fefer, 1998).

Las diversas asociaciones letradas y científicas en nuestro país fueron partícipes de este proceso de creación de un pasado

científico nacional y del encumbramiento de sus practicantes mediante la reproducción de biografías, homenajes o necrologías de los “grandes hombres”, nacionales y extranjeros, que sobresalieron en alguna rama del conocimiento, a la vez que se les presentaba como individuos virtuosos y ejemplares, dignos de immortalizarse en la memoria colectiva del medio académico y el público en general (Morelos, 2014).

Reconocimiento a los maestros

La Sociedad Científica “Antonio Alzate” (1884-1930), la corporación más importante en su tipo durante el Porfiriato, no estuvo exenta de este tipo de homenajes a ilustres científicos. En la revista *Memorias*, algunos de sus socios más destacados, como Rafael Aguilar y Santillán, Santiago Ramírez,

Alfonso L. Herrera y Alfonso Pruneda; se encargaron de consignar las hazañas de sus colegas y mentores.

Una característica de dichos escritos es el protagonismo que otorgan a los veteranos hombres de ciencia: figuras que “en su peregrinación por el mundo dejaron ejemplos dignos de imitarse, huellas dignas de seguirse y un legado de honor, de virtudes y de trabajos dignos de consignarse en las páginas imperecederas de la Historia” (Ramírez, 1889).

Desde este punto de vista, los abuelos de la ciencia mexicana debían ser reconocidos por su participación en la toma de decisiones políticas, por conducir a las instituciones encargadas del proceso de modernización y contribuir, con sus innovaciones, a mejorar la calidad de vida de la

población. Asimismo, se rendía homenaje a investigadores, modestos y olvidados, que no poseían puestos públicos envidiables, pero habían sido de gran valía por su labor en la formación de nuevas generaciones.

Desde esta perspectiva, Rafael Aguilar delineó la vida ejemplar del “filántropo, sabio y progresista” Alfonso Herrera (1838-1901). Durante la sesión solemne del 27 de febrero de 1901, con motivo del falle-

cimiento del naturalista, Aguilar pronunció un emotivo discurso sobre la influencia de Herrera en el espíritu científico del país, misma que se orientó a la tarea educativa. Destacó, en consecuencia, su “piadosa” labor docente a lo largo de más de tres décadas, a través de la cual logró que centenares de discípulos –como el mismo Aguilar– amaran la ciencia, pues por medio de su elocuente palabra “despertaba en nuestro ser la curiosidad, la atención y

la compasión”. Herrera supo infundir a una amplia “pléyade de hombres que son hoy la honra del profesorado, de la ingeniería, de la medicina y de la industria en México”, la idea de que la práctica de la ciencia debe estar “siempre pura y libre de todo impulso no generoso”.

El impacto directo de la vida y obra de los octogenarios hombres de ciencia mediante la educación fue resaltado en la biografía del doctor Porfirio Parra (1854-1912), escrita

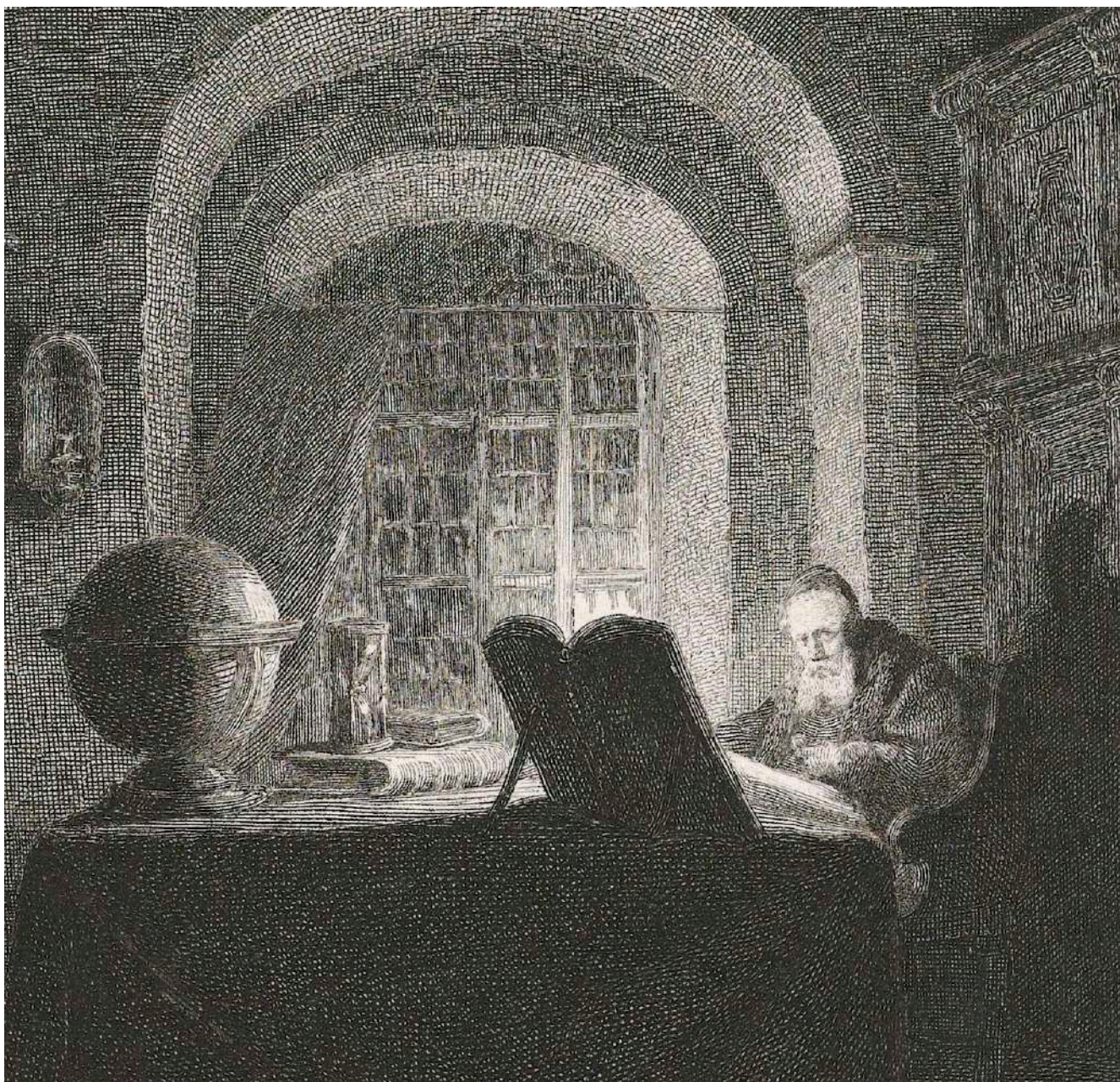


Ilustración: Salomon Koninck / Rijks Museum.

por su alumno Alfonso Pruneda, quien señala: “[...] todos cuanto fuimos sus discípulos, no podremos olvidar jamás la nítida claridad de su enseñanza, la galanura y fluidez de su exposición, y la perfecta buena fe con que el maestro desaparecido hacía llegar las verdades de la ciencia a cuantos seguíamos su palabra” (Pruneda, 1914). Así, nada más natural que el homenaje a la labor del “médico probo, sabio ilustre y educador distinguido” consistiera en resaltar su influencia en el nutrido grupo de estudiantes que formó y quienes participaban en las instituciones que se fundaban a lo largo del territorio nacional.

Por último, nos referiremos a la sesión del mes de agosto de 1899 dedicada a consagrar la vida de Alfredo Dugès (1926-1910). El encargado de preparar este homenaje fue Alfonso L. Herrera; cuestión nada fortuita, pues siempre reconoció que en su formación había tenido la influencia fundamental de dos “maestros inolvidables”: su propio padre, Alfonso Herrera, y Alfredo Dugès. Este último, quien radicaba en Guanajuato y sólo tenía breves contactos con Herrera en sus viajes a la capital y por

medio de correspondencia, “actuó siempre como experto sapiente y generoso”.

Herrera da cuenta de la gran actividad intelectual de Dugès, caracterizada por la exactitud y la constancia, y aprovechó para lamentarse por el escaso reconocimiento a su “inigualable” labor: “¡Qué triste ejemplo, que horrible amenaza para los que seguimos! ¡73 años, cuarenta títulos, 100 memorias, 1 000 ideas. Todo sin recompensa!” (Herrera, 1902).

No era la primera vez que el alumno expresaba tristeza por la suerte del maestro. Desde años atrás, Herrera manifestó su asombro por el hecho de que Alfredo Dugès llevara a cabo su labor científica en un ambiente relativamente aislado y sin poder dedicar a ella más que ratos perdidos, pues el resto de su tiempo tenía que emplearlo en ganarse la vida con la práctica de su profesión.

Legitimar el trabajo científico

Como puede advertirse, para los integrantes de la Sociedad Científica “Antonio Alzate”, la vejez no era sinónimo de incapacidad o detrimento del valor de los grandes hombres

de ciencia. Al contrario. Con los homenajes y estudios biográficos publicados en sus *Memorias* buscaban resaltar el valor de estos venerables personajes como elementos clave del proceso modernizador fraguado a finales del siglo XIX, ya sea como promotores y artífices de proyectos e instituciones gubernamentales o, bien, como mentores de muchos jóvenes científicos porfirianos.

En este sentido, los escritos biográficos también se convirtieron en una tribuna para expresar su sentir ante el escaso reconocimiento de la labor de los hombres de ciencia, especialmente los más longevos.

Esta labor historiográfica abonaría al deseo de fortalecer una identidad nacional, a la construcción del *ethos* del hombre de ciencia decimonónico, a legitimar su figura profesional ante el Estado —demostrando su aportación al gobierno de Porfirio Díaz—, finalmente, a transmitir a la población en general el valor y la trascendencia del trabajo intelectual.

Para todo ello resultaba indispensable reconocer el trabajo incansable, solitario, desinteresado, de los abuelos de la ciencia mexicana.

