



Procesos de Envejecimiento y Ciudades Amigables

Eugenio Herrera Nuño
(15.SEP.2020)

De acuerdo con el **Instituto Nacional de Geriátría**, el envejecimiento humano es un proceso gradual y adaptativo, caracterizado por una disminución relativa de la respuesta humana al paso del tiempo. El envejecimiento saludable es, a su vez, el proceso mediante el cual las personas adultas mayores adoptan, adecúan o fortalecen estilos de vida que le permiten lograr el máximo de bienestar, salud y calidad de vida a través de las estrategias de autocuidado, ayuda mutua y autogestión, utilizando de manera óptima las redes de apoyo social formal. Los estilos de vida que han demostrado tener un impacto significativo en la salud, bienestar y calidad de vida en la vejez son: una alimentación adecuada, ejercicio físico, periódico y seguro; higiene personal adecuada, sueño suficiente y reparador, recreación y alta autoestima.

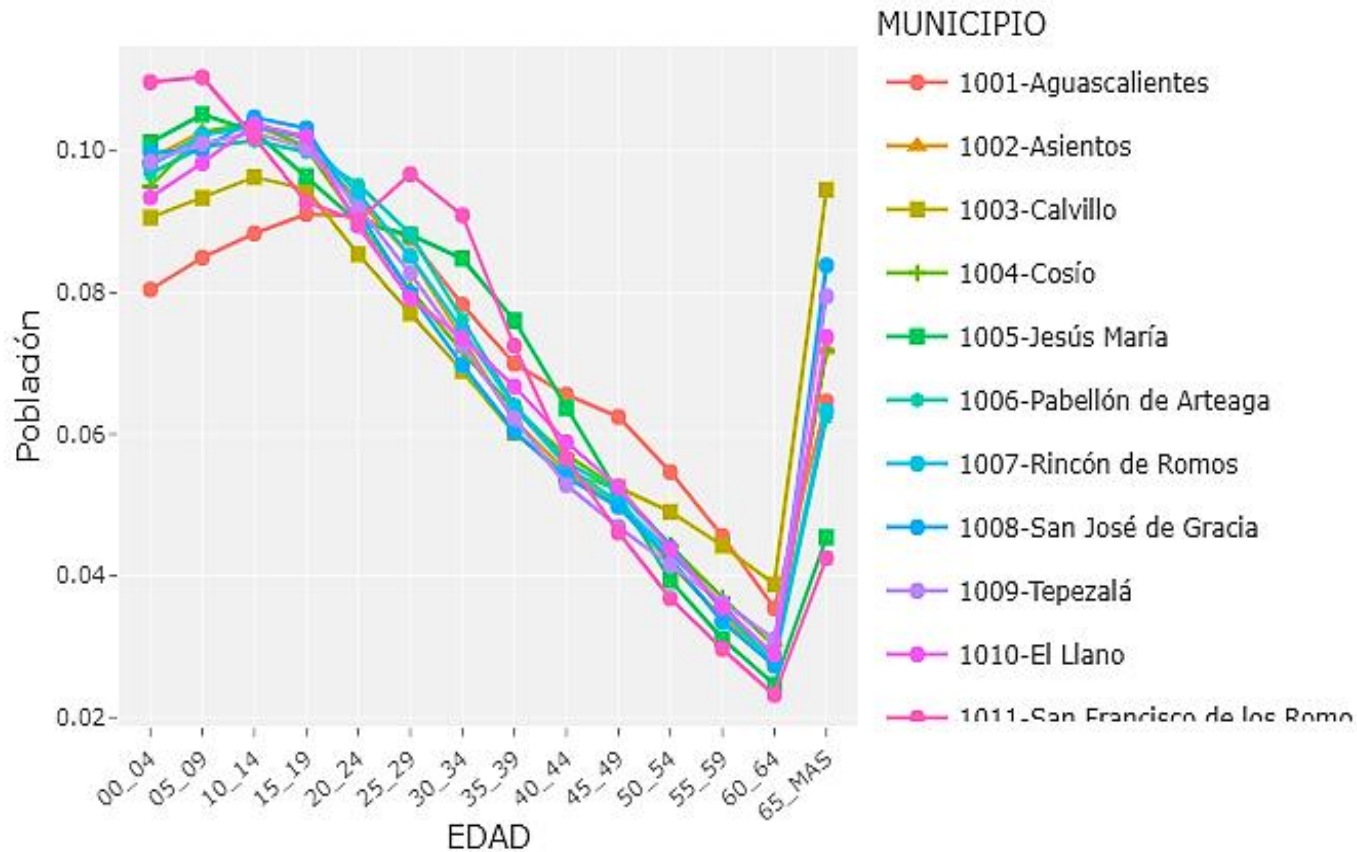
Para la OMS, El envejecimiento y la urbanización de la población son dos tendencias globales que, juntas, están constituyendo fuerzas importantes que caracterizan el siglo XXI. A medida que las ciudades crecen, su proporción de residentes de 60 años de edad y más va en aumento. Las personas mayores son un recurso para sus familias, comunidades y economías en entornos de vida sustentadores y facilitadores.