Referencias

- AGUILAR Y SANTILLÁN, RAFAEL (1900-1901). “Influencia del Profesor Herrera en el desarrollo del espíritu científico en la República”, en *Memorias de la Sociedad Científica “Antonio Alzate”*, t. XV, México, Imprenta del Gobierno Federal en el Exarzobispado.
- AZUELA, LUZ FERNANDA (2018). “La ciencia en la esfera pública mexicana (1821-1864)”, en *Saberes. Revista de historia de la ciencia y las humanidades*, año 2, vol. 1, núm. 3, México, Historiadores de las Ciencias y las Humanidades AC, pp. 30-56.
- ____ y RAFAEL GUEVARA, (1998). “La ciencia en México en el siglo XIX: una aproximación historiográfica”, en *Asclepio. Revista de historia de la medicina y de la ciencia*, vol. 50, núm. 2, Madrid, Consejo Superior de Investigaciones Científicas, pp. 77-105.
- GUEVARA FEFER, RAFAEL (2014). *El uso de la historia en el quehacer científico. Una mirada a las obras históricas del Biólogo Beltrán y del Fisiólogo Izquierdo*, México, Universidad Nacional Autónoma de México.
- ____ y MIGUEL GARCÍA MURCIA, coords. (2021). *Memorias y disciplinas: aproximaciones a la historia de las ciencias*, México, Universidad Nacional Autónoma de México / Bonilla Artigas Editores.
- HERRERA, ALFONSO L. (1902). “El Dr. Alfredo Dugès. Noticia biográfica que la Sociedad ‘Alzate’ dedicó a este sabio naturalista”, en *Revista Científica y Bibliográfica*, núms. 1 y 2, México, Imprenta del Gobierno Federal en el Exarzobispado, p. 6.
- MORALES, LUCERO (2014). “El elogio de los hombres ilustres en la obra de Santiago Ramírez”, en Lucero Morelos y Rodrigo Vega, coords., *Estudios históricos sobre la cultura mexicana (siglos XIX y XX)*, México, Historiadores de las Ciencias y Humanidades, p. 46.
- PRUNEDA, ALFONSO (1914). “La vida y obra del Doctor Porfirio Parra”, en *Memorias de la Sociedad Científica “Antonio Alzate”*, t. xxxiii, 1912-1914, p. 83, México, Imprenta del Gobierno Federal en el Exarzobispado, p. 83.
- RAMÍREZ, SANTIAGO (1889). “Biografía del señor Manuel Ruiz de Tejada”, en *Memorias de la Sociedad Científica “Antonio Alzate”*, t. II, 1888-1889, p. 290, México, Imprenta del Gobierno Federal en el Exarzobispado, p. 290.

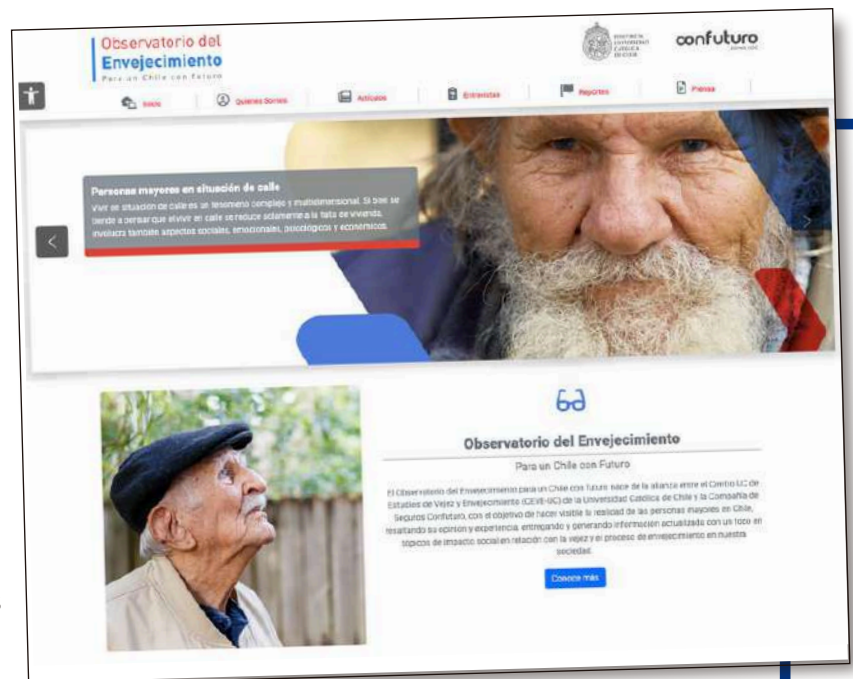
Internet es un buen espacio para actualizarse respecto a lo que ocurre con el envejecimiento poblacional. En el caso de América Latina, existen plataformas que ofrecen datos "duros" y análisis rigurosos sobre las múltiples aristas de este fenómeno. Algunos, sin duda, muy confiables para la investigación o el diseño de políticas públicas. Uno de ellos es el Observatorio del Envejecimiento, del gobierno de Chile.

Se trata de una iniciativa creada para monitorear las tendencias, desafíos y oportunidades vinculadas al rápido crecimiento de la población adulta mayor de ese país. Su sitio electrónico ofrece estadísticas actualizadas, noticias relevantes para el segmento de 60 y más años, reportes temáticos sumamente completos (como el que analiza la recuperación laboral después de la pandemia), seminarios en línea y muchos recursos más.

Detrás del Observatorio del Envejecimiento hay un equipo de investigadores, académicos y expertos en estudios de la vejez que recopilan datos y analizan rigurosamente las tendencias en curso para generar información de utilidad.

El Observatorio es resultado de la colaboración entre el Centro de Estudios de Vejez y Envejecimiento de la Pontificia Universidad Católica de Chile, y la Compañía de Seguros Confuturo. Dentro de los principales servicios y contenidos que podemos encontrar en el sitio del Observatorio destacan:

1. Estadísticas actualizadas sobre envejecimiento en Chile. Datos duros y series históricas con indicadores vinculados al envejecimiento de la población chilena. Por ejemplo: esperanza de vida al nacer y a distintas edades, distribución poblacional por rangos etarios, proyecciones de población para las próximas décadas, entre muchos otros. Toda la información se encuentra desagregada por sexo, lo cual permite analizar brechas de género.
2. Reportes temáticos descargables en formato PDF. Documentos elaborados periódicamente por el equipo investigador del Observatorio. En ellos se analiza en profundidad alguna temática o área específica vinculada al fenómeno del envejecimiento. Algunos de los reportes publicados en 2022 y 2023: "Mujeres en el mercado laboral: radiografía del presente y desafíos del mañana", "Malnutrition Risk in Older Adults: Inequalities in Chile", "A Chronicle of Chronic Diseases for Older People in Chile" y "Vejez en los territorios de Chile: brechas en calidad de vida comunal del adulto mayor".
3. Noticias relacionadas con el mundo de la "tercera edad". Información reciente vinculadas con temas de interés para la población adulta mayor. Por ejemplo: anuncios sobre beneficios sociales, aprobación de leyes, actividades, recomendaciones de salud, etcétera.
4. Agenda con seminarios, *webinars* y otras actividades abiertas al público: difusión periódica y análisis sobre temas del envejecimiento.
5. Prensa y difusión. Registro de intervenciones del equipo del Observatorio en medios de comunicación chilenos y videos informativos en su canal de YouTube.



Uno de sus más recientes reportes, "Trabajo y personas mayores, a tres años de la pandemia" (diciembre 2023), resume los efectos de la crisis sanitaria de covid-19 en la participación laboral de los adultos mayores en Chile.

Se trata de un documento relevante que presenta una radiografía actualizada sobre la recuperación del empleo en el segmento de las personas de 60 y mayores después de la pausa mundial obligada por la pandemia.

Algunos de sus puntos destacados:

- Evolución de indicadores laborales clave para adultos mayores entre 2019 y 2023: tasa de ocupación, desocupación, proporción de informalidad laboral, entre otros.
- Análisis comparativo por subgrupos etarios dentro del segmento 60+ (60-64, 65-69, 70+ años), lo cual permite identificar situaciones diferenciadas según la edad.
- Se constata la mayor incidencia de empleos informales precarios en la tercera edad, fenómeno que se acentuó luego de la crisis sanitaria.
- Evaluación del rol de los subsidios estatales para proteger los ingresos de este grupo etario vulnerable durante los peores momentos de la pandemia.
- Énfasis en la importancia de disponer de redes de contacto e instancias de intermediación laboral para mejorar las opciones de acceso para los adultos mayores a trabajo formal.

El documento destaca el rigor técnico del análisis al considerar las múltiples dimensiones que inciden en esta problemática: género, nivel educativo o tipo de inserción laboral.

Los reportes periódicos del Observatorio son, en conclusión, una fuente de información imprescindible para investigadores abocados al estudio de la vejez, o para tomadores de decisiones encargados de formular políticas públicas en la materia.

Contexto:

<https://bit.ly/4aux30l>

REDES

Adultos mayores y derechos humanos

Los derechos humanos de las personas mayores son un tema poco tratado y mínimamente considerado en el ámbito médico, desde donde muchas veces al viejo se le convierte en un dependiente absoluto carente de poder de decisión. En ese contexto, resulta importante conocer la labor del Grupo de Trabajo sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, creado por la Red Internacional para la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (Rindhca, por sus siglas en inglés).

Esta red global está integrada por un conjunto muy diverso que incluye a organizaciones de la sociedad civil, instituciones nacionales de derechos humanos, universidades y centros académicos, así como expertos independientes, todos en pos de un mismo objetivo: promover y proteger los derechos de las personas de la tercera edad.

Desde la Rindhca se planteó la necesidad de crear un grupo de trabajo específico sobre derechos humanos y envejecimiento, debido a la ausencia de normas e instituciones globales especializadas en este campo, pese a que se prevé que para 2050 habrá unos 2 100 millones de personas mayores de 60 años en todo el mundo; es decir, más de 20 por ciento de la población. Además, desde el derecho internacional tampoco existe un sistema integral que responda a las formas particulares de violación de los derechos humanos de este grupo.

Con el fin de subsanar tal carencia, la Rindhca creó el Grupo de Trabajo con diez especialistas, procedentes de todos los continentes, con amplia trayectoria en el sistema universal e interamericano de derechos humanos y en mecanismos nacionales y regionales de protección de derechos fundamentales.

El objetivo del Grupo de Trabajo es evaluar la situación de las personas de edad avanzada en esta materia. El propósito incluye un diagnóstico de los marcos jurídicos existentes y su instrumentación por parte de los Estados, el cual abarcará leyes, políticas públicas, estrategias institucionales, programas específicos y la apropiación de recursos para garantizar de manera efectiva el respeto a estos derechos.

Con base en estas evaluaciones, se espera que el Grupo de Trabajo prepare propuestas concretas para el fortalecimiento de los sistemas universales y regionales de protección de las personas mayores. La expectativa: que sus recomendaciones se traduzcan en cambios y mejoras tangibles en varios ámbitos de la protección de este sector de la población.

A partir del trabajo del Grupo, se proyecta la posibilidad de elaborar una nueva Convención internacional específica sobre los derechos de las personas de edad avanzada. En la actualidad, no existe un tratado global legalmente vinculante para los Estados que aborde de manera integral

los vacíos y desafíos relativos a la protección de los derechos humanos de este tipo de personas.

El Grupo se enfoca particularmente en estudiar la viabilidad y el potencial alcance de una convención de ese tipo. Analiza también el valor agregado respecto de los mecanismos e instrumentos jurídicos existentes, así como los elementos que deberían contener, entre otros:

- La participación política de las personas mayores.
- La no discriminación por edad o género.
- El acceso universal a servicios de cuidado de largo plazo.
- La regulación del consentimiento informado en tratamientos médicos.
- La prevención del abuso financiero.

Incorporar la perspectiva de género de manera transversal es otro de los objetivos, a partir de una amplia y profunda exploración de las formas particulares y agravadas en que se niegan derechos a las mujeres adultas mayores en todo el orbe.

Para recopilar insumos, el Grupo consulta a diversos actores, como Estados, organismos internacionales, la academia, instituciones nacionales de derechos humanos, organizaciones de la sociedad civil y grupos representativos de las personas mayores.

Con la presentación de recomendaciones concretas a la Organización de Estados Americanos (OEA) se espera que este tipo de organismos adopten medidas concretas para crear instancias especializadas, designar mecanismos específicos y establecer normas jurídicas focalizadas para la protección de los derechos de las personas de edad avanzada.

El trabajo de este Grupo de expertos marcará, sin duda, un antes y un después para cambiar la situación de desatención, invisibilización y falta de prioridad que históricamente han sufrido las personas mayores, principalmente en el ámbito de los derechos humanos.

Contexto: <https://bit.ly/47h6Vul>



INSTITUCIONES

Una sociedad para el avance de la geriatría

El sitio de la Sociedad Española de Medicina Geriátrica (SEMEG) es un recurso muy interesante para adentrarse en el tema de la vejez. Fundada en 1979 por un grupo de médicos pioneros de la geriatría en España, esta institución contó en su inicio con muy pocos participantes, pero en pocos años creció de forma notoria hasta agrupar hoy a más de 1 800 participantes cuyas profesiones van desde trabajadores sociales hasta médicos geriatras, pasando por una variedad de especialidades vinculados al estudio y tratamiento de la vejez.

De algún modo, el crecimiento de la Sociedad refleja el desarrollo progresivo de la geriatría como especialidad médica y rama científica en España, país cuyo envejecimiento demográfico se ha acelerado en las últimas décadas. En ese contexto, existen en ese país cada vez más adultos mayores con enfermedades crónicas, situaciones de fragilidad y dependencia.

La SEMEG impulsa muchos avances tanto en la atención clínica especializada, como en la investigación geriátrica y la formación de cuadros especializados. De acuerdo con sus integrantes, el propósito fundamental de la Sociedad siempre ha sido la promoción del desarrollo científico y social de la geriatría, con el objetivo de mejorar la calidad de vida y la atención sanitaria de las personas de la tercera edad.

En el sitio electrónico de la SEMEG es posible hallar algunas de las iniciativas con las cuales contribuye al mejoramiento de la atención al sector de los adultos mayores. Por ejemplo:

- Organización de congresos, jornadas y seminarios de actualización para profesionales sociosanitarios. Tienen un congreso nacional celebrado anualmente desde 1980. Es el evento científico de geriatría en español más relevante debido al número de asistentes y a la calidad de los trabajos ahí presentados.
- Coordinación de grupos de trabajo sobre diferentes ámbitos específicos de la atención geriátrica (demencias, nutrición, caídas, salud mental, cuidados paliativos, entre otros) integrados por expertos en el campo. Son grupos que elaboran múltiples tipos de documentos, como guías clínicas,

documentos de consenso y protocolos de actuación útiles como referencia en la estandarización y mejora de la práctica clínica.

- Participación junto a sociedades europeas en proyectos de investigación multicéntricos sobre problemas geriátricos prioritarios. Incluye la convocatoria a premios y la promoción de ayudas para incentivar la investigación en geriatría entre jóvenes especialistas.
- Desarrollo de programas educativos sobre temas gerontológicos e impulso de la formación reglada y continua en Geriatría.
- Sensibilización de instituciones gubernamentales y del ámbito sociosanitario sobre la necesidad de crear un modelo coordinado de atención geriátrica en todos los niveles asistenciales.
- Pronunciamientos y elaboración de documentos de posición sobre aspectos éticos, sociales y legales relacionados con el final de la vida de pacientes geriátricos complejos. Incluye la propuesta de decisiones sobre resucitación cardiopulmonar, voluntades anticipadas o el deterioro cognitivo grave.

La SEMEG ha contribuido de manera importante a los avances científicos y asistenciales en la atención sanitaria especializada para personas mayores frágiles, y considera que continuará en su intento por ser la entidad de referencia que lidere las mejoras necesarias en la geriatría.

Contexto:

<https://bit.ly/41Ej1pl>



INSTITUCIONES

Centro Internacional sobre el Envejecimiento

El Centro Internacional sobre el Envejecimiento (Cenie) es un proyecto conjunto de la Fundación General de la Universidad de Salamanca, la Fundación General Consejo Superior de Investigaciones Científicas, la Universidade do Algarve y la Direção-Geral de Saúde, en un esfuerzo común entre España y Portugal frente a una nueva realidad social.

Esta iniciativa tiene sus bases en el Espacio Transfronterizo sobre el Envejecimiento, iniciado en 2011, y que ha generado análisis significativos sobre el envejecimiento de la población y sus problemáticas asociadas.

El compromiso principal del Centro es ofrecer respuestas a la sociedad sobre la prolongación de la vida, la calidad de la misma, la gestión de mejoras en los servicios requeridos para conseguirla, la sostenibilidad

económica para atender los derechos sociales y la búsqueda de oportunidades para optimizar las capacidades de las personas.

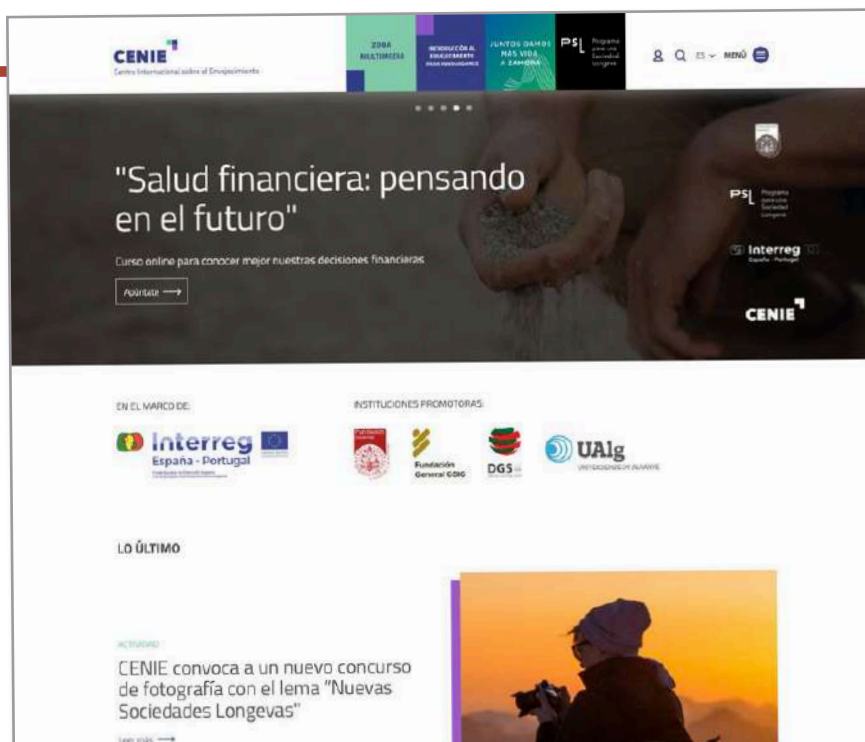
Para identificar adecuadamente las herramientas que ofrece el Centro, su página electrónica está dividida en 11 apartados en los que se abordan los antecedentes del proyecto, las instituciones que lo conforman, las actividades que se desarrollan, noticias y blogs. Como parte de las acciones realizadas en el Centro, se encuentran también distintos concursos de fotografía y exposiciones que tienen como eje temático la vejez.

Para las asociaciones que conforman el Cenie es fundamental dar cabida a todas las voces que aporten algo a la conversación sobre el envejecimiento y la longevidad, por lo cual cuentan con un apartado llamado Tri-

buna abierta, donde se almacenan diferentes artículos de colaboradores que basan sus investigaciones en el cambio que significan estos temas para las sociedades actuales.

Incluso, presentan entrevistas con especialistas y comparten contenidos en su programa de radio Visión Global y en su canal de Youtube, en un esfuerzo por reconocer proyectos que buscan abarcar temas tan importantes como la vejez y todos sus impactos sociales, políticos y económicos que trae consigo. Ello, con el fin de mantener intacta la dignidad de las personas en esta etapa de sus vidas.

Contexto:
<https://bit.ly/3S6WXYI>



PUBLICACIONES

Guía de comunicación inclusiva sobre vejez y personas mayores

La plataforma MODII, un portal interactivo en español que fomenta la diversidad, la inclusión, la igualdad y la transformación social mediante la comunicación, tiene a disposición de cualquier persona, una guía sobre vejez, la cual aborda la importancia de utilizar un lenguaje inclusivo al momento de referirnos a las personas mayores.

Esto nos lleva a reflexionar sobre cómo se representa a las personas mayores y de qué manera es posible cambiar la mirada sin caer en el viejismo. La comunicación inclusiva permite dejar de

transmitir estereotipos sobre las personas mayores, con el fin de mejorar sus oportunidades y regular las políticas públicas que no les favorecen. Se pretende que cada mensaje reconozca los derechos de las personas mayores, así como sus aportes y desafíos cuando no tienen la suficiente inclusión social.

La guía de MODII destaca la importancia de escribir sobre las personas mayores desde un contexto de respeto y empatía, pues el viejismo se refiere a los estereotipos y los prejuicios de discriminación hacia las personas mayores sólo por el hecho de serlo. Asimismo, este discurso tiene consecuencias en su vida, tales como mayor deterioro cognitivo, menor calidad de vida, más riesgo de violencia y maltrato, entre otros.