Con base en este enfoque de la OMS hacia el envejecimiento activo, se tiene el propósito de lograr que las ciudades como Aguascalientes se comprometan a ser más amigables con las personas de edad, con el fin de aprovechar el potencial que representan los adultos mayores hacia una sociedad para todas las edades. Una ciudad amigable con los mayores alienta el

envejecimiento activo mediante la optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad a fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen.

Al 30 de junio del presente año 2020 las proyecciones oficiales que el Consejo Nacional de Población asignó para Aguascalientes ascienden a la cantidad de **UN MILLÓN 434 MIL 635 HABITANTES**, de los cuales, cerca de uno de cada diez: **139 MIL 371** son **ADULTOS MAYORES DE 60 AÑOS**, desagregados por grupos de edad o municipios conforme a las siguientes gráficas del

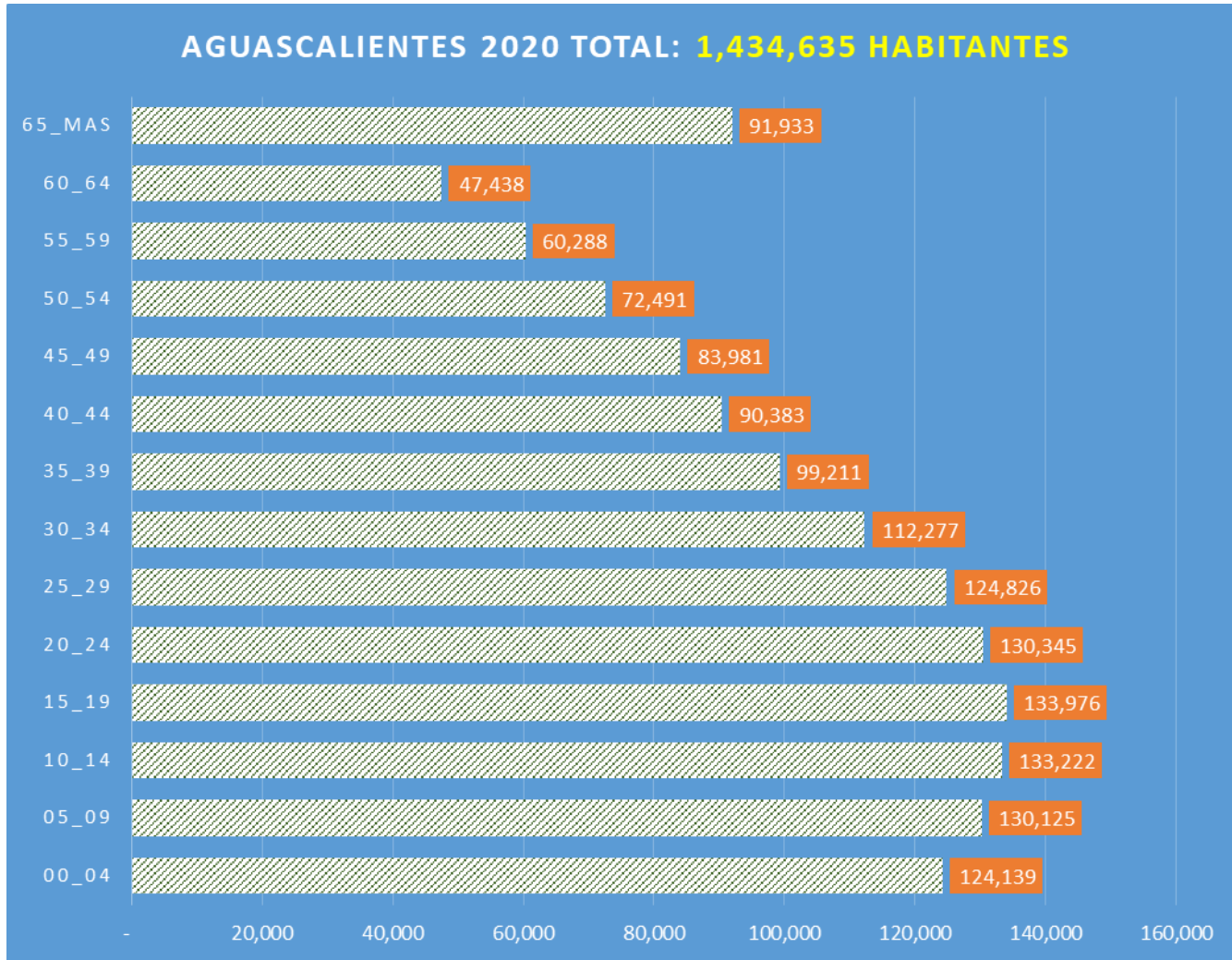
visualizador de indicadores del CONAPO.