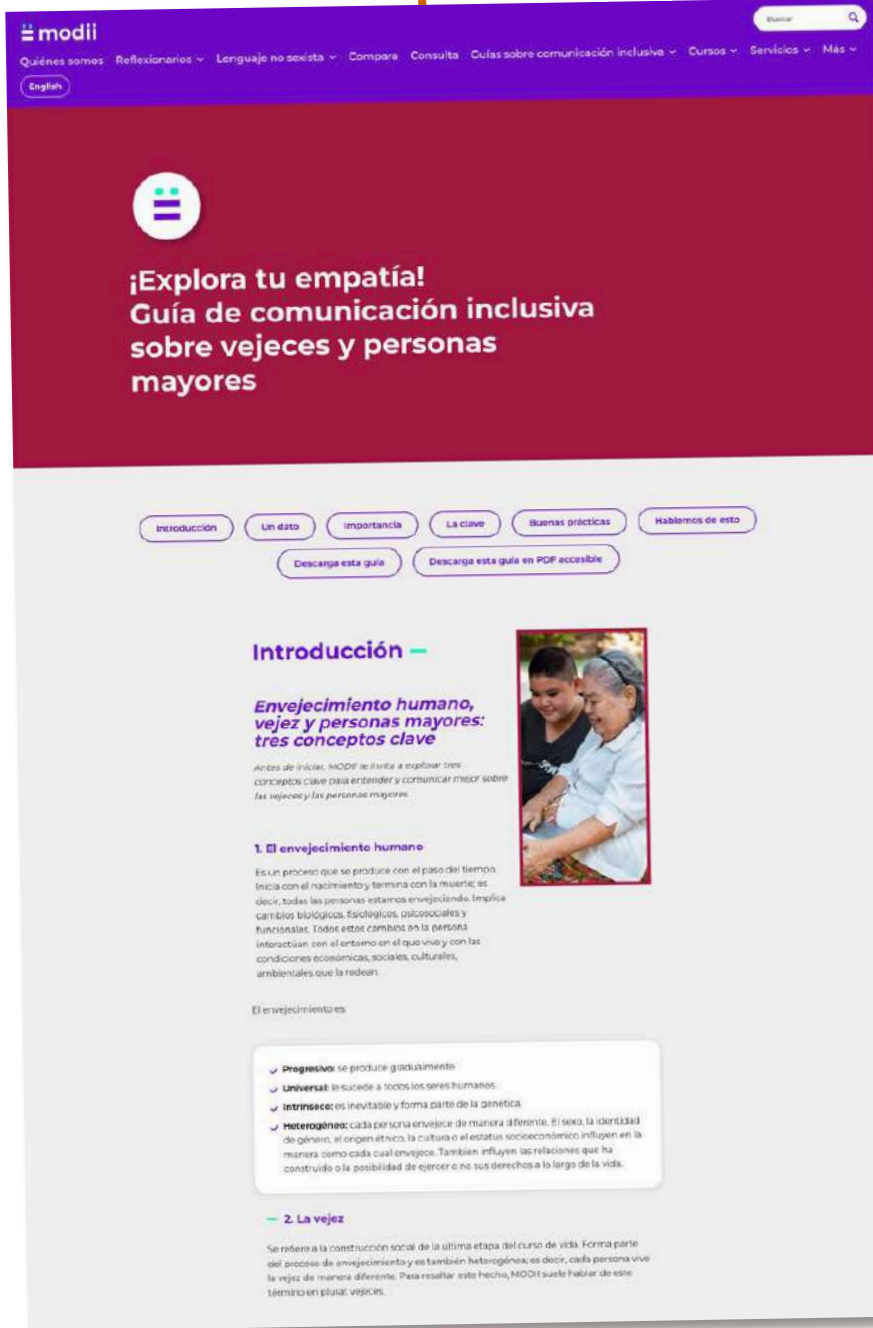
Al romper con este discurso lleno de estereotipos es posible revertir el impacto de posibles consecuencias, y así tener una incidencia positiva en la sociedad donde, al tener una comunicación más asertiva e inclusiva, sea posible reflexionar sobre las consecuencias de estas prácticas.

En la guía de MODII se propone una serie de consejos para lograr una comunicación inclusiva con las personas mayores desde el respeto y la tolerancia. Igualmente, se ofrece un panorama amplio de los efectos en la vida de las personas mayores al sufrir los estereotipos por la edad.

Se muestra también cómo nombrar a las personas mayores desde el autorreconocimiento y el derecho es importante, por lo que se expone una serie de ejemplos para regular la comunicación.

Esta guía es descargable y se ofrece bajo licencia Creative Commons.

Contexto:
<https://bit.ly/4aDuqAS>



PUBLICACIONES

Vejez de las mujeres

La publicación *Vejez de las mujeres: desafíos para la igualdad de género y la justicia social en Uruguay*, escrito por la socióloga Rosario Aguirre Cuns, presenta un amplio temario sobre temas importantes sobre vivir la vejez desde la perspectiva de ser mujer.

Como se indica en su prólogo:

Este libro nos invita a revelar desigualdades, algunas persistentes, como las de género, y otras ocultas, como la diversidad de formas en que las mujeres viven la vejez. Nos introduce en una mirada sociológica de la vejez, desde la perspectiva teórica y de la información proveniente de datos secundarios. Nos muestra la superposición de las desigualdades, tanto de género como de edad, etnia, clase social y opción sexual, que demanda un enfoque que muestre las formas en las que estas desigualdades interactúan.

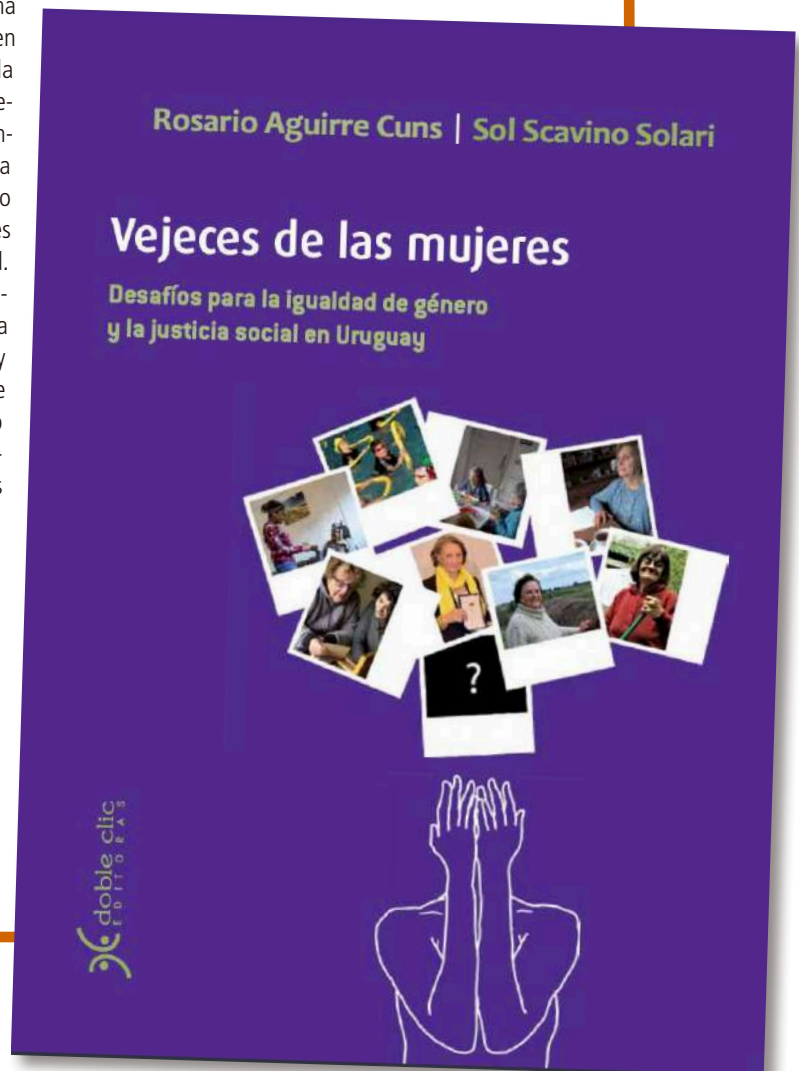
Los puntos que aborda van desde la vejez como una construcción no uniforme, hasta el tema de vivir en casa o en una residencia de larga estadía. Para la autora es importante resaltar que el proceso de envejecimiento poblacional es visible y que podría entenderse como un problema de desigualdad social para las personas mayores. Este problema se ha llevado a la agenda pública buscando mejorar sus condiciones y procurando que no se conciba como una dificultad.

De acuerdo con los conceptos de envejecimiento, vejez y género, se considera que la vejez es una construcción social que varía en su significado y repercusiones a lo largo del tiempo, al igual que los sistemas de género. Tanto la teoría de género como los planteos sociológicos de vejez y envejecimiento concuerdan en que ambos fenómenos son construidos. Ambas construcciones no son independientes, sino que se desarrollan de manera conjunta e interactiva, por lo que las perspectivas teóricas permiten estudiar el fenómeno como proceso y no como producto estático.

En el libro se realiza una aproximación al lugar que ocupa la vejez, la importancia que radica en el género y la teoría social, así como un énfasis en el dialogo entre las categorías y el discurso de que la vejez no es un proceso uniforme.

Contexto:

<https://bit.ly/3TAL7GZ>



VIDEOS

Vejez: una etapa llena de mitos

La Universidad chilena Andrés Bello, en colaboración con el Servicio Nacional del Adulto Mayor (Senama) de Chile, abrió un espacio a Gladys González, encargada de la Unidad de Servicios Sociales de esta institución, para hablar durante el seminario “Buen trato al adulto mayor: generando estrategias por una sociedad para todas las edades”.

La especialista se centró en un intento por derribar los mitos de una vejez digna y compartió con las y los interesados en la problemática, el impacto dañino que tiene la cosmovisión negativa de los adultos mayores en su vida en sociedad. “Estas creencias o mitos son apreciaciones valóricas casi siempre negativas, asociadas fundamentalmente a limitaciones, pérdidas y falta de poder en los distintos ámbitos de la vida del adulto mayor”, añadió la experta.

La ponencia buscó desmentir lo que históricamente han opinado sobre la vejez los grandes pensadores, además de discutir su imagen negativa, la cual se construye con base en creencias populares que se repiten, como el presunto desinterés por el sexo, la falta de productividad, la rapidez con la cual se vive en la actualidad, la supuesta dificultad de los adultos mayores para adaptarse a ésta y la fragilidad física, entre otros aspectos.

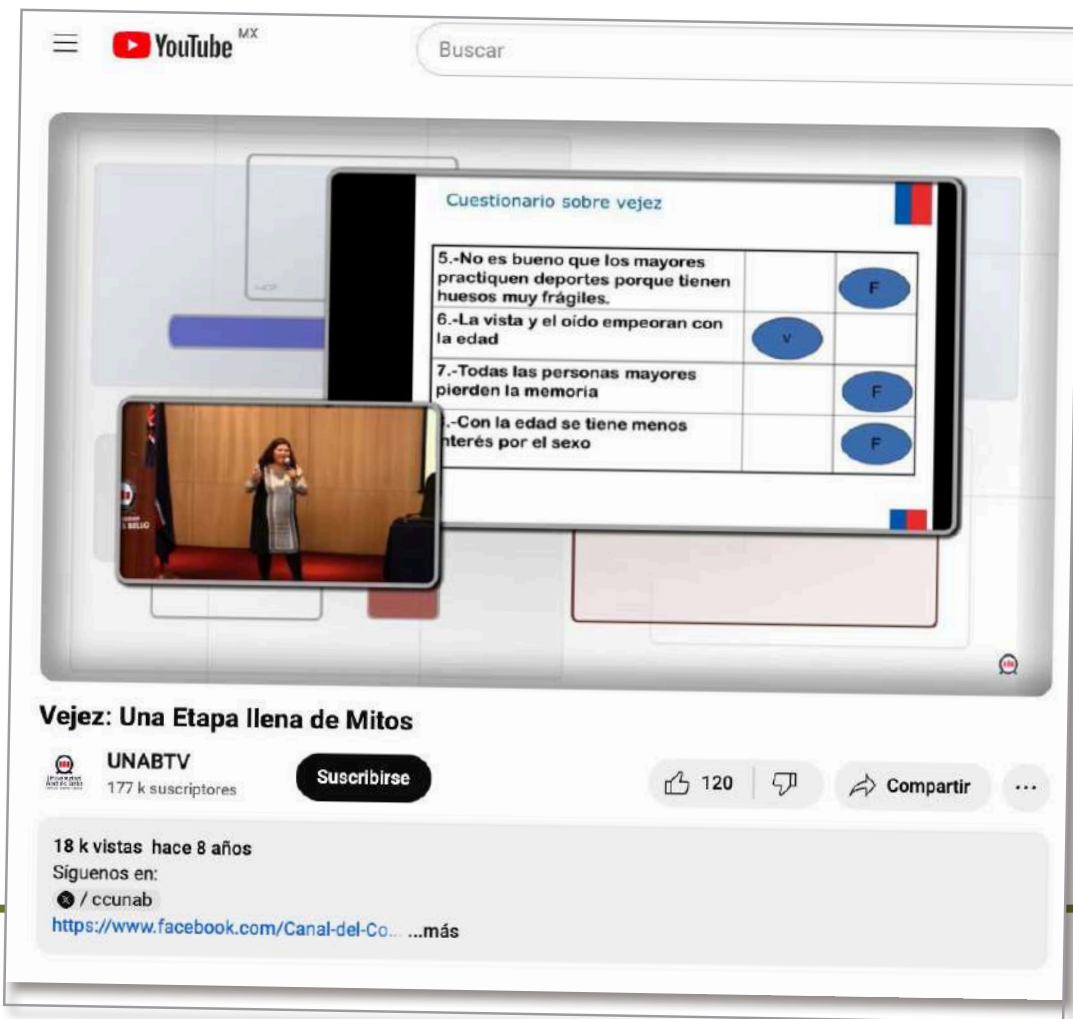
En la búsqueda por recordar y reforzar una imagen digna de la vejez, Gladys González ejemplifica la importancia de los adultos mayores dentro de la sociedad, la cual parece invisible para la mayor parte de la población, como lo es el papel de los adultos mayores en los voluntariados.

La funcionaria del Senama no sólo se centró en hablar de los hechos, también se tomó el tiempo de hablar de las causas, de la razón por la cual la vejez es aún un tema considerado negativo para la sociedad; igualmente, mencionó ciertas consecuencias de invisibilizar la dignidad dentro de la vejez.

Para Gladys González es necesario un cambio en toda la sociedad respecto a la cosmovisión de la vejez, modificar los parámetros, y los modelos ya estipulados, sobre cómo debe ser o verse un adulto mayor y la imagen de éstos en la escena pública.

Al final, ella y todas las personas que buscan una imagen digna de los adultos mayores, pretenden que exista un sentido de inclusión claro en la sociedad.

Contexto:
<https://bit.ly/3GVoYM3>



VIDEOS

¿Cómo viven los mexicanos la vejez? Una mirada al envejecimiento en México y América Latina desde la perspectiva de la década del envejecimiento saludable 2021-2030

Organizado el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), el seminario institucional *¿Cómo viven los mexicanos la vejez?* convocó a expertos en el campo del envejecimiento que buscan explicar sobre cómo mejorar para bien las cosas con una adecuada comprensión del tema mediante una perspectiva de bienestar y dignidad. Ello, mediante políticas públicas en el territorio mexicano.

Entre los invitados a este seminario estuvieron representantes del Instituto Nacional de Geriátrica, de la organización Panamericana de la Salud (OPS), del Banco Interamericano de Desarrollo (BID) e investigadores del INSP.

El eje de este *webinar* fue la noción de un envejecimiento saludable no sólo desde una postura física, sino de la dignidad que como seres humanos debemos gozar hasta el último momento de nuestras vidas; además de destacar la importancia de las políticas públicas, al considerar que el futuro que le espera al país es de una población mayoritariamente envejecida.

No quedó fuera de la conversación la perspectiva de género y la importancia de la doble vulnerabilidad que enfrentan las mujeres de la tercera edad, ya que ellas presentan una mayor desventaja para enfrentar un envejecimiento saludable por la falta de recursos en un país que aún tiene mucho que trabajar en materia de vejez y de género.

A lo largo de los últimos años ha aumentado la esperanza de vida de las personas, por lo cual se busca hacer mayor énfasis en un periodo en el cual, mujeres y hombres que estén en la etapa de la vejez, o que estén a punto de entrar a ella, sepan y reconozcan que no deben abandonar sus vidas dignas por la edad con la que cuentan.

Los expertos apuntaron sobre la necesidad de más políticas públicas e infraestructura especializada para cumplir con los logros y las exigencias que la sociedad de expertos en el tema de la vejez, así como las mismas personas que viven esta etapa, reconocen para tener una vejez digna, saludable y tranquila.

Contexto:

<https://bit.ly/3GUqDRY>



AUDIOS

Seremos mayores: Capítulo 1 "Miradas sobre envejecer"

El podcast *Seremos mayores* es una iniciativa de la Pontificia Universidad Católica de Chile, el Sistema de las Naciones Unidas Chile Proyecto NODO y el Servicio Nacional del Adulto Mayor del país sudamericano. Su objetivo principal es ampliar la mirada al espectro de la vejez para todas las personas que lo escuchen.

La voz que guía a los oyentes durante este camino es la del periodista y profesor Felipe Martínez, en conjunto con Julia Martínez, periodista de la tercera edad. El tema del primer episodio es la imagen social de la vejez, en el cual analizan los estereotipos comunes que se tienen al respecto, el viejismo, las nuevas maneras de envejecer, el enfoque de género y la importancia de las tecnologías de la información en la participación de los adultos mayores en la sociedad, entre otros.

La dinámica va de la mano con invitados que forman parte del grupo poblacional de adultos mayores, en esta ocasión Adriana Gómez, periodista jubilada de 77 años; Héctor Olivares, antropólogo especializado en trabajar con personas mayores en localidades rurales y urbanas y, por último, Javiera Pasajes, trabajadora social del Centro Interdisciplinario para el Desarrollo del Adulto Mayor de la Universidad de Valparaíso.

Desde un principio se destacó lo poco favorable que es el panorama de la vejez, el cual es mayoritariamente negativo;

sin embargo, de la mano de datos duros, como el hecho de que 85% de la población de adultos mayores son aún personas autovalentes en su vida en la sociedad, se busca cambiar la perspectiva errónea que se tiene.

Dentro de los puntos más importantes que se abordaron es la importancia de la validación por parte de la sociedad para con la comunidad de personas de la tercera edad, y la relevancia de saberse reconocidos como individuos.

Para las personas involucradas en el podcast es muy importante que quienes lo escuchen tengan clara la importancia de los medios de comunicación, tradicionales o no, además de los contenidos de éstos. Ello, porque buscan que no se olvide la época en la que viven todos, que es completamente mediatizada.

Los esfuerzos por realizar contenidos de esta índole se hacen para recordar que las vejeces deben de ser dignificadas a través de los medios, además de que éstos deben de estar al alcance de ese sector poblacional, una problemática que se hizo más visible con la llegada de la pandemia.

Contexto:

<https://bit.ly/41DGqOz>



AUDIOS

Pódcast *Envejecimiento*

El envejecimiento es mayor reto social que deberán enfrentar los españoles en los próximos 40 o 50 años. Este fenómeno del envejecimiento tendrá implicaciones económicas, sociales, familiares y culturales, e impactará en los valores, la salud y el bienestar de la población.

Al respecto, el pódcast *Envejecimiento*, de la Fundación Ramón Areces, aborda el fenómeno del envejecimiento al considerar que muchas veces se omite pensar a los adultos mayores como personas que sufren o son discriminadas. En algunos episodios de esta emisión se hace hincapié en que algunas culturas arcaicas pensaban que el anciano era el disco duro de la colectividad, un hilo conductor que daba identidad y personalidad en un pueblo, pero es la cultura occidental la que cambia este pensamiento al concebir al anciano como una especie de diferencia, un ser aparte de la comunidad.