CONAPO. Proyecciones de la Población de México y de las Entidades Federativas, 2016-2050 y Proyecciones de la Población de los Municipios de México.

<http://indicadores.conapo.gob.mx/Proyecciones.html>

En la **ZONA METROPOLITANA** de Aguascalientes (Municipios de la capital, Jesús María y San Francisco) residen **108 mil 791 ó el 78%** de los adultos mayores de 60 años. Teniendo al centro de la ciudad como el polígono más envejecido (20%) y las Villas de Nuestra Señora de la Asunción el menor en senectos con sólo el uno por ciento.



Si bien el Estado tendrá un incremento poblacional durante la próxima década, por más de 179 mil habitantes, este aumento no será homogéneo entre los grupos etarios, de hecho, decrecerá la población en edades tempranas y se verá mayor crecimiento entre los efectivos de 30 a los 40 años, derivados de un crecimiento social inducido por el desarrollo industrial del estado, con un componente claramente masculino de vocación ingenieril y tecnológica. Así, de los efectivos del segundo tercio de vida provendrá el gran incremento de más del 65% del total del crecimiento del 2020 rumbo al 2030.

El proceso de envejecimiento hará el resto de la dinámica demográfica, dado que los adultos mayores se incrementarán con más de 72 mil 500 personas, particularmente de sexo femenino debido a que tendrán seis o más años de esperanza de vida que los varones durante la década que inicia.

México y Aguascalientes se encuentran dentro de una **transición demográfica** que permite prever **incrementos importantes en los requerimientos sociales y familiares de los adultos mayores**. Pero también deben verse y aprovecharse los aportes que pueden proporcionar al tejido social y a la cohesión familiar.

Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores

El objeto de la Convención fue promover, proteger y asegurar el reconocimiento y el pleno goce y ejercicio, en condiciones de igualdad, de todos los **derechos humanos y libertades fundamentales de la persona mayor, a fin de contribuir a su plena inclusión, integración y participación en la sociedad**.

La persona mayor tiene derecho a un sistema integral de cuidados que provea la protección y promoción de la salud, cobertura de servicios sociales, seguridad alimentaria y nutricional, agua, vestuario y vivienda; **promoviendo que la persona mayor pueda decidir permanecer en su hogar y mantener su independencia y autonomía**.

AGUASCALIENTES: INCREMENTO O DECREMENTO POBLACIONAL POR SEXO DÉCADA 2020 A 2030 (179,056)