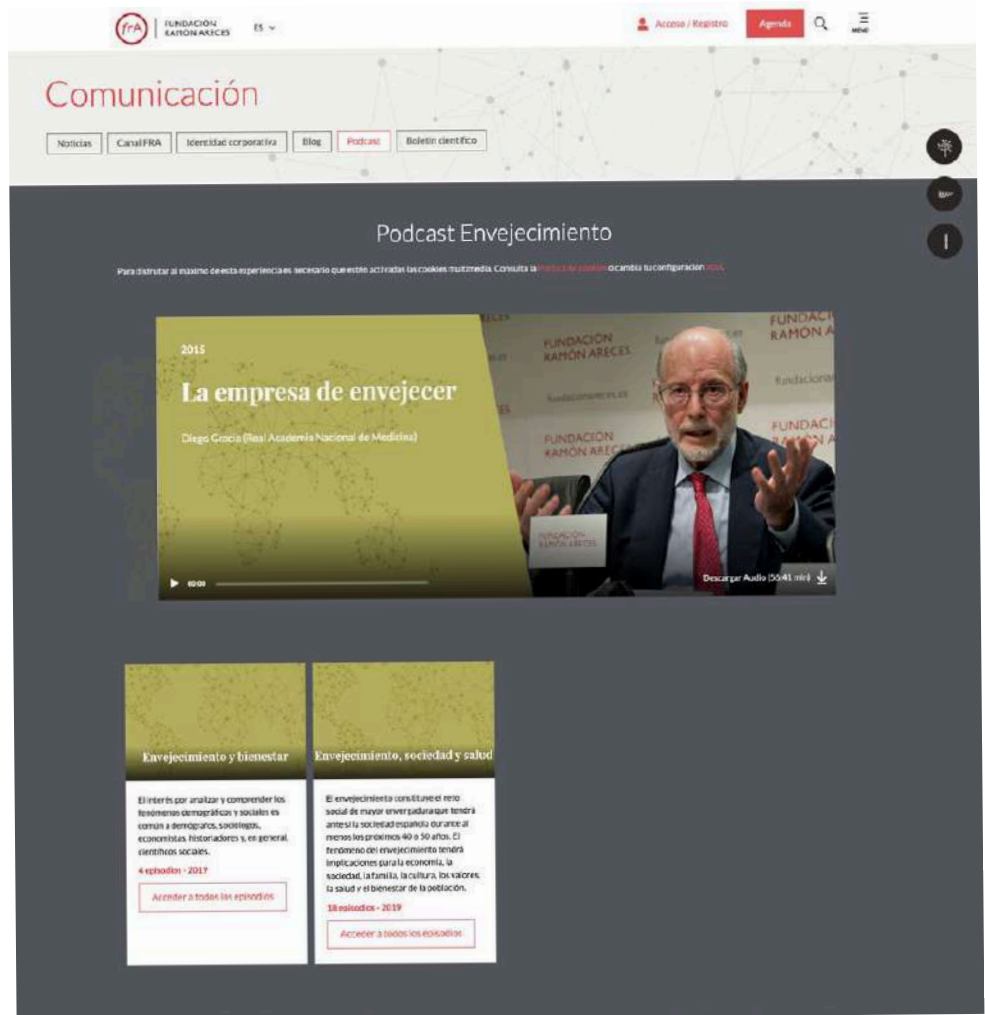
En la serie de programas se señala que es en la cultura occidental donde no existe una gran apreciación hacia el anciano, donde el viejo ya no tiene lo que llamamos *plenitud*. Se piensa a las personas mayores como niños, seres indefensos o sujetos enfermos, que carecen de pensamiento desarrollado, pese a estar en una situación plena.

Desde el inconsciente colectivo occidental, las personas ancianas se piensan como una especie de seres olvidados. Por motivos culturales, se estiman algunas cosas por encima de otras, y se valora mayormente la edad de juventud en lugar de la sabiduría de la tercera edad.

Los audios brindan ejemplos, desde Aristóteles y la Edad Media hasta época contemporánea, que muestran las diferentes formas de pensar la vejez, sus estigmas y la realidad, donde se piensan como niños desde la negatividad y una molesta senectud, o como personas con gran sabiduría.

Contexto:

<https://bit.ly/48vzu8u>



12 proyectos innovadores para un envejecimiento activo y saludable

Sociedad de la innovación (SDLI) es una agencia de innovación que pretende ayudar a empresas de cualquier ámbito, incluido el sector salud, a mejorar la vida de los pacientes, por lo que han realizado proyectos innovadores referentes al envejecimiento activo y saludable.

Como parte de su labor para socializar su conocimiento específico sobre la vejez, se dieron a la tarea de realizar un listado de 12 proyectos sobre envejecimiento alrededor del mundo.

El primero es el Proyecto Radars, puesto en práctica en Barcelona, que consiste en una red de vecinos, comerciantes, voluntarios y profesionales que monitorean las rutinas, comportamientos y aspectos específicos de las personas mayores para darle seguimiento en conjunto con el centro de Servicios Sociales.

Covirán es un supermercado que ha adaptado sus instalaciones a las necesidades de las personas de la tercera edad en la

búsqueda de su satisfacción; las medidas van desde aumentar el tiempo que las puertas están abiertas, implementar espacios de descanso y elevadores para que no tengan que cargar sus compras, entre otras disposiciones.

Vincles BCN es un proyecto centrado en reforzar cómo se relacionan socialmente las personas mayores en Barcelona mediante la utilización de las tecnologías de la información (TIC).

Stimulus, por su parte, busca la estimulación mediante las TIC en personas con deterioros en su cognitividad, o incluso que muestran demencia temprana. La herramienta principal son ejercicios interactivos de diez áreas funcionales.

Desde una perspectiva menos tecnológica, la Red de huertos urbanos en Barcelona realiza lo propio, y mediante el uso del medio ambiente, principalmente el cultivo de hortalizas; presenta una forma de incorporar a las personas de la tercera edad.

Desde luego que el tema de la menopausia no podía quedar de lado. Estudiando la menopausia es un programa encargado de generar una base de datos para identificar las necesidades de las mujeres que experimentan esta etapa.

Convive busca unir a los adultos mayores solitarios con jóvenes universitarios que buscan alojamiento, mediante la creación de vínculos de confianza y memorias en conjunto. Por su parte, Teeniors une a las dos generaciones para que las personas de la tercera edad aprendan a manejar herramientas tecnológicas.

Viajar sin viajar permite a las personas experimentar un viaje sin necesidad de salir de casa mediante videos en 360. Buddy y Elliq, por su parte, utiliza la tecnología mediante robots de compañía que ayudan en la detección de posibles accidentes en las personas mayores, o incluso como recordatorio para medicación.

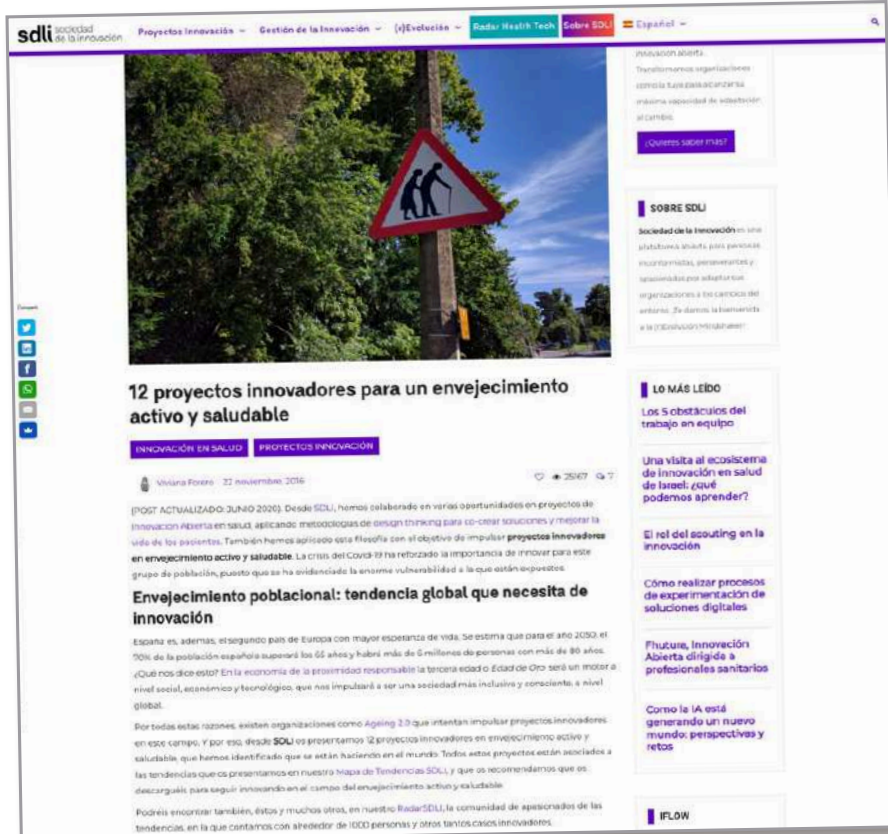
El pueblo-residencia es un proyecto que modificó completamente el municipio de Pescueza, en Cáceres, para darle una vida digna a las personas adultas que ahí viven. Australia hizo lo propio en la facilitación de la vida para las personas mayores y creó Busbot, un vehículo en el que los usuarios tengan un viaje sin paradas innecesarias y que transporta retirados.

Por último, existe Adopta un abuelo, que no es difícil de explicar; los voluntarios van a casas de retiro y buscan crear un vínculo con las personas de la tercera edad que residen en dichos centros.

Todas las iniciativas responden a necesidades específicas que tienen todas las partes del mundo. Desde luego que han sido programas altamente potencializados en Europa por la creciente tasa de longevidad en la región.

Proyecto:

<https://bit.ly/3RYi5jp>



Observatorio de vejez y envejecimiento

El Observatorio sobre Vejez y Envejecimiento (ObserveN) nace de la necesidad de generar estudios e investigaciones que tengan como eje principal la vejez en la sociedad uruguaya, principalmente, por lo cual se creó en 2008 como una iniciativa dirigida más a preguntar que a responder cuestionamientos.

El objetivo fundamental del proyecto es monitorear indicadores sociodemográficos sobre la vejez, las políticas sociales en torno a dicha temática y la significación social de las personas de la tercera edad, todo esto desde una perspectiva interdisciplinaria. La información recabada funge como herramienta para académicos, políticos, sociedad civil y público en general.

La conformación del ObserveN comenzó con un grupo de docentes del Programa de Población de la Facultad de Ciencias Sociales y el Servicio de Psicología de la Vejez, de la Facultad de Psicología de la Universidad de la República en Uruguay. Juntos conformaron el Núcleo Interdisciplinario de Estudios sobre Vejez y Envejecimiento.

El Observatorio se rige bajo tres ejes de trabajo principales: los indicadores sociodemográficos, que permiten saber la situación de la vejez y el envejecimiento de la sociedad, ayudando en la planificación, implementación y evaluación de políticas públicas; el segundo eje son las políticas públicas, las cuales son seguidas de cerca para medir el impacto con relación a las personas mayores; por último está la imagen social del envejecimiento. En esta temática, el Observatorio busca una modificación en la forma en la que se percibe a la vejez, y trata de promover reflexiones y cambios de actitud, opinión y práctica en la edad adulta.

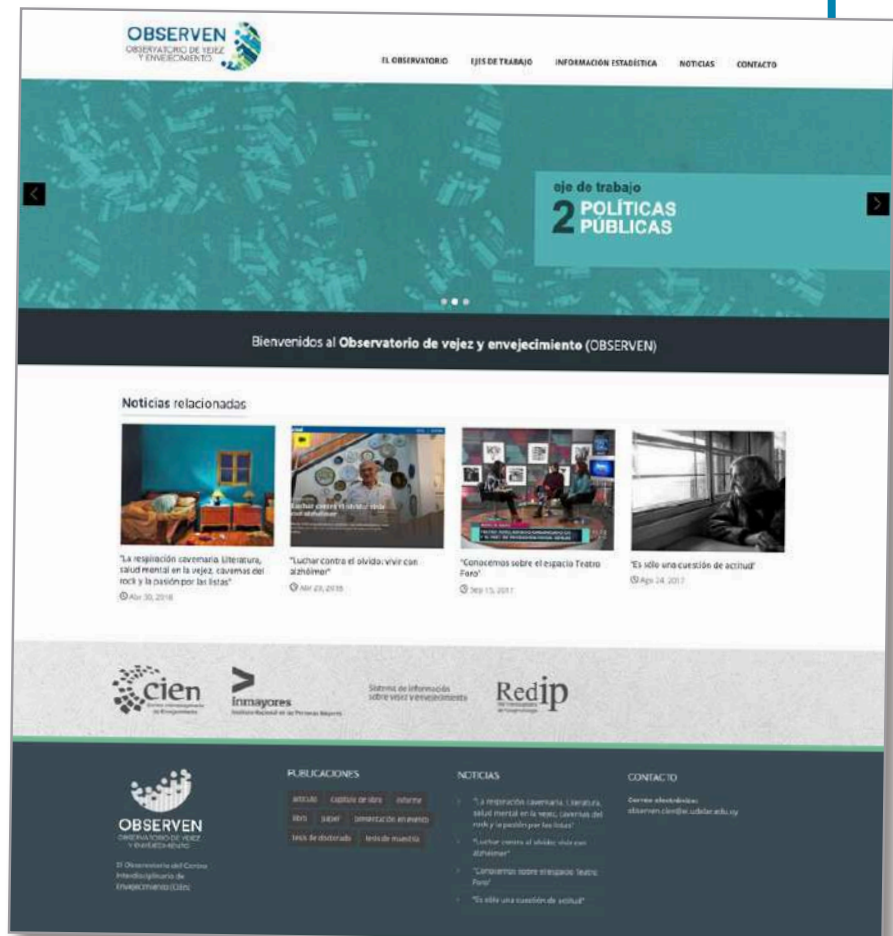
Los proyectos y convenios han sido parte fundamental en la creación y preservación del Observatorio, por lo cual a lo largo de los años han sido más las iniciativas generadas en este espacio, como lo es el estudio Transformaciones del envejecimiento: agenda política y situación social en Uruguay, el cual se enfoca en darle seguimiento a las políticas de envejecimiento y a la modificación de los documentos políticos, donde el discurso respete los conceptos y las estrategias que responden al envejecimiento digno y respetuoso.

Igualmente, se instituyó otro proyecto llamado Observatorio de Envejecimiento y Vejez en Uruguay: 2015-2017, el cual busca generar indicadores sociodemográficos para contar con un panorama más amplio de la vejez uruguaya a partir de bases de datos y registros; además de implementar iniciativas y políticas públicas mediante la participación de la sociedad civil.

El proyecto por sí solo cuenta con un sinfín de información referente al tema, desde los distintos enfoques por desarrollar, y toda la información se presenta al público mediante textos literarios y científicos disponibles en el sitio oficial del ObserveN.

Proyecto:

<https://bit.ly/3v7A6m8>



CATÁLOGO DE ILUSTRACIONES



Rembrandt van Rijn

Madre del artista, cabeza y busto: tres cuartos a la derecha / 1628.

Grabado en papel.

Medidas: 66 mm × 63 mm.

Colección: Rijks Museum, Amsterdam, Países Bajos.



Rembrandt van Rijn

Busto de un anciano barbudo mirando hacia abajo, tres cuartos a la derecha / 1631.

Grabado en papel.

Medidas: 11.5 × 10.4 cm

Colección: Museo Metropolitano de Arte, Nueva York, Estados Unidos.



Rembrandt van Rijn

Anciano protegiéndose los ojos con la mano / 1639.

Aguafuerte y punta seca en papel.

Medidas: 66 mm × 63 mm.

Colección: Museo Metropolitano de Arte, Nueva York, Estados Unidos.

Christiaan Wilhelmus Moorrees

Viejo con dos hijos y un perro / S/f.

Grabado en papel.

Medidas: 103 mm × 89 mm.

Colección del Rijks Museum, Amsterdam, Países Bajos.



Rembrandt van Rijn

Anciana durmiendo / 1636.

Grabado en papel.

Medidas: 69 mm × 52 mm.

Colección: Rijks Museum, Amsterdam, Países Bajos.



Rembrandt van Rijn

Tres cabezas de mujeres: una dormida / 1637.

Grabado en papel.

Medidas: 141 mm × 97 mm.

Colección: Rijks Museum, Amsterdam, Países Bajos.



CATÁLOGO DE ILUSTRACIONES



Jan Lievens

Retrato de un anciano dormido, siglo XVII
Grabado.
Medidas: 13.2 cm x 11.2 cm.
Colección: Rijks Museum, Amsterdam,
Países Bajos.



Netsuke / Siglo XVIII-XIX, Japón.

Marfil.
Medidas: 4.1 cm x 3.5 cm x 2.9 cm.
Colección: Museo Metropolitano de Arte,
Nueva York, Estados Unidos.



Netsuke / Siglo XVIII-XIX, Japón.

Marfil.
Medidas: 4.1 cm.
Colección: Museo Metropolitano de Arte,
Nueva York, Estados Unidos.

Netsuke / Siglo XVIII-XIX, Japón.

Marfil.
Medidas: 4.1 cm x 3,5 cm x 2,5 cm.
Colección: Museo Metropolitano de Arte,
Nueva York, Estados Unidos.

Netsuke / Siglo XVIII-XIX, Japón.

Marfil.
Medidas: 4.1 cm x 3.8 cm.
Colección: Museo Metropolitano de Arte,
Nueva York, Estados Unidos.

Netsuke / Siglo XVIII-XIX, Japón.

Marfil.
Medidas: 3,2 cm x 3,8 cm.
Colección: Museo Metropolitano de Arte,
Nueva York, Estados Unidos.



CATÁLOGO DE ILUSTRACIONES



Netsuke / Siglo XVIII-XIX, Japón.
Marfil.
Medidas: 4,8 cm.
Colección: Museo Metropolitano de Arte,
Nueva York, Estados Unidos.



Trazo: **Ferdinand Julius Fagerlin**
Impresor: **Fritz Dinger**
Una antigua canción / Sif.
Grabado en papel.
Medidas: 57.3 cm × 46.1 cm.
Colección: Rijks Museum, Amsterdam,
Países Bajos.



Nicolaes Maes
Anciana con gorra / 1653 - 1657.
Tiza rojasobre papel.
Medidas: 15.6 cm × 11.9 cm.
Colección: Rijks Museum, Amsterdam,
Países Bajos.

Matthijs Maris
Estudio para una mujer vieja / c. 1856-1857
Óleo sobre papel.
Medidas: 31.7 cm × 35.8 cm.
Colección: Rijks Museum, Amsterdam,
Países Bajos.



Gerard ter Borch (II)
Solterona / Sif.
Dibujo por: Abraham Delfos; pintado por:
Gerard ter Borch (II).
Acuarela y tinta sobre papel.
Medidas: 17.6 cm × 14.1 cm.
Colección: Rijks Museum, Amsterdam,
Países Bajos.



Trazo: **Giovanni Battista Cipriani**
Impresor: **Francesco Bartolozzi**
Dos mujeres jóvenes y un anciano /
23-Feb-1796
Grabado en papel.
Colección: Rijks Museum, Amsterdam,
Países Bajos.



CATÁLOGO DE ILUSTRACIONES



Hendrick Goltzius

Busto de un anciano / S. f
Tiza / papel.
Medidas: 33.7 cm x 36.2 cm.
Colección: Rijks Museum, Amsterdam,
Países Bajos.



Trazo: **Salomon Koninck**

Impresor: **Johann Wilhelm Kaiser (I)**
Interior con un anciano / S. f
Grabado.
Medidas: 17.1 cm x 21.7 cm.
Colección: Rijks Museum, Amsterdam,
Países Bajos.



Rembrandt van Rijn

Mujer con una rosa / 1660
Óleo / tela.
Medidas: 92.1 cm x 74.6 cm.
Colección: Rijks Museum, Amsterdam,
Países Bajos.

SEMINARIOS

DEL PROGRAMA DE MAESTRÍA EN HISTORIA DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
(Facultad de Filosofía y Letras e Instituto de Investigaciones Históricas)

Semestre escolar UNAM 2024-2
29 de enero - 24 de mayo



CONVOCATORIAS

PROGRAMAS DE MAESTRÍA Y DOCTORADO EN HISTORIA



INGRESO EN AGOSTO DE 2024 Semestre escolar UNAM 2024-2



<https://historia.posgrado.unam.mx/>

POSGRADO EN HISTORIA

COLABORAN EN ESTE NÚMERO

Verónica Montes de Oca

Seminario Universitario Interdisciplinario sobre Envejecimiento y Vejez, UNAM
vmois@gmail.com

Socióloga, maestra en Demografía y doctora en Ciencias Sociales con especialidad en Población por el Centro de Estudios Demográficos, Urbanos y Ambientales de El Colegio de México. Investigadora titular en el Instituto de Investigaciones Sociales de la UNAM desde hace 25 años. Coordinadora del Seminario Universitario Interdisciplinario sobre Envejecimiento y Vejez (SUIEV), UNAM. Integrante del Sistema Nacional de Investigadores nivel III. Autora de los libros *Envejecimiento en América Latina y el Caribe. Enfoques interdisciplinarios en investigación y docencia* (2013), *Vejez, salud y sociedad* (2014) y *Población y envejecimiento. Pasado, presente y futuro en la investigación sociodemográfica* (2017), entre otros.

Susana Castro Obregón

Instituto de Fisiología Celular, UNAM
scastro@ifc.unam.mx

Investigadora del Departamento de Neurodesarrollo y Fisiología, División de Neurociencias, en el Instituto de Fisiología Celular de la UNAM. Licenciada en Investigación Biomédica Básica, maestra en Biotecnología y doctora en Investigación Biomédica Básica por la UNAM. Trabajó como investigadora en el Buck Institute for Research on Aging (Novato, California, EUA). Tuvo una estancia sabática en el Instituto Max Planck de Genética Molecular en Berlín, Alemania. Es integrante del Sistema Nacional de Investigadores. Estudia los procesos celulares y moleculares que contribuyen al desarrollo embrionario y que, en etapas posteriores de la vida, favorecen el envejecimiento.

María Montero-López Lena

Facultad de Psicología, UNAM
monterol@unam.mx

Profesora titular de la División de Estudios de Posgrado e Investigación, Facultad de Psicología, UNAM. Cuenta con formación académica de tres maestrías correspondientes a las áreas de Psicología Ambiental, Terapia Individual y de Pareja, y Psicología Experimental. Realizó estudios posdoctorales en la Universidad de California, Irvine, de 1999 a 2000. Es miembro activo del Sistema Nacional de Investigadores desde 2001. Desde 2013 es integrante del Comité Técnico del Seminario Universitario Interdisciplinario sobre Vejez y Envejecimiento (SUIEV), UNAM, en representación de la Facultad de Psicología-Ciudad Universitaria.

Salvador Orduña Álvarez

Facultad de Estudios Superiores Acatlán, UNAM
salvadororduna@comunidad.unam.mx

Licenciado y maestro en Historia por la UNAM. Especialista en historia de la ciencia. Profesor a nivel básico y medio superior en diversas instituciones privadas.

Clorinda Arias Álvarez

Instituto de Investigaciones Biomédicas, UNAM
CARIAS@UNAM.MX

Doctora en Ciencias especializada en Neuroquímica. Investigadora del Departamento de Medicina Genómica y Toxicología Ambiental del Instituto de Investigaciones Biomédicas, UNAM. Tiene a su cargo un laboratorio que trabaja en el desarrollo de marcadores neuronales relacionados con la enfermedad de Alzheimer, el envejecimiento y la plasticidad neuronal después de lesiones en el sistema nervioso central. Entre sus temas de investigación están los mecanismos bioquímicos implicados en la muerte neuronal durante el envejecimiento y el Alzheimer, el desarrollo de estrategias de protección neuronal, el papel de la neurogénesis, la pérdida sinóptica en regiones específicas del cerebro y su relación con las señales que generan reentrada al ciclo celular.

Isalia Nava Bolaños

Instituto de Investigaciones Económicas (IIEC-UNAM)

Investigadora del Instituto de Investigaciones Económicas (IIEC-UNAM), participa en el Seminario Universitario Interdisciplinario sobre Envejecimiento y Vejez (SUIEV), UNAM. Licenciada en Economía por la UNAM y egresada de la maestría en Demografía y del doctorado en Estudios de Población de El Colegio de México. Entre sus publicaciones: *El envejecimiento en México. Aspectos económicos* (México, UNAM-IIEC, 2023); Verónica Montes de Oca e Isalia Nava Bolaños, coords., *Población y envejecimiento. Pasado, presente y futuro en la investigación sociodemográfica* (México, UNAM, 2017).

Ángel Mireles Estrada

Escuela Nacional de Lenguas, Lingüística y Traducción, UNAM
angelmirelesestrada@gmail.com

Licenciado en Historia, maestro en Filosofía de la Ciencia y doctor en Historia, grados obtenidos por la UNAM. Autor del libro *Ciencia, Estado y prensa en México. La consolidación del Observatorio Astronómico Nacional, 1857-1899* (México, Historiadores de las Ciencias y las Humanidades AC, 2022).

Juan Pablo Vivaldo

Centro de Enseñanza para Extranjeros, UNAM
argelia@unam.mx

Doctor en Historia por la UNAM. Profesor de asignatura en el Centro de Enseñanza para Extranjeros (CEPE-UNAM) y en la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza campus Tlaxcala. Participa en el Seminario Universitario Interdisciplinario sobre Envejecimiento y Vejez (SUIEV), UNAM. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores nivel 1. Autor del libro *La vejez en el Porfiriato (1876-1910). Representaciones en prensa y literatura mexicana* (México, UNAM, 2020).

VEJECES, GLOSARIO MÍNIMO¹

ABANDONO. La falta de acción deliberada o no para atender de manera integral las necesidades de una persona mayor que ponga en peligro su vida o su integridad física, psíquica o moral.

CUARTA EDAD. Tramo etario que comprende desde los 80 años y más [...].

CUIDADOS PALIATIVOS. La atención y cuidado activo, integral e interdisciplinario de pacientes cuya enfermedad no responde a un tratamiento curativo o sufren dolores evitables, a fin de mejorar su calidad de vida hasta el fin de sus días. Implica una atención primordial al control del dolor, de otros síntomas y de los problemas sociales, psicológicos y espirituales de la persona mayor. Abarcan al paciente, su entorno y su familia. Afirman la vida y consideran la muerte como un proceso normal; no la aceleran ni retrasan.

DISCRIMINACIÓN MÚLTIPLE. Cualquier distinción, exclusión o restricción hacia la persona mayor fundada en dos o más factores de discriminación.

DISCRIMINACIÓN POR EDAD EN LA VEJEZ. Cualquier distinción, exclusión o restricción basada en la edad que tenga como objetivo o efecto anular o restringir el reconocimiento, goce o ejercicio en igualdad de condiciones de los derechos humanos y libertades fundamentales en la esfera política, económica, social, cultural o en cualquier otra esfera de la vida pública y privada.

DISCRIMINACIÓN. Cualquier distinción, exclusión, restricción que tenga como objetivo o efecto anular o restringir el reconocimiento, goce o ejercicio en igualdad de condiciones de los derechos humanos y las libertades fundamentales en la esfera política, económica, social, cultural o en cualquier otra esfera de la vida pública y privada.

EDADISMO. Es una combinación de estereotipos (creencias), prejuicios (sensaciones) y conductas (acciones) discriminatorias hacia las personas en base a su edad cronológica. Si bien existe edadismo en contra de niñas, niños y adolescentes, el término se usa predominantemente en relación con el tratamiento hacia personas mayores. Es un tipo de discriminación más prevalente que el racismo y el sexismo [...]. Está ampliamente aceptada y escasamente cuestionada. Tiene serias consecuencias para la salud física y psicológica, además de tener impacto económico, amplificando el coste de determinadas afecciones de salud.

ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE. Proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, mental y social, de participar en actividades sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, y de contar con protección, seguridad y atención, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable y la calidad de vida de todos los individuos en la vejez, y permitirles así seguir contribuyendo activamente a sus familias, amigos, comunidades y naciones. El concepto de envejecimiento activo y saludable se aplica tanto a individuos como a grupos de población.

ENVEJECIMIENTO INDIVIDUAL. Proceso universal (todos los seres vivos envejecen), intrínseco (inevitable y parte de la genética de los seres vivos), progresivo (generado a lo largo del curso de vida), deletéreo (produce alteraciones en los organismos, afectando las funciones fisiológicas) y heterogéneo (ningún envejecimiento es igual a otro) [...].

ENVEJECIMIENTO POBLACIONAL. Proceso intrínseco de la transición demográfica. La disminución de la natalidad y el progresivo aumento de la esperanza de vida de las personas impactan directamente en la composición por edades de la población al reducir relativamente el número de personas en las edades más jóvenes y engrosar los sectores con edades más avanzadas [...].

ENVEJECIMIENTO. Proceso gradual que se desarrolla durante el curso de vida y que conlleva cambios biológicos, fisiológicos, psico-sociales y funcionales de variadas consecuencias, las cuales se asocian con interacciones dinámicas y permanentes entre el sujeto y su medio.

GERASCOFOBIA. Miedo a envejecer.

GERONTOCIDIO. Abandono hasta la muerte o el asesinato de personas mayores.

GERONTOFOBIA. Miedo y rechazo a las personas mayores.

MALTRATO. Acción u omisión, única o repetida, contra una persona mayor que produce daño a su integridad física, psíquica y moral y que vulnera el goce o ejercicio de sus derechos humanos y libertades fundamentales, independientemente de que ocurra en una relación de confianza.

MICROEDADISMOS. Pequeños gestos edadistas, algunos de ellos muy sutiles que reproducen y perpetúan los roles de edad y, en definitiva, una violencia "suavizada" en contra de las personas mayores.

NEGLIGENCIA. Error involuntario o falta no deliberada, incluido entre otros, el descuido, omisión, desamparo e indefensión que le causa un daño o sufrimiento a una persona mayor, tanto en el ámbito público como privado, cuando no se hayan tomado las precauciones normales necesarias de conformidad con las circunstancias.

PERSONA MAYOR. Aquella de 60 años o más, salvo que la ley interna determine una edad base menor o mayor, siempre que esta no sea superior a los 65 años. Este concepto incluye, entre otros, el de persona adulta mayor.

VEJEZ. Etapa de vida entendida como una construcción social basada en normas y expectativas sobre la edad, en función de las diferencias individuales y los cambios históricos, culturales, sociales y económicos.

¹ Definiciones tomadas de las siguientes publicaciones:

Bozanic L., Agnieszka (s. f.). *Escribir sin edadismo, escribir con geroactivismo. Guía de estilo para comunicar de forma responsable, objetiva y realista sobre las personas mayores en Chile*, Chile, Fundación GeroActivismo/Bricofem. Disponible en <https://bit.ly/3RByuJ4> (Consultado el 26 de diciembre de 2023).

Secretaría de Gobernación (2023). "DECRETO Promulgatorio de la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, adoptada en Washington D.C., Estados Unidos de América, el quince de junio de dos mil quince". Última reforma DOF 20/04/2023, México. Disponible en <https://bit.ly/3tu7OC1> (Consultado el 26 de diciembre de 2023).



www.acatlan.unam.mx/

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ACATLÁN



<https://enallt.unam.mx/>

ESCUELA NACIONAL DE LENGUAS, LINGÜÍSTICA Y TRADUCCIÓN



100 años
CENTRO DE ENSEÑANZA PARA EXTRANJEROS



<https://cepe.unam.mx/>

CENTRO DE ENSEÑANZA PARA EXTRANJEROS

CICLO Nuevos Diálogos

HUMANIDADES / CIENCIAS / INTERDISCIPLINA



Desde sus respectivas esferas de conocimiento, destacados investigadores y académicos convergen en una charla relajada, amable e informal. Diálogos de alto nivel donde también es posible la contradicción y las coincidencias, la divergencia y las concurrencias, la multiplicidad y la complejidad de visiones... y la duda o certeza que enriquece el trabajo interdisciplinario.

- **Tiempo y espacio:** Guadalupe Valencia / Julieta Fierro
 - **Mapas y literatura:** Manuel Suárez / Juan Carlos Rodríguez
- **Ciencia y filosofía:** Antonio Lazcano / Jaime Labastida
 - **Violencia ¿biológica o social?:** entrevista con Eduardo Calixto
- **Leer por placer o por deber:** Felipe Garrido / Fernando Flores
 - **Inteligencia ¿digital o humana?:** Raymundo Morado / Luis Pineda
- **Amor y desamor en redes sociales:** entrevista con Rolando Díaz Loving

Te invitamos a verlas en nuestro canal
<https://www.youtube.com/@nuevosdialogosunam>





UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO