

# Memoria Documental 2006 - 2012



Vivir Mejor



INSTITUTO NACIONAL DE  
LAS PERSONAS ADULTAS  
MAYORES

**SEDESOL**



**GOBIERNO  
FEDERAL**



## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

### PRESENTACIÓN

El Envejecimiento activo y saludable tiene como objetivo promover la participación autogestiva de las Personas Adultas Mayores en acciones que los beneficien, al tener como finalidad que no sean receptores pasivos de acciones asistenciales, sino que sean actores principales de su desarrollo y mejora en sus condiciones de bienestar.

El periodo de vigencia que comprende la memoria documental del INAPAM corresponde del 1 de diciembre de 2006 al 30 de noviembre de 2012.

El INAPAM es un organismo público descentralizado de la Administración Pública Federal, con personalidad jurídica, patrimonio propio y autonomía técnica y de gestión para el cumplimiento de sus atribuciones, objetivos y fines. Ejerce su rectoría en la política nacional a favor de las personas adultas mayores, en el Sector Desarrollo Social, su sede se ubica en Peten 419, Col, Narvarte, Delegación Benito Juárez, C.P. 03020 y se tienen 31 Delegaciones Estatales y una en el Distrito Federal.

Las principales características del programa tienen como propósito implementar estrategias encaminadas a proveer medios y oportunidades a los adultos mayores para optimizar su bienestar físico, social y mental a través de actividades y eventos de recreación de esparcimiento, de asociación y de participación que contribuyan directamente a ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez.

Las unidades administrativas que participaron en esta memoria documental son las Direcciones de Atención Geriátrica, Programas Estatales y de Administración y Finanzas.

ATENTAMENTE  
DIRECTOR GENERAL



MTRO. ALEJANDRO L. OROZCO RUBIO

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

### Contenido

|       |   |    |
|-------|---|----|
| I.    | INTRODUCCIÓN.....   | 4  |
| II.   | FUNDAMENTO LEGAL Y OBJETIVO DE LA MEMORIA DOCUMENTAL .....  | 6  |
| III.  | ANTECEDENTES.....   | 6  |
| IV.   | MARCO NORMATIVO APLICABLE A LAS ACCIONES REALIZADAS DURANTE LA EJECUCION DEL PROGRAMA ,PROYECTO O ASUNTO.....                                 | 12 |
| V.    | VINCULACION DEL PROYECTO O ASUNTO CON EL PLAN NACIONAL DE DESARROLLO Y PROGRAMAS SECTORIALES, INSTITUCIONALES, REGIONALES Y/O ESPECIALES..... | 13 |
| VI.   | ACCIONES REALIZADAS .....   | 15 |
| VII.  | RESULTADOS Y BENEFICIOS ALCANZADOS.....   | 61 |
| VIII. | CONCLUSIONES.....   | 65 |
| IX.   | ANEXOS .....  | 72 |

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

### ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

#### I. INTRODUCCIÓN

El propósito de este documento público gubernamental, es describir de manera general las acciones desarrolladas y los resultados obtenidos por el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, (INAPAM), a través de sus diferentes proyectos, programas y servicios, durante el período 2006-2012 y particularmente, enfocados al Eje Rector 2: Envejecimiento Activo y Saludable, de los cuales se tiene interés de dejar constancia.

Las metas que se presentan en este período corresponden únicamente a “metas INAPAM” y, por tanto, NO se consideran metas de transversalidad.

Considerando que el Plan Nacional de Desarrollo 2007-2012 destaca como uno de los objetivos de la estrategia relativa a elevar la eficacia y la eficiencia gubernamental, la obligación del Gobierno de rendir cuentas para reportar o explicar sus acciones y transparentarse para mostrar su funcionamiento a la sociedad, de manera tal que se permita una mejor comunicación con la ciudadanía y se fortalezca la confianza en las instituciones del Estado.

Que el Programa Nacional de Rendición de Cuentas, Transparencia y Combate a la Corrupción 2008-2012 contempla la implementación de diversos objetivos y estrategias para consolidar la política de la presente Administración en materia de rendición de cuentas, información, transparencia y combate a la corrupción con la finalidad de contribuir al desarrollo de una cultura con apego a la legalidad, a la ética y a la responsabilidad pública.

Que en términos del artículo 37 de la Ley Orgánica de la Administración Pública Federal corresponde a la Secretaría de la Función Pública, formular y conducir la política general de la Administración Pública Federal para establecer acciones que propicien la transparencia en la gestión pública, la rendición de cuentas y el acceso por parte de los particulares a la información que aquella genere. (Diario Oficial de la Federación, 10-octubre-20011)

El INAPAM es un organismo público descentralizado de la Administración Pública Federal, con personalidad jurídica, patrimonio propio y autonomía técnica y de gestión para el cumplimiento de sus atribuciones, objetivos y fines. Ejerce su rectoría en la política nacional a favor de las personas adultas mayores, en el Sector Desarrollo Social, mediante la oferta institucional de programas y servicios, contribuye a revalorar la posición social de las personas adultas mayores, al mismo tiempo que se busca propiciar que vivan su vejez con dignidad, en un entorno familiar y comunitario, en el que se promueva su desarrollo humano, bajo los principios de independencia, participación, cuidados y plenitud humana.

En este contexto, las instituciones públicas que así lo consideren necesario, podrán dejar constancia de las acciones y resultados obtenidos de sus programas o proyectos, a través de la elaboración de una Memoria Documental.

De esta manera, el INAPAM tiene definida como Misión:

“Promover el desarrollo integral de las personas adultas mayores, brindándoles empleo, ocupación, retribuciones, asistencia y las oportunidades necesarias para alcanzar niveles de bienestar y alta calidad de vida, reduciendo las desigualdades extremas y las inequidades de género”.

Y ha establecido como Visión:

“Consolidar al Instituto de las Personas Adultas Mayores, como el órgano rector de los programas y acciones gerontológicas, con la participación de los tres niveles de gobierno y los diferentes sectores del país”.

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

El INAPAM ha concebido cinco Ejes Rectores Estratégicos en materia de políticas públicas:

- I. Cultura del Envejecimiento
- II. Envejecimiento Activo y Saludable
- III. Seguridad Económica
- IV. Protección Social
- V. Derechos de las Personas Adultas Mayores

Si bien los Ejes Rectores presentados se erigen a partir del concepto de que los adultos mayores son sujetos de derechos, en México éstos aún son susceptibles de violación al no existir una sólida cultura en el orden práctico para su promoción y protección en el actuar de los gobiernos y ante la exigencia del cumplimiento de los mismos por parte de los adultos mayores.

Partiendo de lo anterior, nuestra memoria documental versará sobre el Eje Rector 2: Envejecimiento Activo y Saludable.

Objetivos del Programa:

El INAPAM, como una de sus atribuciones, coordina y ejecuta acciones para promover el desarrollo humano integral de los adultos mayores, coadyuvando para que sus distintas capacidades sean valoradas y aprovechadas en el desarrollo comunitario, económico, social y nacional, que fomentan el envejecimiento activo y saludable, ello de conformidad con lo establecido en el artículo 28, fracción XXVI, de la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores

De esta manera, plantea estrategias encaminadas a la promoción de actividades culturales, sociales, recreativas y físicas que permitan extender la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez.

Este segundo eje, responde a las recomendaciones de la resolución EB115.R7 que emitió la Organización Mundial de la Salud, (OMS) en 2005, la cual insta a los Estados miembros a elaborar y evaluar políticas públicas y programas que promuevan un **envejecimiento activo y saludable**. Asimismo, responde al tercer punto de la Estrategia regional de implementación para América Latina y el Caribe, del Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento, que conjunta las acciones regionales para el fomento de salud y el bienestar en la vejez.

El envejecimiento activo permite a las personas desarrollar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesitan asistencia

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

### II. FUNDAMENTO LEGAL Y OBJETIVO DE LA MEMORIA DOCUMENTAL

#### FUNDAMENTO LEGAL

- El acto de informar es un principio eminentemente democrático. En ese sentido, está considerado en nuestra Constitución Política como elemento componente e impulsor de “...un sistema de vida fundado en el constante mejoramiento económico, social y cultural del pueblo” (Artículo 3, Fracción II. Inciso a)
- Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores: Artículo 1º. Tiene por objeto garantizar el ejercicio de los derechos de las personas adultas mayores, así como establecer las bases y las disposiciones para su cumplimiento: I. La política pública nacional para la observancia de los derechos de las personas adultas mayores. II. Los principios, objetivos, programas, responsabilidades e instrumentos que la administración pública federal, las entidades federativas y los municipios deberán observar en la planeación y aplicación de la política pública nacional y III. El INAPAM.
- Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores: Art. 5º.,fracción III b.: Tener acceso preferente a los servicios de salud, con el objeto de que gocen cabalmente del derecho a su sexualidad, bienestar físico, mental y psicoemocional.
- Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores: Art. 5º.,Fracción 4: De la Educación. Inciso a: Recibir de manera preferente el derecho a la educación. Inciso b: Las instituciones educativas, públicas y privadas, deberán incluir en sus planes y programas los conocimientos relacionados con las personas adultas mayores.
- Lineamientos: Para la elaboración de los Libros Blancos y Memorias Documentales. (DOF 10-oct-2011)
- Acuerdo: Para la Rendición de Cuentas de la Administración Pública Federal 2006-2012 (DOF 19-dic-2011)
- Lineamientos: Para formulación del Informe de Rendición de Cuentas de la Administración Pública Federal 2006-2012. (DOF 18-ene-12)
- Oficio dirigido a la Secretaría de la Función Pública señalando que el Instituto conforme a lo señalado en los Lineamientos para la elaboración integración de Libros Blancos y Memorias Documentales, opta por la elaboración de la Memoria Documental de las actividades realizadas por el Instituto en el período comprendido del 1 de diciembre de 2006 al 30 de noviembre de 2012.

#### OBJETIVO GENERAL

Con el propósito de reunir y poner a disposición de los lectores documentos generados y editados por las diferentes direcciones, subdirecciones y áreas sustantivas del INAPAM, se pretende continuar con la elaboración de los proyectos, acciones, estudios e investigaciones en materia de crear una cultura del envejecimiento, así como incrementar la calidad de vida de las Personas Adultas Mayores, y que se manejaron durante el periodo 2006-2012, de conformidad con la Ley de transparencia y demás disposiciones aplicables en la materia.

#### OBJETIVO ESPECÍFICO

Desarrollo y Elaboración de la Memoria Documental de las acciones llevadas a cabo, encuadradas dentro del Eje Rector 2: Envejecimiento Activo y Saludable.

### III. ANTECEDENTES

El comportamiento y las condiciones sociales, laborales, educativas y de salud que presenten los adultos de hoy, en especial el grupo de 50 a 59 años, que conformarán el grupo de edad avanzada en los

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

próximos años, estarán en el centro del diseño y planeación de las políticas públicas a mediano y largo plazo.

Las expectativas de las personas de edad y las necesidades económicas de la sociedad exigen que los adultos mayores puedan participar en la vida económica, política y cultural de las comunidades.

Este grupo poblacional debe tener la oportunidad de trabajar hasta que quieran y sean capaces de hacerlo, en el desempeño de trabajos satisfactorios y productivos, y de seguir teniendo acceso a la educación y a la capacitación que prefieran.

La habilitación y el cuidado de los adultos mayores y la promoción de su plena participación son elementos imprescindibles para un envejecimiento activo. Es necesario ofrecer programas adecuados y sostenibles de apoyo a las personas de edad. (Artículo 12, Declaración Política de la Asamblea Mundial del Envejecimiento).

La problemática demográfica con respecto a las personas adultas mayores, a nivel mundial, se reflejó en el Plan de Acción Internacional de Envejecimiento, que se llevó a cabo en el 2002, en Madrid, España y establece en la cuestión 1, objetivo 1, lo siguiente:

- Reconocimiento de la contribución social, cultural, económica y política de las personas de edad y entre las medidas que sugiere se encuentran:
- Ofrecer oportunidades, programas y apoyo para alentar a los adultos mayores a participar o seguir participando en la vida cultural, económica, política y social y en el aprendizaje a lo largo de toda la vida.
- Fomentar la sensibilización en la comunidad, sobre el proceso de envejecimiento
- Proporcionar información y acceso para facilitar su participación en grupos comunitarios intergeneracionales y de ayuda mutua para que desarrollen todo su potencial.
- Promover una comprensión más amplia de la función cultural, social y económica y de la constante contribución que hacen las personas de edad a la sociedad, incluida la del trabajo no remunerado.
- Tener en cuenta las necesidades de las personas de edad y respetar el derecho a vivir dignamente en todas las etapas de la vida.
- Promover entre los empleadores actitudes favorables a la capacidad productiva de los trabajadores de edad, de manera que puedan continuar empleados y promover de esa forma la consciencia de su mercado laboral, incluido el razonamiento de sus propias posibilidades.

En este mismo Plan de Acción, la cuestión cuatro nos plantea la imperante necesidad de esta población de tener acceso al conocimiento, la educación y la capacitación, mencionando lo siguiente:

- La educación es una base indispensable para una vida activa y plena. Una sociedad basada en el conocimiento, requiere la adopción de políticas para garantizar el acceso a la enseñanza y a la capacitación durante todo el curso de la vida, con esto se logra la productividad de los trabajadores y de las naciones.
- En todos los países la educación y la capacitación permanentes son necesarias para la participación de los adultos mayores en el empleo.
- Los cambios tecnológicos y de organización pueden hacer que los conocimientos de un empleado sean obsoletos y reducir enormemente el valor que se asigna a la experiencia laboral acumulada previamente. Las personas de edad experimentan más dificultades para adaptarse a los cambios tecnológicos que las personas más jóvenes, particularmente cuando se enfrentan al uso cada vez más generalizado de las tecnologías de la información.

Por lo anterior es necesario aplicar políticas y programas que promuevan el acceso a la capacitación y al readiestramiento de las personas de edad y les alienten a seguir utilizando y aplicando los conocimientos después de la jubilación.

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

El envejecimiento es un proceso progresivo intrínseco y universal que con el tiempo ocurre en todo ser vivo a consecuencia de la interacción de la genética del individuo y su medio ambiente.

La esperanza de vida al nacer es un índice que muestra el número de años que de manera estadística vivirá probablemente un individuo de una población que nace en un momento determinado; dependiendo ésta de las condiciones de bienestar en la sociedad. En efecto los avances socio-sanitarios, en especial los de la medicina preventiva, la aparición de los antibióticos junto con los grandes progresos en la nutrición, han logrado que la esperanza de vida al nacer, que era de 50 años a principios del siglo XX, sea de 75 años en la actualidad en los países desarrollados.

El tema del envejecimiento ha despertado un gran interés para las Naciones Unidas, especialmente debido a las implicaciones de salud y derechos humanos que se vinculan al tema. Sin embargo, en los últimos años se ha dado mayor énfasis al tratamiento de la cuestión de las personas de edad, debido a que ha aumentado la expectativa de vida en el mundo alrededor de 20 años, mientras que la tasa de fecundidad va en descenso.

Esto da lugar a una mayor cantidad de Personas Adultas Mayores en el mundo, tanto en proporción como en números absolutos.

Este triunfo demográfico y rápido crecimiento de la población en la primera mitad del siglo XXI significan que el número de personas de más de 60 años, que era alrededor de 600 millones en el año 2000, llegará a casi 2 mil millones en 2050, mientras que se proyecta un incremento mundial de la proporción del grupo de las Personas Adultas Mayores del 10 por ciento en 1998 al 15 por ciento en 2050.

Este aumento será más notable y más rápido en los países en desarrollo, en donde se prevé que esta población se cuadruplicará en los próximos 50 años. En Asia y América Latina, la proporción del grupo clasificado como personas de edad aumentará del 8 por ciento al 15 por ciento entre 1998 y 2050 (Plan de Acción Internacional sobre el Envejecimiento, 2002).

Actualmente la proporción media en los países en desarrollo es de 88 hombres por 100 mujeres de 60 años o más.

Hoy en día el mundo experimenta una transformación demográfica sin precedentes, ya que de aquí al 2050, el número de personas de 60 años o más se va a duplicar, pasando de 10 por ciento a 21 por ciento. En los países en desarrollo se prevé que la población de edad se multiplique por cuatro en los próximos 50 años.

Esta transformación planteará a todas las sociedades el reto de aumentar las oportunidades para los adultos mayores y así aprovechar al máximo sus capacidades de participar en todos los aspectos de la vida.

Las condiciones han cambiado y los adultos mayores actualmente tienen una perspectiva de 10 o 15 años más de vida después de la jubilación o el retiro laboral; es posible que tenga la posibilidad de sobrellevar sus enfermedades y tenga muchos más amigos y parientes vivos con quienes conversar.

Sin embargo, la realidad en que se encuentra inmerso, no le ofrece los estímulos necesarios para llevar su vida adecuadamente ya sea porque se le considera y trata como viejito o porque los excesivos cuidados que se le brindan pueden coartarle o ridiculizarle sus proyectos haciendo del adulto mayor un retirado o un enfermo antes de tiempo.

El propiciar que este grupo objetivo se lance a proyectos completamente nuevos les rejuvenecen la vida como un bálsamo mágico, más eficaz que cualquier medicina.

Los adultos mayores se encuentran a partir de su ingreso a esta etapa de la vida, en una paradójica situación. Por una parte, para quien ha trabajado toda su vida, el hecho de retirarse o jubilarse más que un alivio, puede significar una condena al ocio, a sentirse inútil y a la soledad.

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

Por esta razón se considera de importancia fundamental acercar a los adultos mayores a espacios físicos, culturales y emocionales que coadyuven a las acciones de carácter educativo, que además les ayuda a mantener su autoestima y a rescatar su capacidad de aprender nuevas cosas o recordar las ya adquiridas, recobrar o mantener la salud y la imagen del propio cuerpo a través del ejercicio especialmente diseñado para sus características y necesidades.

En un ambiente de cordialidad y respeto, el adulto mayor se sentirá satisfecho consigo mismo por su contribución a la sociedad, por empoderarse de su posición como miembro activo de su comunidad y por decidir sobre sus acciones, con lo que se cumple con el principio de autonomía y autorealización, que significa que todas las acciones que se realicen en beneficio de las personas adultas mayores orientadas a fortalecer su independencia, su capacidad de decisión y su desarrollo personal y comunitario.

El empoderamiento es el proceso por el cual las personas fortalecen sus capacidades, confianza, visión y protagonismo como grupo social para impulsar cambios positivos de las situaciones que viven.

El investigador Rowlands, señala tres importantes dimensiones: a) la personal como desarrollo del sentido del yo, de la confianza y la capacidad individual; b) la de las relaciones próximas, como habilidad de poder negociar y de influir en la naturaleza de las relaciones y las decisiones, y c) la colectiva, como participación en las estructuras políticas y acción colectiva basada en la cooperación.

De esta manera el empoderamiento de adultos mayores en la sociedad les lleva no sólo a su inserción socioeconómica, sino que su acción ciudadana hará propicio el aumento de su participación directa con el resto de la sociedad en una nueva etapa de desarrollo en la configuración demográfica que se presenta actualmente, además de los beneficios que como individuo alcanza.

La necesidad de aprendizaje

Cuando un adulto mayor se acerca al aprendizaje de nuevos conocimientos o rescata los ya adquiridos, recupera una existencia plena y productiva, se conoce a sí mismo y tiene interés. Se siente motivado y es capaz de razonar. Demuestra habilidad para resolver situaciones referidas al aprendizaje. Se plantea cuestiones, dudas y preguntas acerca de sus emociones, sentimientos y existencia.

Para lograr esto es preciso conocer sus inquietudes ante su necesidad de aprender, teniendo en cuenta sus limitaciones.

Enseñarle el conocimiento de acuerdo con los recursos que estén a su alcance, y realizar programas para desarrollar o recordar los hábitos de aprendizaje. Facilitar la información precisa de los recursos y medios con los que cuenta. Reforzar sus conocimientos. Apoyar las iniciativas del adulto mayor.

Cabe mencionar que, de acuerdo a estudios realizados por la Organización Panamericana de la Salud, se observó que el deterioro cognitivo es inversamente proporcional al nivel educacional, este coadyuva a la comprensión de que al acercar la educación a los adultos mayores se auxilia en el mejoramiento de su salud mental. Cuando se les acerca a un ámbito académico propicio, se les despierta la necesidad de enfrentar nuevos retos: aprender nuevas habilidades y tecnologías, idiomas, historia, y contar sus propias experiencias, con lo que plasma su necesidad vital de trascender.

En las próximas décadas la población de México completará la última fase de la transición demográfica, encaminándose rápidamente a un crecimiento cada vez más reducido y a un perfil envejecido. Las previsiones para la mitad del presente siglo sugieren que la población podría alcanzar entre 130 y 150 millones de habitantes. Por ello, el país seguirá enfrentando en los próximos años el desafío de proporcionar a sus habitantes empleo, vivienda, vestido, alimentación, educación y salud.

El proceso de envejecimiento demográfico no es reversible, pues los adultos mayores del mañana ya nacieron. Las generaciones más numerosas, las nacidas entre 1960 y 1980, ingresarán al grupo de 60 años y más, a partir del 2020 y se verá reflejado en el aumento de las proporciones de los adultos mayores en las próximas décadas.

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

Es necesario que en México se construya una sociedad para “todas las edades”, donde se reconozcan y se hagan plenamente efectivos los derechos de los adultos mayores y se eliminen todas las formas de abandono, abuso y violencia contra ellos.

En nuestro país, según los estudios del Consejo Nacional de Población (CONAPO), desde 1990 la población de adultos mayores ha crecido a ritmos más acelerados que la de otros grupos, así, se tiene contabilizado que actualmente este rango de población de adultos mayores rebaza ya los 10 millones de personas, con una tasa anual de crecimiento superior al 3.56 por ciento.

El crecimiento de la población de adultos mayores es un fenómeno altamente significativo, esto nos hace reflexionar sobre el proceso gradual de envejecimiento en el que estamos transitando. Por otra parte, las parejas mexicanas cada vez tienden a tener menos hijos, de tal manera que ya es notoria la disminución en el índice de crecimiento demográfico de niños, lo cual influye, de manera determinante, en la inversión de la pirámide poblacional.

Estos factores constituyen las condiciones del escenario de futuro en el país, una sociedad en donde se polaricen los dos grandes sectores de población; por un lado adultos mayores, y por el otro los jóvenes, situación que tendrá consecuencias en los ámbitos económico, social y político.

Este futuro demanda hoy, que todos asumamos el problema del envejecimiento como un fenómeno inherente a la sociedad, y que se construya una conciencia clara sobre la importancia de participar con las instituciones y organizaciones de la sociedad civil vinculadas con la atención de la gente mayor, en el diseño, promoción y desarrollo de estrategias que nos permitan, desde este momento, enfrentar dicha situación.

La condición de los adultos mayores está marcada por una discriminación sustentada en la edad, a partir de un estereotipo social que caracteriza al adulto mayor con atributos negativos de improductividad, ineficiencia, enfermedad y decadencia en general.

La injusticia y la falta de oportunidades derivadas de la exclusión de que es objeto este sector poblacional, parece ser una de las realidades que de acuerdo con las tendencias demográficas, se irán imponiendo con mayor fuerza si no se introducen mecanismos de protección, seguridad y nivelación social y educativa.

Las circunstancias en que sobrevive una gran parte de este sector de la población reflejan el menosprecio social del cual son objeto. Según datos del Consejo Nacional de Población (CONAPO), uno de cada cinco carece de una pensión y la mayor parte de los adultos mayores que sigue teniendo una ocupación recibe ingresos menores a los dos salarios mínimos, ya que labora generalmente en pequeños establecimientos. Asimismo la mayoría de esta población no puede retirarse del trabajo con la protección de una pensión o de una jubilación, o bien, cuando tiene acceso a ellas, los recursos son insuficientes.

De esta manera, el trato discriminatorio genera como uno de los efectos principales: el empobrecimiento progresivo de los adultos mayores, en el cual opera también una superposición de discriminaciones que agrava especialmente la situación de mujeres y de quienes padecen alguna discapacidad. Así, mientras el 40 por ciento de los hombres recibe menos de un salario mínimo, las mujeres en la misma circunstancia alcanzan el 49 por ciento.

Otro problema de la discriminación hacia este sector de la población se debe a la posición en desventaja en la que algunas personas podrían encontrarse, en caso de padecer algún tipo de discapacidad, lo que provoca que el problema adquiera proporciones mayúsculas: En relación con este punto, el Programa Nacional para el Desarrollo de las Personas con Discapacidad 2009-2012, estima que dentro de la población longeva de 70 años y más haya 16.1 por ciento de personas con alguna discapacidad.

La debilidad de las políticas institucionales para la atención de este sector, se traduce en una situación de desamparo e indefensión notables, lo cual se puede constatar cuando se repara en el hecho de que únicamente una tercera parte de los adultos mayores cuenta con seguridad social, razón por la que

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

después de los 60 años de edad, muchas personas se resisten a abandonar su actividad laboral en caso de que la tengan.

Por tanto, la sociedad mexicana actual enfrenta una circunstancia única en su historia ya que al considerar que el potencial de las personas de edad es una sólida base para el desarrollo futuro del país debe considerarse la experiencia y la sabiduría que estos individuos aportan, no sólo para asumir la iniciativa de su propia mejora, sino también para participar activamente en la sociedad. (Artículo 10 Declaración Política Segunda Asamblea Mundial del Envejecimiento).

La situación socio-demográfica de los adultos mayores que viven actualmente en México se expresa en las siguientes estadísticas:

- De acuerdo con el Censo 2010 del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI), en México actualmente viven 10,055,379 adultos mayores, lo que representa el 9 por ciento de la población nacional.
- El 40 por ciento de la población de adultos mayores se encuentran en situación de pobreza
- Al invertirse la pirámide poblacional, que da pauta al incremento de este grupo poblacional, cada día 800 personas cumplen 60 años.
- La sociedad mexicana debe prepararse para recibir en los próximos ocho años, a más de 2.5 millones de personas adultas mayores de 60 años y 700 mil mayores de 75 años. En este período, la participación de adultos mayores de cualquier grupo de edad se incrementará alrededor del 50 por ciento, y dentro de 20 años se duplicará, tanto en números absolutos como en su peso relativo respecto de la población total del país.
- En el año 2010 uno de cada 10 mexicanos es mayor de 60 años, en el 2020 lo será una de cada seis personas, y para 2050 uno de cada tres.

La institucionalización referente al tema de la población adulta en México tiene sus inicios en 1979, fecha en que se creó el Instituto Nacional de la Senectud (INSEN). Posteriormente, en el año 2002, cambió su nombre a Instituto Nacional de las Personas en Plenitud (INAPLEN), y se incorporó a la Secretaría de Desarrollo Social, como organismo descentralizado, con personalidad jurídica y patrimonio propio.

En ese mismo año se dio un paso importante en materia legislativa al publicarse en el Diario Oficial de la Federación, la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, en la que se menciona la creación del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM), en sustitución del INAPLEN, y se le confirió la rectoría de las políticas públicas para la atención específica de la población de 60 años y más.

El INAPAM se instauró con el objetivo de coordinar, promover, apoyar, fomentar, vigilar y evaluar las acciones públicas que repercuten directamente en este sector de la población. Asimismo la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores proporcionó al Instituto la autonomía técnica y de gestión para el cumplimiento de sus atribuciones, objetivos y fines.

Ante este panorama, la labor del INAPAM, implica fortalecer las acciones y programas que conforman el Eje de Cultura del Envejecimiento en todas las áreas del Instituto, propiciando una transformación cultural de la sociedad para que se valore y reconozca la dignidad de las personas adultas mayores, y de esta manera asegurar y ampliar la protección efectiva de sus derechos humanos, resarcir las diferencias sociales marcadas por la edad, combatir la discriminación, fomentar la dignificación con impacto positivo en el mejoramiento de las condiciones de vida de este grupo poblacional, así como incrementar y potenciar el uso de los recursos y buscar una mayor asignación presupuestal para contar con una institución que se encuentre preparada ante la gran responsabilidad que implica el generar respuestas para los adultos mayores en todo el país.

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

### IV. MARCO NORMATIVO APLICABLE A LAS ACCIONES REALIZADAS DURANTE LA EJECUCION DEL PROGRAMA ,PROYECTO O ASUNTO.

#### Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos

- Se establece en el Artículo 1º. Que todo individuo gozará de las garantías que otorga esta Constitución, las cuales no podrán restringirse ni suspenderse, sino en los casos y con las condiciones que ella misma establece, quedando prohibida toda discriminación motivada, entre otras por edad.

#### Ley de las Derechos de las Personas Adultas Mayores

- Esta Ley, publicada el 25 de junio de 2002, tiene por objeto garantizar el ejercicio de los derechos de las personas adultas mayores, estableciendo las bases y disposiciones para su cumplimiento mediante la regulación de la política pública nacional para la observancia de los derechos de las personas adultas mayores, así como, de los principios, objetivos, programas, responsabilidades e instrumentos de la administración pública federal, las entidades federativas y los municipios, debiendo observar la planeación y aplicación de la política pública nacional; para ello, la mencionada Ley en su Artículo 4º. Establece una serie de principios que serán los rectores en su aplicación, los cuales son:
- Autonomía y auto-realización: Todas las acciones que se realicen en beneficio de las personas adultas mayores orientadas a fortalecer su independencia, su capacidad de decisión y su desarrollo personal y comunitario.
- Participación: La inserción de las personas adultas mayores en todos los órdenes de la vida pública.
- Equidad: Es el trato justo y proporcional en las condiciones de acceso y disfrute de los satisfactores necesarios para el bienestar de las personas adultas mayores, sin distinción alguna.
- Corresponsabilidad: La concurrencia y responsabilidad compartida de los sectores público y social para la consecución del objeto de esta Ley.
- Atención preferente: Es aquella que obliga a las instituciones federales, estatales y municipales de gobierno, así como a los sectores social y privado a implementar programas acordes a las diferentes etapas, características y circunstancias de las personas adultas mayores.

Asimismo, en su Artículo 5º. Señala que de manera enunciativa y no limitativa esta Ley tiene por objeto garantizar a las Personas Adultas Mayores los siguientes derechos:

- De la integridad, dignidad y preferencia: Esto es, que las personas adultas mayores tienen derecho a una vida con calidad, libre de violencia, al disfrute pleno y sin discriminación ni distinción alguna de todos sus derechos; al respeto a su integridad física, psicoemocional y sexual; a la protección contra toda forma de explotación, y a vivir en entornos seguros, dignos y decorosos, que cumplan con sus necesidades.
- De la salud, la alimentación y la familia: Las Personas Adultas Mayores tienen el derecho a acceder a los satisfactores necesarios, considerando a los alimentos, bienes, servicios y condiciones humanas o materiales, para su atención integral, teniendo acceso preferente a los servicios de salud y la oportunidad de recibir orientación y capacitación en materia de salud, nutrición e higiene.
- De la educación: Este derecho entiende que las Personas Adultas Mayores tienen la posibilidad de recibir, de manera preferente, el derecho a la educación; para ello, las instituciones educativas, públicas y privadas deberán incluir en sus planes, programas, libros de texto gratuitos y demás material educativo, información actualizada sobre el tema del envejecimiento y las personas adultas mayores.

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

- De la participación: Las Personas Adultas Mayores tienen el derecho a participar en la planeación integral del desarrollo social, a asociarse y conformar organizaciones de personas adultas mayores para promover su desarrollo e incidir en las acciones dirigidas a este sector, a participar tanto en los procesos productivos, de educación y capacitación, como en la vida cultural, deportiva y recreativa de su comunidad, así como a formar parte de los diversos órganos de representación y consulta ciudadana.

Con la publicación de esta Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores y como una estrategia de apoyo al cumplimiento de la misma por parte del Estado Mexicano, se crea el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM), como órgano rector de las políticas públicas de atención hacia las personas de 60 años y más, con un enfoque de desarrollo humano integral en cada una de sus facultades y atribuciones, teniendo como sus principales objetivos: proteger, atender, ayudar y orientar a los adultos mayores, así como conocer y analizar su problemática.

### **V. VINCULACION DEL PROYECTO O ASUNTO CON EL PLAN NACIONAL DE DESARROLLO Y PROGRAMAS SECTORIALES, INSTITUCIONALES, REGIONALES Y/O ESPECIALES.**

#### **Alineación al Plan Nacional de Desarrollo 2007-2012 y al Programa Sectorial de Desarrollo Social 2007-2012**

Los objetivos del INAPAM se encuentran enmarcados en el Eje 3. Objetivo 17 del Plan Nacional de Desarrollo 2007-2012 (grupos vulnerables), los cuales tienen como finalidad incidir en política pública social para lograr el desarrollo humano y el bienestar de los mexicanos a través de la igualdad de las oportunidades para todas las personas, lo cual incluye la construcción de una sociedad para todas las edades, abatir la marginación y el rezago que enfrentan los grupos sociales vulnerables para proveer igualdad en las oportunidades que les permitan desarrollarse con independencia y plenitud.

Con apego a las líneas estratégicas marcadas por el Plan Nacional de Desarrollo 2007-2012 los programas del INAPAM responden a los objetivos y estrategias sectoriales rumbo a su pleno cumplimiento:

- Estrategia 17.1 Fortalecer los proyectos de coinversión social entre el gobierno y las organizaciones de la sociedad civil, enfocados a la atención de grupos vulnerables. Se fortalecerá la concertación para el desarrollo de programas y proyectos entre el gobierno y los grupos de la sociedad civil cuyo propósito es mejorar las condiciones de vida de los sectores de población más vulnerables. Se dará prioridad a aquellos que contribuyan al desarrollo de capacidades de las personas y se llevará a cabo una evaluación y seguimiento oportunos que garanticen la ejecución correcta y eficiente de los recursos.
- INAPAM.- Eje Rector 2.,- Programa Promoción y Desarrollo Comunitario: Tiene como objetivo promover la organización y participación de los adultos mayores a favor del mejoramiento de las condiciones de su comunidad, propiciando su permanencia en la misma con el propósito de elevar su calidad de vida. Los servicios que se ofrecen son: promoción y organización de grupos comunitarios; gestión de apoyos institucionales para el fomento de actividades de corte educativo, cultural y social; gestión de trámites administrativos, visitas domiciliarias y estudios socioeconómicos.

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

- Estrategia 17.3 Focalizar el apoyo a la población de 70 años y más.
- INAPAM.- Eje Rector 2.,- Programa Cultura Física: La participación periódica en actividades físicas moderadas reduce el riesgo de enfermedades crónicas y puede retrasar el declive funcional, tanto en los adultos mayores sanos como en aquellos que sufren enfermedades crónicas. Este servicio tiene el objetivo de ofrecer actividades físicas que estimulen y activen la capacidad psicomotriz de las personas con fines creativos, educativos, rehabilitatorios y recreativos.
- INAPAM.- Eje Rector 2.,- Educación para la Salud.- Tiene como objetivo generar en las Personas Adultas Mayores hábitos y estilos de vida que favorezcan un envejecimiento sano e impulsar la adopción de conductas de auto-cuidado con la finalidad de recuperar y/o conservar el estado de salud, a través de la transmisión de conocimientos.
- INAPAM.- Eje Rector 2.,- Servicios Psicológicos.- El objetivo del programa es diseñar estrategias de apoyo y orientación psicológica individual y/o grupal dirigidas a la población adulta mayor encaminadas a prevenir el declive de las funciones cognitivas, propiciar el desarrollo de relaciones interpersonales sanas y gratificantes así como favorecer la adaptación a los cambios y/o pérdidas que se pueden presentar en esta etapa de la vida; impulsando su participación en actividades que apoyan sus conductas de autocuidado.
- Estrategia 17.4 Aprovechar la experiencia de los adultos mayores, generando las oportunidades que les permitan desarrollarse en actividades productivas de relevancia para su comunidad. Además se impulsarán acciones que permitan aprovechar la experiencia de estos adultos.
- INAPAM.- Eje Rector 2.,- Programa de Actividades Socioculturales: El programa tiene el objetivo de favorecer la expresión y el desarrollo de los valores culturales de las personas de edad avanzada y facilitarles el acceso a otras manifestaciones de este ámbito. Los servicios que se ofrecen tanto a la población general base como a la población externa son: clases de iniciación artística, presentaciones, exposiciones, conciertos, concursos, jornadas culturales, convivios y conferencias.
- INAPAM.- Eje Rector 2.,- Programa de Servicios Educativos: El objetivo del programa es propiciar el desarrollo de conocimientos, habilidades y destrezas que inicien o conformen el proceso educativo del adulto mayor, con el fin de favorecer su participación social, así como fomentar la regularización de los ciclos de educación básica en dicha población.

Asimismo, encuentra alineación a lo señalado en el Programa Sectorial de Desarrollo Social 2007-2012, dentro del Objetivo 2, Estrategia 2.2, que establece "Atender desde el ámbito del desarrollo social, las necesidades de los adultos mayores mediante la integración social y la igualdad de oportunidades. Promover la asistencia social a los adultos mayores en condiciones de pobreza o vulnerabilidad".

- INAPAM.- Eje Rector 2.,- Clubes: Son espacios comunitarios donde se reúnen e interactúan personas de 60 años y más, en los que se ofrecen diferentes alternativas de formación y

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

desarrollo humano, de corte educativo, cultural, deportivo y social, propiciando su participación, organización e intervención en la solución de sus problemas y su permanencia en la comunidad en un ambiente de solidaridad.

- INAPAM.- Eje Rector 2.,- Centros Culturales: Son espacios públicos, en los que se ofrecen diferentes alternativas de formación y desarrollo humano dirigidas a las personas adultas mayores, incluyendo materias y talleres que se imparten a través de un sistema formal de enseñanza.
- INAPAM.- Eje Rector 2.,- Turismo y Recreación.- El objetivo del programa es promover el Turismo para Todos, con el fin de que las personas adultas mayores tengan la oportunidad de recrearse, conocer diferentes lugares, viajar bajo los principios del Turismo Social, para contribuir al conocimiento y reconocimiento de nuestra identidad cultural y riquezas naturales y arquitectónicas.

Finalmente en la parte de Políticas, se encuentra vinculación al definirse el impulso a “políticas públicas que atiendan las necesidades de los adultos mayores”, y se promoverán cambios para que las instituciones públicas y la sociedad puedan enfrentar el envejecimiento de la población

- Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores

El INAPAM es la institución que tiene a su cargo por mandato de Ley la coordinación de la política pública a favor de las personas de 60 años y más; su quehacer se orienta a promover acciones asistenciales y de bienestar social, como son: prestación de servicios médicos y odontológicos, servicios psicológicos, servicios jurídicos, servicios educativos, educación para la salud, capacitación para el trabajo, socioculturales, desarrollo comunitario, ocupación del tiempo libre, cultura física, turismo y recreación, entre otros, que se realizan con apoyos de gobiernos estatales y municipales.

La Ley para la Protección de los Derechos de los Adultos Mayores marca el establecimiento de vínculos de coordinación y participación de instituciones públicas de los tres órdenes de gobierno, en la generación de actividades y acciones conjuntas en el otorgamiento de servicios y apoyos a este sector de la población.

Para generar esta concertación de acciones el INAPAM en el ámbito de sus facultades y competencias llevó a cabo en el transcurso del ejercicio, convocatorias para sumar a otras dependencias del Gobierno Federal, en las tareas para fomentar una Cultura del Envejecimiento.

## VI. ACCIONES REALIZADAS

### Eje rector 2. Envejecimiento Activo y Saludable

Se define como el “proceso por el que se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez” OMS, 2002, 79.

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

Las acciones y programas que componen este segundo eje rector tienen como propósito optimizar las oportunidades de bienestar físico, social y mental, ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad, la calidad de vida en la vejez, a través de la implementación de actividades, de eventos de recreación, de esparcimiento, de asociación, de participación, se promueven actividades físicas, culturales, sociales y recreativas, que les permitan a las personas adultas mayores ampliar su esperanza de vida de forma saludable, , mejorar su calidad de vida, fomentar su funcionamiento social, aumentar su productividad social, incrementar sus redes sociales y proponerles actividades para el aprovechamiento de su tiempo libre de acuerdo a sus condiciones socio-demográficas que contribuyan directamente a ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez, a través de programas que involucran los ámbitos comunitarios, familiares y sociales que estimulan su participación.

Este eje responde a las recomendaciones de la resolución EB115.R7 promoción de un envejecimiento activo y saludable que emitió la OMS en 2005, la cual insta a los Estados miembros a elaborar y aplicar medidas que aseguren a la creciente población de ciudadanos de edad avanzada el grado máximo de salud y bienestar que se pueda lograr y a que dieran los pasos necesarios con ese fin, así como políticas públicas y programas que promuevan un envejecimiento activo y saludable. Asimismo, responde al tercer punto de la Estrategia regional de implementación para América Latina y el Caribe, del Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento, que conjunta las acciones regionales para el fomento de salud y el bienestar en la vejez.

El envejecimiento activo permite a las Personas Adultas Mayores:

- Desarrollar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital
- Participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesitan asistencia.
- Motivar su organización y participación a favor del mejoramiento de las condiciones de su comunidad.

El término “activo” hace referencia a una participación continua del adulto mayor en actividades sociales, económicas, culturales, religiosas y cívicas, y no sólo a la capacidad de estar físicamente activo o participar en el mercado laboral. De hecho, las personas de edad avanzada que se retiran del trabajo y las que están enfermas o viven en situación de discapacidad pueden seguir contribuyendo con sus familias, con su comunidad e incidir directa o indirectamente en las políticas públicas. De esta manera, se trata de ampliar la esperanza de vida saludable y la calidad de vida a medida que envejecen, incluyendo aquellas que son vulnerables, con discapacidad o que necesitan asistencia.

Por otra parte, el Instituto reconoce el término salud de acuerdo con la definición de la OMS, que integra el bienestar físico con el bienestar mental y social. Por tanto, las políticas y los programas que fomentan el mejoramiento de la salud mental y social son tan importantes como los que desarrollan las condiciones de salud física.

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

Considerando que el envejecimiento de la población es el resultado de un aumento en la esperanza de vida y una disminución sostenida de las tasas de natalidad y mortalidad. Esta prolongación de la vida conlleva un mayor gasto en los servicios de salud, medicamentos y cuidados. De ahí la importancia de implementar políticas de promoción de la salud y de prevención de enfermedades, pues éstas traen consigo un significativo ahorro para los sistemas de salud y, por ende, una mejora en la calidad de vida de las Personas Adultas Mayores

Sin embargo, de acuerdo con los datos de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), menos del 2% de estos países incluyen en sus metas la promoción del bienestar para la población de 60 años y más.

El desarrollo de un enfoque de salud comunitaria que promueva el envejecimiento activo y saludable es uno de los principales retos que enfrentan los gobiernos de la región dado el aumento de la esperanza de vida

Así, es importante que tengan acceso a programas de educación física y deporte, pues los beneficios que los adultos obtienen del ejercicio físico progresivo y sistemático se traducen en el desarrollo y mantenimiento del funcionamiento corporal, retardando las pérdidas ocasionadas con el proceso de envejecimiento. Asimismo, se les debe facilitar el acceso a información y asesoría nutricional para procurar hábitos alimenticios saludables.

Por otro lado, es necesario fomentar la idea de que un envejecimiento adecuado es el producto de la constancia en la práctica de hábitos saludables a lo largo del ciclo vital. Es por esta razón que, dentro de las políticas públicas que componen este eje, se debe contemplar la educación de hábitos benéficos y saludables como un mecanismo de promoción de la salud, así como la prevención de enfermedades.

El planteamiento de un envejecimiento activo y saludable se basa en el reconocimiento de los derechos humanos de las personas adultas mayores y en los Principios de las Naciones Unidas de independencia, participación, dignidad, asistencia y realización de los propios deseos. Se desarrolla desde la perspectiva del derecho y evita contemplar al adulto mayor a partir de sus necesidades como sujeto pasivo y vulnerable. De esta manera, reconoce su derecho a la igualdad de oportunidades y trato, en todos los aspectos de la vida a medida que envejecen y respalda su responsabilidad para ejercer su participación en el proceso político y en otros aspectos de la vida comunitaria.

La participación social de las Personas Adultas Mayores, desde su dimensión individual, se define como “el proceso de interacción personal que consiste en tomar parte activa y comprometida en una ocupación conjunta y que es percibida por la persona como beneficiosa”. De esta manera, los entornos de participación y de vinculación social, cuando se establecen como espacios de integración y como facilitadores, son recursos significativos para el logro o incremento de la calidad de vida de las personas.

La educación desempeña un papel fundamental para el desarrollo de una vida activa y saludable y puede fungir como un mecanismo de empoderamiento para los integrantes de este grupo de la

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

población, ya que les permite seguir siendo independientes, mantenerse al tanto de las transformaciones y el desarrollo de la sociedad y vivir una vida más plena.

De acuerdo con los datos del INEGI, el índice de analfabetismo que presentan los adultos mayores en nuestro país es alarmante: uno de cada cinco no tiene estudios, tres de cada diez tiene primaria incompleta y sólo el 18.7% tiene primaria concluida.

Estas cifras muestran el reto en materia de políticas públicas para combatir el rezago educativo en la población adulta mayor.

En la Quinta Conferencia Internacional de Educación de las Personas Adultas que se llevó a cabo en Hamburgo en julio de 1997, se destacó que la falta de alfabetización dificulta a las personas de edad obtener acceso a la información y a los servicios que les corresponden, y a menudo los vuelve más dependientes de la ayuda de los demás.

En seguimiento a dicha Conferencia, la UNESCO realizó en 1999 una publicación que destaca las experiencias positivas en lugares en donde las personas de edad participan en los programas educativos. Dicho documento revela que: "Las personas de edad poseen un conjunto de habilidades de aprendizaje de sus experiencias previas y no son educandos menos activos o menos motivados que la gente joven". Los estudios que se han realizado acerca de este tema demuestran que no existe ninguna disminución importante en la capacidad de aprendizaje antes de los 75 años; de hecho, la mayoría de las personas de edad puede lograr altos niveles de capacidad intelectual porque ésta no disminuye, ni permanece estática, en algunos caso incluso puede aumentar. La enfermedad podría ser un obstáculo pero no siempre es el caso.

La educación garantiza el acceso a ejercer sus derechos, a participar activamente en la comunidad y a desarrollar sus capacidades cognoscitivas, lo cual repercute directamente en su autoestima y, por tanto, en la mejora de su calidad de vida.

### Cultura Física

La participación periódica en actividades físicas moderadas reduce el riesgo de enfermedades crónicas y puede retrasar el declive funcional, tanto en los adultos mayores sanos como en aquellos que sufren enfermedades crónicas. Este servicio tiene el objetivo de ofrecer actividades físicas que estimulen y activen la capacidad psicomotriz de las personas con fines creativos, educativos, rehabilitatorios y recreativos, así como la práctica deportiva para el mantenimiento de la salud integral.

El programa incluye los grandes aspectos de la cultura física: recreación, educación física, deporte adaptado y formación cívica, mediante actividades especiales como convivencias, encuentros deportivos y juegos recreativos intergeneracionales en los clubes y centros culturales.

Este programa permite la satisfacción de un envejecimiento saludable bajo los principios de independencia, participación, autonomía y autorrealización: es en este marco donde a través de la preparación deportiva y cultural desarrollan capacidades asociadas a factores físicos, cognitivos y

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

sociales, logrando así el reconocimiento de la vejez como una más de las etapas del desarrollo humano, llena de posibilidades y oportunidades.

Durante el periodo 2006 - 2011 los servicios que INAPAM ofreció fueron: clase de educación física, gimnasia de mantenimiento, yoga, entrenamiento deportivo en caminata, carrera, básquetbol, béisbol, cachibol, frontón, natación, pelota tarasca, ulama de antebrazo y taichichuan, además de organizar encuentros deportivos y actividades especiales como Juegos Nacionales y sus eliminatorias estatales y municipales.

Estas actividades permiten a los adultos mayores demostrar su capacidad para continuar desarrollándose en diferentes modalidades de la activación física, estimulando y promoviendo el progreso y dominio en distintas disciplinas deportivas como un estilo de vida, así como constituirse en medios para preservar y transmitir valores sociales positivos a otros grupos generacionales de nuestro país.

En 2006, se celebraron:

- Los 1os. Juegos Estatales en Michoacán, con la finalidad de elegir a los contingentes que participarían en los Juegos Nacionales Deportivos y Culturales de la Gente Grande.
- En Sinaloa, se realizó un “Torneo Amistoso de Cachibol”, con la participación de Guaymas, Navolato y Culiacán.

En 2007 se continuó con las actividades que el Instituto ha venido desarrollando, en coordinación con los estados y municipios:

- Juegos Deportivos Culturales
- 23 Torneos Municipales.
- 6 Regionales (Nayarit y Morelos)
- 16 Estatales (México, Yucatán, Zacatecas, Guanajuato, San Luis Potosí, Coahuila y Tlaxcala).

En 2008 con el propósito de impulsar un estado de bienestar y motivación propiciando las relaciones interpersonales y la salud en las personas adultas mayores, el INAPAM organizó las siguientes acciones:

- El INAPAM participó a través de su delegación en Nayarit en Ferias de Activación Física “Para Vivir Mejor, evento organizado en coordinación con el Instituto Nayarita del Deporte y la Juventud, en donde acudieron más de 200 personas adultas mayores en cada una de sus dos ediciones.

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

- Las Delegaciones de Colima, Durango, Guanajuato, Michoacán y Veracruz asistieron a caminatas, ferias de salud y torneos deportivos con la finalidad de propiciar la salud integral de las personas adultas mayores.
- En la Delegación Estatal de Sinaloa se asistió a la “Segunda Feria Nacional de la Activación Física para Vivir Mejor” con una asistencia de 200 adultos mayores.

Además organizó **Juegos Estatales, Deportivos y Culturales** en:

| Estado                  | San Luis Potosí | Guanajuato | México | Sonora | Chiapas | Morelos | Tlaxcala | Veracruz |
|-------------------------|-----------------|------------|--------|--------|---------|---------|----------|----------|
| Número de Participantes | 900             | 1,200      | 1,872  | 500    | 1,380   | 600     | 550      | 665      |

*Fuente: H. Consejo Directivo del INAPAM, Primera Sesión Ordinaria, 2009*

Así como Juegos Municipales en Estado de México, Guanajuato, Sinaloa y Aguascalientes.

En el año 2009 se llevaron a cabo múltiples eventos, entre los que destacan:

En Aguascalientes:

- Se llevó a cabo la “Caminata por la Salud”, con el apoyo del Instituto del Deporte, en la Ciudad de Aguascalientes.
- 13vos. Juegos Estatales, en Aguascalientes, con una participación de 9 municipios y 850 adultos mayores.
- “Día Mundial de la Caminata por la Salud”
- “Caminata del Día del Desafío”.
- “Feria de Activación Física”.

En Baja California Sur:

- Carrera de la Mujer”, como apoyo a la detección de cáncer de mama.
- Implementación del Programa de Activación Física para Adultos Mayores en los Clubes de la tercera edad en Baja California Sur

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

En Campeche:

- INAPAM, en coordinación con SEDESOL a través del Programa Hábitat, se presentó en tres municipios el “Proyecto Actividad Física para el Adulto Mayor”.
- Organizó junto con el DIF estatal, la “Caminata Campechana”, en la que participaron 147 adultos mayores.
- Mediante la “Ferias de Activación Física” y en coordinación con el IMSS, se dieron clases masivas de zumba, beneficiando a 170 adultos mayores.

En Chiapas:

- La Delegación Estatal del INAPAM, realizó sus “Juegos Estatales Deportivos y Culturales de las Personas Adultas Mayores”, con la finalidad de sacar a los participantes para los Juegos Nacionales.

En Chihuahua:

- 6tos. Juegos Estatales, con participación de 250 adultos mayores.
- Torneo municipal de Cachibol para adultos mayores en la Cd. De Chihuahua.
- “Marcha por la Paz”.

En Coahuila:

- Feria de Activación Física

En el Estado de México:

- En el municipio de Cuautitlán Izcalli, se realizaron los 15os. Juegos Estatales Deportivos y Culturales de las Personas Adultas Mayores.

En Guanajuato:

- 16vos. Juegos Estatales, con una participación de 1,200 adultos mayores.

En Michoacán:

- Participación de grupos de INAPAM en un torneo de Cachibol, organizado por el IMSS, en Morelia.

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

En Morelos:

- Con motivo del evento “Caminata Abrazo Mundial”, la Delegación del INAPAM, junto con DIF municipal, la SSA y los centros de salud municipales, organizó un evento inter-generacional, con asistencia de 2000 adultos mayores.
- Se realizó el “Primer Maratón Recreativo Familiar”, el cual consistió en un recorrido de 5 km., participando adultos mayores con sus familiares, nietos, hijos y mascotas.
- VII Juegos Regionales Deportivos y Culturales de las Personas Adultas Mayores, en Cuautla, Morelos, con participación de 763 Personas Adultas Mayores.
- Participación de grupos de INAPAM en un torneo de Cachibol, organizado por el IMSS.
- Feria de Activación Física

En Nayarit:

- Feria de Activación Física.
- Caminata por el “Día Mundial sin Tabaco”

En Sinaloa:

- Caminata por el “Día Mundial sin Tabaco”

En Sonora:

- Participación en el festejo del “Día de la Activación Física”

En Tlaxcala:

- Se llevaron a cabo los Juegos Regionales, con una participación de 12 municipios.

En Yucatán:

- Torneo de Tai Chi, con la participación de 28 adultos mayores, en la Cd. De Mérida.

En Zacatecas:

- En 16 municipios del Estado se realizaron demostraciones de Aerobics y Cachibol y en el municipio de Susticacan se benefició a 95 adultos mayores.

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

- En coordinación con el Ayuntamiento, se organizó el Torneo de Liga de adultos mayores.

Se celebraron los Juegos Municipales, Deportivos y Culturales en el mes de marzo en los siguientes municipios:

- Charcas, con participación de 262 adultos mayores.
- Ciudad Valles, con participación de 400 Personas Adultas Mayores.
- Moctezuma, con participación de 220 personas mayores.
- Venado, con participación de 153 adultos mayores.
- Tepezala, con participación de 103 personas mayores.
- Pabellón de Arteaga, con participación de 477 personas de la tercera edad.
- San Francisco de los Romos, con participación de 305 adultos mayores.

En cuanto a la XX edición de los Juegos Nacionales Deportivos y Culturales de los Adultos Mayores, se contó con la participación de 25 Delegaciones de INAPAM.

En el año 2010, se desarrolló una labor de capacitación:

- Al personal que atiende a la población adulta mayor en materia de cultura física en las delegaciones Álvaro Obregón e Iztapalapa
- Al personal de albergues y residencias diurnas del Instituto quienes a partir de febrero del 2010 imparten las actividades físico-deportivas del plan educativo "La Salud es Vida".
- Pláticas de primeros auxilios que se impartieron en diversos clubes a nivel nacional.

Eventos Especiales: Adultos mayores del INAPAM en el D.F, participaron en:

- 4ª. Caminata Nacional por La Salud.
- 5ª. Carrera del Día de la Familia.
- 4ª. Caminata Tena, evento organizado por la empresa General Sport.

En cuanto a los eventos especiales organizados por el Instituto, en los que compitieron representantes de diversas instituciones como GDF, IMSS, ISSSTE, PEMEX y grupos independientes, se destacan:

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

- Se llevaron a cabo Juegos Deportivos y Culturales en 13 Estados de la República (San Luis Potosí, Yucatán Chihuahua, Sonora, Aguascalientes, Guanajuato, Estado de México, Coahuila, Morelos, Sinaloa, Zacatecas, Tlaxcala y Veracruz).

Y en el Distrito Federal:

- 1er. Torneo Frontón de la Amistad.
- 14º. Torneo de Invierno de Cachibol.
- 13º. Torneo de Primavera de Atletismo.
- 13º. Torneo de Fundamentos de Básquetbol.
- 11º. Torneo de Tercias de Básquetbol.
- 14º. Torneo de Primavera de Taichichuan.
- Torneo de Dominó 2010.
- Decatlón Inter-generacional 2010.
- 13º. Torneo de Ulama de Antebrazo.
- 9º. Torneo de Pelota Tarasca.
- Torneo de Escoltas 2010.
- 13º. Torneo de Tablas Gimnásticas.
- 8º. Torneo de Frontón de la Revolución.
- XXI Juegos Nacionales Deportivos y Culturales de las Personas Adultas Mayores. Durante la semana del 25 al 29 de octubre se realizó la vigésima primera edición de los Juegos Nacionales Deportivos y Culturales de las Personas Adultas Mayores, cumpliendo el objetivo de fomentar la actividad física entre las personas adultas mayores y mostrar a la sociedad el bagaje cultural del que son portadoras. Este evento se realizó en el Deportivo Plan Sexenal de la Ciudad de México, con la participación de 3,119 personas adultas mayores, representantes de instituciones como el DIF, IMSS, ISSSTE, PEMEX, grupos independientes y del propio INAPAM, de 27 entidades de la República Mexicana así como del Distrito Federal.

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

El programa de competencias se integró de la siguiente manera:

Disciplinas deportivas:

- Ajedrez.
- Básquetbol.
- Béisbol.
- Cachibol.
- Caminata (1,600 mts. y 2,500 mts.).
- Carrera (2,800 mts., 100 mts. y relevos 4 x 100 mts.).
- Dominó.
- Natación (50 mts. dorso, 50 mts. pecho, 50 mts. crawl y relevos mixtos 4 x 50 mts. crawl).
- Tablas Gimnásticas.
- Taichichuan (formas 24, 32 con espada y 42).

Actividades culturales:

- Artesanía.
- Artes Plásticas.
- Baile de Salón.
- Canto individual (amateur y profesional).
- Canto grupal (coros y grupos tradicionales).
- Danza Regional.
- Danza Prehispánica.
- Declamación.
- Dibujo.
- Labores Manuales.
- Música individual.
- Música grupal.
- Poesía.
- Pintura.

A través de las diferentes competencias las personas adultas mayores demostraron que son capaces de continuar desarrollándose en diferentes modalidades de la activación física, estimulando y promoviendo el progreso y dominio en distintas disciplinas deportivas como un estilo de vida, así como constituirse en medios para preservar y transmitir el patrimonio histórico, artístico y cultural originarios de cada entidad federativa de nuestro país.

El derroche de talento y calidad reforzó la labor del Instituto en promover estos eventos para fortalecer una cultura del envejecimiento sano, activo, exitoso y competitivo, difundiendo las aportaciones positivas de los adultos mayores a la familia, la comunidad y la sociedad.

Durante el 2011, el Instituto organizó varios eventos, entre los que sobresalen:

- 15º. Torneo de Invierno de Cachibol.

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

- 14º. Torneo de Primavera de Atletismo, con pruebas de pista.
- 14º. Tereo de Fundamentos de Básquetbol.
- 12º. Torneo de Tercias de Básquetbol.
- 15º. Torneo de Primavera de Taichichuan.
- Torneo de Dominó 2011.
- Selectivo del Distrito Federal de los XII Juegos Nacionales Deportivos y Culturales de las Personas Adultas Mayores
- Decatlón Inter-generacional 2011.
- 14º. Torneo de Ulama de Antebrazo.
- 10º. Torneo de Pelota Tarasca.
- Encuentro Inter-grupos 2011.
- 14º. Torneo de Tablas Gimnásticas.
- 9º. Torneo de la Revolución de Frontón.

Como actividades previas a la celebración de los Juegos Nacionales Deportivos y Culturales, se llevaron a cabo las siguientes acciones coordinadas por el Instituto.

- Celebración de 21 ediciones de Juegos Estatales, Municipales y Regionales, en diferentes estados de la república: (Aguascalientes, Chiapas, Chihuahua, Guanajuato, Hidalgo, Estado de México, Michoacán, Morelos, Nuevo León, Oaxaca, Puebla, San Luis Potosí, Tabasco, Tamaulipas, Tlaxcala, Querétaro, Sinaloa, Veracruz, (Yucatán y Zacatecas); con participación de 12,014 adultos mayores.
- Se llevaron a cabo 143 ediciones de Juegos Municipales: Aguascalientes (9), Baja California (2), Chihuahua (3), Estado de México (5), Guanajuato (30), Morelos (2), San Luis Potosí (43), Sinaloa (1) y Veracruz (48); participando 7,780 adultos mayores.
- En los Estados de Durango, Michoacán y Tamaulipas se realizaron torneos eliminatorios de Cachibol, para obtener a los adultos mayores que representaron a su respectivo estado en los XXII Juegos Nacionales en el mes de octubre en la Cd. De México.

Se desarrollaron también las siguientes actividades:

- 11 pláticas al personal de albergues y residencias diurnas del Instituto, quienes imparten las actividades físico-deportivas del plan educativo “La Salud es Vida”, a los usuarios de esos espacios de atención.

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

- 14 pláticas de primeros auxilios que se impartieron a los socios de 11 clubes y 3 centros culturales.

En cuanto a cursos de activación física, se participó en las siguientes actividades:

- Aguascalientes participó en la feria de activación física organizada por el Instituto Deporte del Estado.
- En Colima se participó en la 7° Feria de Activación Física organizada por el Instituto Colimense del Deporte del Estado, con la finalidad de disminuir el alto índice de sedentarismo entre la población adulta mayor del estado..
- El Estado de Chiapas celebró el “Día Mundial de la Actividad Física” a través de la caminata “Para Vivir Mejor”, el INAPAM participo con 115 mujeres y 35 hombres, un total de 150 adultos mayores.
- En el Distrito Federal se participó en la 5ª Caminata Nacional por la Salud organizada por la CONADE; el Día de la Familia 2011 organizado por el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia; la Primera Caminata 50 y más organizada por la Delegación Miguel
- Hidalgo; la 5ª Caminata TENA organizada por la empresa General Sport; 3er. Festival Cultural Chino de Otoño, organizado por el Instituto Cultural Chino Huaxia, A. C.
- INAPAM Guanajuato, Morelos, Michoacán y Nayarit tuvieron participación en la Caminata del Abrazo Mundial; en el marco de este evento San Luis Potosí con el municipio de La Soledad organizó una caminata para adultos mayores.
- La Secretaria de Salud del estado de Tamaulipas e INAPAM, inauguró la primera capacitación y experiencia de la estrategia de 5 pasos por la salud, para un estado fuerte y saludable, en donde el estado de Tamaulipas es el estado piloto de este proyecto para adultos mayores.
- En Tlaxcala en la “Semana Cultural”, la STPS organizó la Carrera Atlética en la cual participaron 70 Adultos Mayores de INAPAM de los Municipios de Totolac, Xocohtezinco y de Tlaxcala.
- La Delegación Estatal de INAPAM en Yucatán organizo el Torneo de Taichi-Chuan en el cual participaron 45 adultos mayores de la localidad. Asimismo dentro del Programa Deportivo y el Fomento al Deporte, el INAPAM organizó la “Caminata de la Mano del Abuelo” en la que participaron 200 adultos mayores en compañía de nietos y familiares.

En lo que respecta al programa de ejercitación física y deporte, en relación a los eventos especiales organizados por otras instituciones, se tuvo presencia en las actividades que se describen a continuación:

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

- En el Estado de Aguascalientes se realizaron Juegos Municipales Deportivos y Culturales de la Tercera Edad en nueve de los once municipios del Estado. La Delegación se encargó de la organización del evento realizando inscripciones, organización de rondas eliminatorias, colocación de números participantes, jurado calificador, porras y premiaciones.
- En San Luis Potosí se realizaron los Juegos Deportivos y Culturales de la Tercera Edad en el Municipio de Ciudad Valles y se contó con la participación de adultos mayores pertenecientes a treinta y cuatro municipios.
- En Morelos se realizaron los Juegos Deportivos y Culturales de la Tercera Edad, asistieron como invitados especiales el Presidente Municipal, el Delegado de SEDESOL y del DIF Estatal. También se realizó la Mini Olimpiada del Adulto Mayor en el municipio de Zacatepec, inaugurados por el Director del DIF de Jojutla y el Presidente Municipal.
- En Tamaulipas se realizaron Juegos Estatales Deportivos y Culturales de la Tercera Edad con la participación de 5 municipios del estado, Matamoros, Madero, Tampico, Río Bravo y Ciudad Victoria se conto con la participación de 150 adultos mayores.
- La Delegación INAPAM del Estado de Coahuila y DIF Saltillo se reunieron con el comité organizador de los Juegos Municipales del Adulto Mayor 2012, para establecer el nivel de participación del INAPAM en la organización de los juegos.
- La Delegación INAPAM del Estado de Colima asistió a la Tercera Feria de la Activación Física para Vivir Mejor 2012, con el objetivo de motivar a los adultos mayores y disminuir el alto índice de obesidad en el Estado. También se tuvo participación en la Sexta Caminata Nacional de la Salud 2012.
- Participación en la Caminata Rítmica del Día del Padre en la ciudad de Colima, convocada por el Instituto Colimense del Deporte.
- La Delegación INAPAM del Estado de Hidalgo en coordinación con el Instituto del Deporte realizaron juntas de trabajo para planear actividades deportivas para los adultos mayores del Estado.
- En el municipio de Jojutla en el Estado de Morelos se llevó a cabo el 7° Torneo de Cachibol denominado "Intercambio Calidad y Amistad" donde participaron los Estados de San Luis Potosí, Durango, Coahuila, Tamaulipas, Nuevo León, Veracruz y Zacatecas.
- Tuvo participación la Delegación INAPAM del Estado de Nayarit en los Juegos Deportivos y Culturales fase regional en la que asistieron adultos mayores de los municipios de Tepic, Jalisco, Santa María del Oro, Tuxpan, Santiago Ixcuintla, Rosamorada y Ruiz, Ixtlán del Río, Jala, Amatlán de Cañas, Ahucatlán, Bahía de Banderas, San Pedro Lagunillas y Compostela.
- Dentro de las instalaciones de la Delegación de Nayarit se llevo a cabo el torneo de dominio para sacar al selectivo a juegos nacionales, así como la competencia de natación para seleccionar a los mejores tiempos para participar en los juegos nacionales.

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

- En el Estado de México se llevaron a cabo los Juegos Municipales con la participación de adultos mayores de los municipios de Tlalnepantla y Netzahualcóyotl.
- En el municipio de Guaymas se realizaron juegos municipales, se conto con la participación de 280 adultos mayores, así mismo en el municipio de Irapuato Guanajuato y se conto con la participación de 180 adultos mayores.
- En el Estado de Veracruz en el marco del Día Mundial de la Activación Física se impartieron pláticas sobre el tema.
- En el estado de Nuevo León se llevo a cabo el Torneo estatal de Cachi Bol en la categoría de 70 y más.
- La delegación de Michoacán, organizo competencia de natación, torneo de cachibol para obtener a los representantes a juegos nacionales.

### *Distrito Federal:*

En el Primer Semestre del 2012 los eventos deportivos organizados por el Instituto para que la población adulta mayor demuestre el dominio y perfeccionamiento de sus habilidades y destrezas, al tiempo que dan el ejemplo a otros grupos de edad y los concientizan sobre la importancia de una existencia prolongada y saludable fueron:

1. 16º Torneo de Invierno de Cachibol.
2. 15º Torneo de Fundamentos de Básquetbol.
3. 13º Torneo de Tercias de Básquetbol.
4. 16º Torneo de Primavera de Taichichuan.
5. 15º Torneo de Primavera de Atletismo y
6. 15º Torneo de Dominó.
7. Torneo de Dominó.

En estos eventos compitieron representantes de los centros culturales y clubes del INAPAM en el Distrito Federal, así como de otras instituciones de atención a la vejez.

Cabe mencionar que para difundir las disciplinas deportivas del programa, adicionalmente a los eventos enlistados, el Instituto realizó los siguientes eventos:

1. Torneo Interclubes Benito Juárez-Chapulines;
2. Demostración de Ulama de Antebrazo y Pelota Tarasca realizada en la Escuela Primaria " Profesora. Carmen Arroyo de la Parra" y
3. "Torneo Interclubes".

En el programa de ejercitación física y deporte, específicamente lo relacionado a los eventos especiales organizados por otras instituciones, durante el trimestre julio-septiembre se participó en las actividades siguientes:

- Caminata "Adultos en Forma" con una participación de 130 Personas Adultas Mayores, celebrada en el estado de Durango

### Memoria Documental

30 de octubre de 2012

- Caminata y uso de bicicleta organizada por la Secretaría de Salud del estado de Campeche
- Carrera intergeneracional y concurso gastronómico con la presentación de 27 platillos de comida, durante la semana cultural que realizó el INAPAM en el estado de Campeche en el cual participaron los municipios de Hecelchakan, Palizada y Tenabo
- Exhibición de "Natación y Atletismo" con una participación de 100 adultos mayores de los municipios: Los Reyes, Paracho y Pátzcuaro, en el estado de Michoacán

Los resultados alcanzados en las metas al cierre del Tercer Trimestre del Ejercicio Fiscal 2012, es el siguiente:

| META           | UNIDAD DE MEDIDA                        | META       |                      |                 |                     |                   |                       | OBSERVACIONES   |
|----------------|---|------------|----------------------|-----------------|---------------------|-------------------|-----------------------|---|
|                |   | PROGRAMADO |                      | AVANCE          |                     |                   |                       |   |
|                |   | ANUAL      | TRIMESTRAL (JUL-SEP) | ANUAL (ENE-SEP) | TRIMESTRE (JUL-SEP) | % ANUAL (ENE-SEP) | % TRIMESTRE (JUL-SEP) |   |
| Cultura Física | Actividad Adulto Mayor (población base) | 211,742    | 52,458               | 159,801         | 53,227              | 76                | 101.47                | Las fluctuaciones observadas en la población atendida en los clubes, centros culturales, albergues y residencias diurnas del Distrito Federal, así como en los servicios, se encuentran dentro de los márgenes aceptables en la dinámica de estos rubros. Las variaciones observadas en los rubros población externa y eventos se debe a que el instituto organizó en el trimestre el Declarón intergeneracional 2012, el selectivo del Distrito Federal de los XXIII Juegos Nacionales Deportivos y Culturales de las Personas Adultas Mayores, el 15° Torneo de Ulama de Antebrazo, el 11° Torneo de pelota Tarasca, la plática "Importancia de la Actividad Física", el 10° Torneo de escoltas y en la plática-demonstración de Taichichuan efectuada en el D.F. |
|                | Adulto Mayor (población externa)        | 2,794      | 550                  | 1,589           | 868                 | 57                | 157.82                |   |
|                | Servicios en el D.F.                    | 237,898    | 66,974               | 192,741         | 63,419              | 81                | 94.69                 |   |
|                | Evento                                  | 14         | 5                    | 20              | 7                   | 143               | 140.00                |   |
|                |   |            |                      |                 |                     |                   |                       |   |

Fuente: H. Consejo Directivo del INAPAM, Cuarta Sesión Ordinaria, septiembre 2012

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

### Distrito Federal:

Las fluctuaciones observadas en la población atendida en los clubes, centros culturales, albergues y residencias diurnas del Distrito Federal, así como en los servicios, se encuentran dentro de los márgenes aceptables en la dinámica de estos rubros.

Las variaciones observadas en los rubros población externa y eventos se deben a que el Instituto organizó en el trimestre el Decatlón Intergeneracional 2012, el Selectivo del Distrito Federal de los XXIII Juegos Nacionales Deportivos y Culturales de las Personas Adultas Mayores, el 15º Torneo de Ulama de Antebrazo, el 11º Torneo de Pelota Tarasca, la plática "Importancia de la Actividad Física", el 10º Torneo de Escoltas y en la plática-demostración de Taichichuan efectuada en el DIF.

| Distrito Federal                         | Programado<br>(promedio<br>mensual) | Realizado<br>(promedio<br>mensual) | %<br>Diferencia |
|--|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------|
| Población base <sup>1</sup>              | 2.87                                | 2.76                               | 96.4            |
|  | Programado                          | Realizado                          | %<br>Diferencia |
| Población externa <sup>2</sup>           | 550                                 | 868                                | 157.8           |
| Servicios<br>proporcionados <sup>3</sup> | 66.97                               | 63.42                              | 94.7            |
| Eventos                                  | 5                                   | 7                                  | 140             |

Fuente: H. Consejo Directivo del INAPAM, Cuarta Sesión Ordinaria, septiembre 2012

### Servicios de Cultura Física Proporcionados por INAPAM 2006-2011

| Año       | 2006   | 2007    | 2008    | 2009    | 2010    | 2011    |
|-----------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Realizado | 60,795 | 232,617 | 232,347 | 216,174 | 472,736 | 201,341 |

Fuente: H. Consejo Directivo del INAPAM, 1ª. Sesión Ordinaria, 2007 al 2012

<sup>1</sup> **Población base:** personas asistentes a residencias diurnas, albergues, clubes y centros culturales de la tercera edad del Instituto, que se encuentran registradas hasta el corte de cada mes.

<sup>2</sup> **Población externa:** es aquella que asiste a algún servicio de los programas de Cultura Física y que no se encuentra registrada en la población base.

<sup>3</sup> **Servicios:** el número de veces que una persona utiliza por lo menos un servicio determinado de los programas de Cultura Física y de Promoción y Desarrollo Comunitario.

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

### **Juegos Nacionales Deportivos y Culturales de las Personas Adultas Mayores**

Entre las acciones en materia de Envejecimiento Activo y Saludable que realiza el INAPAM, estos juegos representan el logro más importante en lo que concierne a la promoción de la salud, tanto física como emocional. En ellos participan miles de hombres y de mujeres en una diversidad de disciplinas deportivas y actividades culturales.

Este evento no sólo impulsa la práctica de actividades físicas y culturales en las últimas etapas del ciclo vital, sino que además trasciende en las políticas públicas, ya que concilia un asunto de gran interés en los demás grupos de la población, es decir, la salud, con el de las Personas Adultas Mayores. Asimismo, se incide positivamente en la autoestima de los participantes, cuyo esfuerzo y dedicación concientizan y sensibilizan a la sociedad de que nunca es tarde ni demasiado pronto para cuidar la salud y alcanzar metas personales.

Así pues, con la finalidad de fomentar la actividad física entre las personas adultas mayores y mostrar al resto de la sociedad el bagaje cultural del que son portadoras, se organizaron y llevaron a cabo las ediciones de los XX, XXI y XXII Juegos Nacionales Deportivos y Culturales de las Personas Adultas Mayores.

Los programas de competencias se integraron con las disciplinas deportivas de: Ajedrez, Básquetbol, Béisbol, Cachibol, Caminata, Carrera, Dominó, Natación y Tai-chi-chuan, así como con las actividades culturales de Artesanías, Artes Plásticas, Baile de Salón, Canto individual, Canto grupal, Danza Regional, Danza Prehispánica, Declamación, Dibujo, Música individual, Música grupal, Oratoria, Artes plásticas, Poesía y Pintura.

En la edición 2010, se contó con la participación de más de 3 mil personas adultas mayores de 27 entidades de la República Mexicana, así como con representantes de instituciones como el Sistema Nacional de Desarrollo Integral de la Familia, (DIF), Instituto Mexicano del Seguro Social, (IMSS), Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado, (ISSSTE), Petróleos Mexicanos (PEMEX), grupos independientes y del propio INAPAM.

En el 2011, los XXII Juegos Nacionales Deportivos y Culturales de las Personas Adultas Mayores se realizaron en el Centro Deportivo Plan Sexenal y el Deportivo Reynosa, con la participación de 3,566 adultos mayores y presencia de 29 estados de la república, en 10 disciplinas deportivas y 13 actividades culturales.

Es de resaltarse que el alcance de los juegos va en aumento, pues cada año crece el número de municipios que realizan competencias deportivas y culturales de personas adultas mayores. Los ganadores de estas competencias municipales participan en competencias estatales, cuyos triunfadores, a su vez, perciben premios y compiten en los juegos nacionales que se realizan en la Ciudad de México.

De esta manera, los juegos, son una muestra de la efectividad de las políticas públicas nacionales en materia de envejecimiento activo y representan, además, un gran ejemplo para toda la población del país.

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

| Año  | Edición | Entidades Participantes | Adultos Mayores Participantes |
|------|---------|-------------------------|-------------------------------|
| 2009 | XX      | 26                      | 2,772                         |
| 2010 | XXI     | 27                      | 3,119                         |
| 2011 | XXII    | 29                      | 3,566                         |

*Fuente: H. Consejo Directivo del INAPAM, 1ª. Sesión Ordinaria, 2010 al 2012*

La XXIII edición de los Juegos Nacionales Deportivos y Culturales de las Personas Adultas Mayores Puebla 2012, se llevó a cabo en el mes de octubre, con la participación de más de 3 mil 900 deportistas provenientes de 29 entidades, el Distrito Federal y de instituciones como PEMEX, IMSS, ISSSTE y DIF. Se entregaron 1, 227 medallas en disciplinas deportivas, 435 en culturales y un total de 177 trofeos, en las disciplinas de cachibol, ulama de antebrazo, pelota tarasca, ajedrez y dominó, así como las actividades culturales que son: artes plásticas, artesanías, baile de salón, canto, danza prehispánica, danza regional, declamación, manualidades, música, poesía y coro se desarrollarán en los distintos salones del Centro Expositor Puebla.

Por otra parte, la Unidad Deportiva “Mario Vázquez Raña” fue el lugar donde se efectuaron las competencias de atletismo (caminata, lanzamiento de bala, carreras, relevos), natación, básquetbol, tai chi chuan y tablas gimnásticas.

Los reglamentos de los juegos nacionales están basados en la norma técnica del deporte adaptado en el que se establecen parámetros que valoran capacidades psicomotrices, conocimientos, habilidades y competencias de las personas adultas mayores.

El ejercicio físico programado y sistemático es determinante para el mantenimiento y mejoramiento de la calidad de vida. Además de permitirles mantener en condiciones de funcionalidad sus capacidades físicas y cognitivas, facilita la cohesión social entre los grupos de mayores de 60 años al intensificarse las relaciones solidarias entre compañeros, lo que los provee de afectos y reconocimiento; les facilita permanecer activos y en su comunidad; fomenta hábitos saludables que retardan la presencia de enfermedades y propicia la desvinculación de los estereotipos negativos asociados a la vejez.

El ejercicio físico se asocia a la prevención y el control de muchas de las patologías crónicas más frecuentes. Una persona físicamente activa envejece más lentamente, manteniendo su capacidad funcional durante un mayor período.

Con estas acciones el INAPAM fortalece el desarrollo humano integral de las Personas Adultas Mayores, a través de la promoción del Envejecimiento Activo y Saludable, eje rector de las políticas públicas a favor de este grupo etario.

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

### Promoción y Desarrollo Comunitario

Este programa tiene como objetivo promover la organización y participación de los adultos mayores a favor del mejoramiento de las condiciones de su comunidad, propiciando su permanencia en la misma con el propósito de elevar su calidad de vida.

Los servicios que se ofrecen son: promoción y organización de grupos comunitarios; gestión de apoyos institucionales para el fomento de actividades de corte educativo, cultural y social; gestión de trámites administrativos, visitas domiciliarias y estudios socioeconómicos.

Los servicios de desarrollo comunitario impulsan la participación de las Personas Adultas Mayores en actividades de autogestión que promuevan su bienestar y el de su comunidad. Acciones fundamentales de este servicio son: gestionar con instituciones la apertura de centros comunitarios donde se conjuguen actividades deportivas, educativas, culturales y recreativas que contribuyan a la conservación de la salud, así como la formación de promotores comunitarios, capacitándolos en la acción colectiva para promover la autogestión de clubes de adultos mayores.

El cumplimiento de las metas programadas al tercer trimestre 2012 fue el siguiente:

| META                               | UNIDAD DE MEDIDA   | META       |                      |                 |                     |                   |                       | OBSERVACIONES  |
|------------------------------------|--|------------|----------------------|-----------------|---------------------|-------------------|-----------------------|--|
|                                    |  | PROGRAMADO |                      | AVANCE          |                     |                   |                       |  |
|                                    |  | ANUAL      | TRIMESTRAL (JUL-SEP) | ANUAL (ENE-SEP) | TRIMESTRE (JUL-SEP) | % ANUAL (ENE-SEP) | % TRIMESTRE (JUL-SEP) |  |
| Promoción y Desarrollo Comunitario | Clubes instalados (En operación promedio mensual en el D.F.) | 118        | 118                  | 348             | 119                 | 101               | 101                   | Las fluctuaciones en los rubros clubes instalados, población base y servicios se encuentran dentro de los márgenes aceptables en la dinámica de este programa. |
|                                    | Adulto Mayor (población base/promedio mensual en el D.F.)    | 6,084      | 6,168                | 17,634          | 5,839               | 290               | 94.66                 |  |
|                                    | Servicios en el D.F.   | 452,772    | 120,238              | 358,560         | 129,069             | 79                | 107.34                |  |
|                                    | Servicios  | 1,843      | 448                  | 2,204           | 314                 | 120               | 70.09                 |  |

Fuente: H. Consejo Directivo del INAPAM, Cuarta Sesión Ordinaria, 2012.

### Educación para la Salud

Tiene como objetivo generar en las Personas Adultas Mayores hábitos y estilos de vida que favorezcan un envejecimiento sano e impulsar la adopción de conductas de auto-cuidado con la finalidad de recuperar y/o conservar el estado de salud, a través de la transmisión de conocimientos; involucrando

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

en estas acciones a los miembros de las familias a efecto de generar una actitud solidaria y de comprensión ante sus necesidades y evitar toda forma de abandono o maltrato.

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, Ciencia y Cultura (UNESCO), la promoción de la salud y la educación para la salud tienen como propósito mejorar el acceso a la información y a los servicios relacionados con la salud, con el fin de que la población adulta mayor obtenga un mayor control sobre su propia salud y su propio bienestar.

Este servicio cuenta con dos grandes líneas: las dirigidas a las personas adultas mayores y aquellas dirigidas a otros grupos de edad, con una perspectiva del ciclo de vida y eminente sentido preventivo. Los cursos para personas adultas mayores incluyen temas de plan de vida futura, desarrollo personal y auto-cuidado; expresión corporal y movimiento; nutrición y alimentación para adultos mayores; sexualidad en el adulto mayor; tanatología, duelo y sentido de la vida; la autoestima en el adulto mayor y manejo del perdón; derechos de las personas adultas mayores y diversas pláticas sobre temas para propiciar el desarrollo en esta etapa de la vida. Se imparten de la misma manera para otros grupos de edad diversos cursos, tales como: La familia y el adulto mayor; taller de la mano del abuelo, entre otros tópicos que apoyan las relaciones familiares saludables.

Se organizan pláticas, cursos y talleres a través de los cuales se brindan elementos teórico-prácticos que favorecen la adopción de conductas de auto-cuidado y generan estilos de vida para el sano envejecimiento; sensibiliza a otros sectores de la población para que conozcan el proceso de envejecimiento y fomenta el respeto, solidaridad y convivencia entre las generaciones para evitar formas de discriminación y maltrato.

La importancia de llevar a cabo estas charlas consiste en informar para prevenir las enfermedades que comúnmente presentan las personas adultas mayores, es decir, las no transmisibles, la mayoría de estas enfermedades resultan costosas para las personas, las familias y para el gobierno, pero la mayoría pueden prevenirse o retrasarse con medidas de auto-cuidado.

Los servicios de este programa se integraron por cursos, talleres y pláticas sobre el cuidado de la salud, impartidos al adulto mayor y familiares. Además de pláticas informativas por parte de la Secretaría de Salud a Personas Adultas Mayores para que se realicen mastografía y auto exploración, para la prevención de cáncer de mama, pláticas de orientación médica, alimentación y nutrición, dirigida a adultos mayores que acuden a las delegaciones estatales de INAPAM con el propósito de fomentar y orientar a las personas adultas en el cuidado de su salud, principalmente a personas con enfermedades crónico degenerativas.

En 2006 se celebraron:

- “Día Mundial de la Diabetes”, organizado por la Secretaría de Salud.
- Participación de las Delegaciones de Colima y Michoacán en las “Semanas de Vacunación”
- Participación de las Delegaciones de Nayarit, Jalisco y Chihuahua en “Las Semanas de la Salud”

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

Durante el período de enero a diciembre del 2007 se realizaron:

- Jornadas Médicas y Terapias de Rehabilitación para las personas adultas mayores con las respectivas Secretarías de Salud en los Estados.

En el año 2008 se realizaron las siguientes actividades en Salud:

- En Baja California Sur, Chiapas, México, Nuevo León, Tabasco, Veracruz y Yucatán, el Instituto proporciona gratuitamente el servicio médico con personal comisionado por la Secretaría de Salud y por alumnos de servicio social de universidades en los Estados de: Guerrero, Hidalgo, Morelos, Nayarit, Puebla, Quintana Roo, San Luis Potosí, Tamaulipas y Veracruz.
- La Delegación Estatal del INAPAM en Veracruz en coordinación con el H. Ayuntamiento de Naolinco, Ver., y la Jurisdicción Sanitaria No. V realizaron la II Jornada de Salud para Adultos Mayores.
- En el Estado de Sonora se realizó el IX Encuentro Geronto-Geriátrico, llamado “Reto del Envejecimiento IV”, al que asistieron 94 personas y se celebró el “Día Mundial del Alzheimer”.
- El Instituto a través de su Delegación Estatal de San Luis Potosí fue invitado por la Secretaría de Salud al Comité Estatal de Investigación en Salud, con el propósito de que el INAPAM dictaminar los trabajos de investigación gerontológica y de esta forma fomentar el desarrollo de esta actividad.
- Inapam Jalisco en coordinación con la Asociación Médica del Estado se llevo a cabo una plática acerca del “Envejecimiento Humano”, y otra acerca de la. “Inclusión Laboral del Adulto Mayor” en coordinación con UNIVA-RED.
- San Luis Potosí, participación en el VIII Congreso Regional de Geriatria y Gerontología.
- La delegación de Nayarit en coordinación con Salud en el Estado se realizó un simposio titulado “Adulto Mayor” en la Tercera Reunión del Comité Técnico del COASEN.
- La Delegación Aguascalientes impartió el curso de “Psicología y Tanatología” a las personas adultas mayores y responsables de clubes.
- En el estado de Chiapas se realizó el VIII Curso Estatal de Capacitación Gerontológico para 49 representantes municipales.
- En coordinación con la Comisión Estatal de Derechos Humanos en Tlaxcala, se brindó Capacitación para líderes adultos mayores sobre “Derechos Humanos” y en la misma entidad federativa se efectuó un curso denominado “La vejez, una etapa de desarrollo humano” en el cual participaron la Universidad de Tlaxcala, ISSSTE e INAPAM, así como un curso sobre

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

“Proceso de envejecimiento desde una perspectiva psicosocial para adultos mayores”.

- La delegación Yucatán en coordinación con la Universidad Marista, participó y benefició a 30 personas adultas mayores, con el programa de capacitación continua en las áreas de desarrollo humano, nutrición, cultura general y computación, con la finalidad de generar en este sector de la población, hábitos y estilos de vida favorecedores del sano envejecimiento, impulsando de esta manera la práctica de conductas de auto cuidado y desarrollo personal.
- En colaboración con la Universidad Autónoma de Chiapas y el H. Municipio de Ocozocoautla, se formó una unidad de vinculación docente para personas adultas mayores beneficiando a 142 personas.

Durante 2009 se llevaron a cabo en coordinación con organizaciones e instituciones todas las actividades de sensibilización y capacitación geronto-geriátricas, tanto a personal que atiende a los adultos mayores, como a las personas de 60 años y más. Entre ellos se encuentran cursos, talleres, pláticas, diplomados, congresos.

La temática que más se abordó en el interior de la República fue: salud y cuidado durante la tercera edad, envejecimiento activo, actividades de terapia ocupacional, sexualidad del adulto mayor y valores.

Cabe destacar que se llevaron a cabo Congresos Gerontogeriátricos en Jalisco, Sonora y San Luis Potosí.

Entre lo más relevante del 2009, se tuvo:

En Aguascalientes:

- Se otorgó a los municipios de Pabellón de Arteaga, San Francisco de los Romos, Jesús María y Rincón de Romo, el taller motivacional “Compartiendo”. La Delegación y la Universidad Autónoma de Aguascalientes ofrecieron el Taller de Psicología “Compartiendo” y Temas de Integración dirigido a adultos mayores de los municipios Jesús María y Asientos.

En Baja California:

- Se impartió un curso de “Primeros Auxilios” para adultos mayores.

En Campeche:

- Junto con la SSA se realizó la semana nacional de salud del Adulto Mayor, en la cual se realizaron: pláticas, servicios médicos como exámenes optométricos, consultas y aplicación de vacunas a 301 adultos mayores.

En Chihuahua:

- En la Delegación del INAPAM en el estado, se instaló una unidad completa oftalmológica, con el apoyo de servicios de salud en la modalidad del programa de cirugías extramuros y otorgó revisiones periódicas la primera semana de cada mes para adultos mayores de escasos recursos.

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

- En coordinación con el hospital CIMA, se ofrecieron los cursos: “Principales causas de ceguera” y “Familia y cuidados del adulto mayor”, dentro de la Semana de Salud del Hombre.
- También se realizaron “Diagnósticos y Tratamientos de Cáncer de Próstata”, conferencias, revisiones dentales, tomas de presión y glucosa.
- Dentro del marco de los festejos del 52 aniversario de la escuela de trabajo social “Guadalupe Sánchez Araiza”, se invitó al Dr. Valdez, Director de Gerontología del INAPAM, a impartir la conferencia “Demografía y Envejecimiento”.
- Participación en la ceremonia de graduación de la primera generación del “Diplomado de Gerontología Social Aplicada”.
- En coordinación con la Delegación Estatal, se realizaron “Jornadas de Cirugía de Cataratas”, para personas adultas afiliadas al INAPAM.

En Colima:

- Se ofrecieron pláticas de reflexión, con temas de “Soledad” y “Dolor”.

En Durango:

- Se llevó a cabo el concurso “Pinta de Bardas”, con el mensaje “Cuidar la Salud de nuestros Abuelos.
- En coordinación con la Secretaría de Salud, el Instituto de Salud Mental, el IMSS y el DIF Municipal de Vicente Guerrero, se ofrecieron los cursos: “Valoración del estado mental de la gente grande”, “Alzheimer” y el “Taller de juguete popular”, entre otros servicios, dentro de la Feria de la Salud, beneficiando a 215 adultos mayores.
- En coordinación con el IMSS, se realizaron pláticas de nutrición para clubes del INAPAM, beneficiando a 45 personas.
- Se llevó a cabo el taller “Afiánzate”, dentro de la Ciudad del Anciano, dicha capacitación permitió que 17 personas adultas adquirieran conocimientos sencillos a través de técnicas para incidir de manera favorable en su salud mental y el curso “Alimentación Saludable”, en coordinación con el ISSSTE y Universidad Pedagógica, con la finalidad de capacitar al personal que atiende adultos mayores.
- Se llevaron a cabo dos brigadas de podología, beneficiando a 53 adultos mayores del Hogar de Ancianos de Nuestra Señora de Guadalupe.

En el Estado de México:

- Realizó la “Primera Jornada de Servicios Integrales de Salud”, Ecatepec 2009, beneficiando a 4,500 adultos mayores.

En Guerrero:

- Junto con la SSA, se dieron las Jornadas Gerontológicas, en las que se aplicaron vacunas contra la influenza estacional y antitetánicas, así como pláticas de concientización y beneficios a los adultos mayores

En Zacatecas:

- Se impartió el curso “Sexualidad de las Personas Adultas Mayores” y curso de “Tanatología”, dentro de la capacitación anual a representantes municipales del estado.

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

En Jalisco:

- La Delegación Estatal, en coordinación con el IMSS ofreció el curso “Formación de Cuidadores para Adultos Mayores”, con una audiencia de 15 personas adultas. Participación en el “XIV Simposio de Geriatría y Gerontología”, dirigido a profesionales que laboran con adultos mayores. Así como en la “XXV Semana Estatal de Cultura Laboral 2009”, con talleres de temas “Gerontológicos”. Se impartieron cursos de “Sexualidad en el Adulto Mayor y Redes

En Morelos:

- Se dieron pláticas de Psicología, Envejecimiento, Salud e Informativa de los Programas del INAPAM.
- Junto con la SSA, se dieron las Jornadas Gerontológicas, en las que se aplicaron vacunas contra la influenza estacional y antitetánicas, así como pláticas de concientización y beneficios a los adultos mayores.
- En los municipios de Cuautla, Ciudad Ayala, Xalostoc, Yecapixtla, San Vicente Abelardo, Moyotepec, El Salitre, Anenecuilco, Huichila, Farfán, Chinameca, Chivatero y Las Piedras, participaron en las “Jornadas Gerontológicas”, que se llevaron a cabo en el Centro Social de Seguridad del IMSS.
- En coordinación con los Centros de Salud del Estado de Morelos, el INAPAM participó en las Jornadas Gerontológicas, en las que se brindaron servicios gratuitos como: exámenes de la vista, toma de glucosa, presión arterial, aplicación de vacunas, asimismo se llevaron a cabo pláticas médicas y de salud para los adultos mayores.

En Nayarit:

- En coordinación con el ISSSTE, impartió el curso cuidadores “Prácticas Gerontológicas Supervisadas”, dirigida al personal que atiende a los clubes de la tercera edad en la delegación INAPAM y en general.
- En coordinación con el CONALEP, ofreció el curso-taller “Comunicación y Motivación para Adultos Mayores, beneficiando a 80 personas, entre socios de INAPAM y capacitadores.
- En coordinación con la Universidad del Valle de Atemajac, participó en el simposio “Psiquiatría y Psicología”, asistiendo 150 personas, entre psiquiatras, psicólogos, trabajadores sociales, enfermeras y estudiantes de universidades del estado.
- Plática sobre “Discapacidad”, en coordinación con DIF estatal de Tepic, la cual se impartió a los adultos mayores del centro cultural.
- Se llevó a cabo la “8ª. Semana de la Salud de la Gente Grande”, denominada “El envejecimiento es el proceso de la vida, vivámosla con calidad”.

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

### En Puebla:

- En coordinación con el CECATI, se realizó el taller-curso “Cocina Vegetariana”.
- También junto con el CECATI, se dieron dos talleres de “Primeros Auxilios”, para clubes INAPAM y con ISSSTE, curso de “Seguridad Social”, dirigido a empleados INAPAM.
- Se dieron pláticas de Psicología, Envejecimiento, Salud e Informativa de los Programas del INAPAM
- Se realizaron “Jornadas Médicas” y fueron atendidos 1,176 adultos mayores.

### En Querétaro:

- Ponencia de “Sexualidad en el Adulto Mayor”, dentro del marco de las jornadas Aprendiendo a Envejecer, con una asistencia de 115 adultos mayores de los estados de Querétaro y Jalisco.

### En San Luis Potosí:

- En septiembre se llevó a cabo el “Noveno Congreso de Geriátría y Gerontología”, en donde participó el presidente de la Comisión Estatal de los Derechos Humanos, con la conferencia “Derechos Humanos, Legislación y Vejez”, con una audiencia de 500 adultos mayores.
- Taller de terapia ocupacional “Manualidades”.

### En Sinaloa:

- En coordinación con la Secretaría de Salubridad y Asistencia brindó al personal de la Delegación estatal, su curso “Alteración de la Memoria de los Ancianos”

### En Sonora:

- Se llevó a efecto el “X Encuentro Gerontogeriátrico”, en donde participaron 30 representantes municipales, se les otorgó capacitación sobre los programas del INAPAM, además de pláticas y conferencias sobre temas para beneficiar la calidad de vida de los adultos mayores.
- Campaña de vacunación para adultos mayores.

### En Tabasco:

- Junto con la Universidad Juárez, se realizó la Feria de la Salud, brindando consultas médicas a 483 adultos mayores. Además se realizó una campaña optométrica de salud y donación de lentes, beneficiando a 100 adultos mayores.

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

- En el municipio de Humanguillo, se inauguró el Primer Centro Gerontológico, que a través de la delegación del INAPAM en el Estado se estableció un Convenio con SEDESOL y Hábitat, cuyo objetivo es atender a los adultos mayores para su preparación física, académica, de entrenamiento, esparcimiento y participación social, así como de prevención y control de enfermedades.

En Tamaulipas:

- Campaña oftalmológica en Ciudad Victoria, beneficiando a 115 personas de edad.
- Se llevó a cabo en los clubes de a tercera edad del INAPAM en Ciudad Victoria, una plática nutricional para adultos mayores y un taller de elaboración de shampoo, jabón y pinol.

En Tlaxcala:

- Se realizó la “Semana de Salud para Gente Grande”, en coordinación con la Secretaría de Salud.
- Se realizaron las “Jornadas Gerontológicas del Adulto Mayor, en coordinación con la SSA, del estado de Tlaxcala y Veracruz, donde se aplicaron vacunas, consultas médicas, certificados médicos, se repartieron trípticos informativos de salud, se dieron pláticas de salud sobre diferentes temas y se realizaron tomas de presión arterial a 1,300 personas adultas.

En Veracruz:

- En coordinación con la Universidad Veracruzana, brindó 730 consultas a adultos mayores.
- Se otorgó asistencia médica en las siguientes especialidades: cardiovascular, gastrointestinal, psicológicos, endocrinológicos, genitourinario, piel y anexos, beneficiando a 158 adultos mayores.
- Se realizó la “Semana de Salud para Gente Grande”, en coordinación con la Secretaría de Salud.

En Yucatán:

- Junto con el personal de la Jurisdicción Sanitaria No. 2, impartió la plática “La Importancia de la Nutrición en el Adulto Mayor”

En Zacatecas:

- Se impartió el curso “Sexualidad de las Personas Adultas Mayores” y curso de “Tanatología, dentro de la capacitación anual a representantes municipales del estado.

Cabe destacar que la Secretaría de Salud colaboró durante el año 2010, con 12 delegaciones estatales (Nayarit, Hidalgo Guanajuato, Durango, Tamaulipas, Nuevo León, Campeche, Morelos, San Luis

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

Potosí, Tabasco, Veracruz y Yucatán), para llevar a cabo campañas de salud, brigadas médicas y foros de salud preventiva.

. En el primer trimestre de 2012 se participó y colaboró en las siguientes actividades:

- En coordinación con la Secretaría de Salud se consiguió la autorización para realizar dos cirugías gratuitas de cataratas en el Estado de Chihuahua.
- La Delegación INAPAM en el Estado de Chihuahua y la Secretaría de Salud, se complementaron para lograr la canalización de adultos mayores de escasos recursos que requieran cirugía de catarata. Asimismo junto con la Dirección del CREE y la Dirección de la Carrera de Motricidad Humana coordinó el curso sobre el envejecimiento saludable.
- El Sector de Jornaleros Agrícolas de la SEDESOL en coordinación con la Delegación de INAPAM en el Estado de Durango y se realizó la Feria de Salud Pro Dignidad de la Gente Grande con el objetivo de apoyar a la población que padece los efectos de la sequía acaecidos en el Estado.
- En el municipio de Yautepac, Morelos, se llevó a cabo la Feria de la Salud, en coordinación con la fundación “Ojos de Barro” se realizaron estudios para operación de Catarata, se otorgaron armazones y exámenes de la vista gratuitos. En coordinación con el Ayuntamiento de Huecahuaxco, Morelos se ofrecieron servicios médicos gratuitos a 35 Adultos Mayores.
- En la Delegación INAPAM del Estado de Nuevo León se otorgaron setenta y cinco consultas médicas gratuitas y una subsecuente.
- En La Casa del Jubilado en la ciudad de Puebla se hizo una Jornada de Salud donde INAPAM participó beneficiando a cincuenta Adultos Mayores con el trámite de sus credenciales

Lo más relevante del segundo trimestre del 2012:

- Nayarit realizó campaña de detección y control de hipertensión arterial, donde se beneficiaron 159 adultos mayores.
- La delegación de Nuevo León otorgo dentro de sus instalaciones detección a de peso y estatura y consultas médicas de primera vez, donde se beneficiaron a 484 adultos mayores.
- Participación del INAPAM en la Primera Feria de Salud en el estado de Veracruz, en el municipio de Apazapan, donde se brindó información y asesoría sobre los programas del Instituto.
- Atención médica a 32 Adultos Mayores en Xalapa Veracruz, 20 en Tlaxcala, en Mérida Yucatán 106, en Chiapas se dieron 145 consultas, como toma de presión, glucosa, entre otros.

Principales acciones del tercer trimestre 2012:

- La Delegación en el estado de Nuevo León, llevó a cabo una brigada de salud, en donde se otorgó el servicio médico gratuito atendiendo a 123 personas.
- Diconsa vendió productos a bajo costo beneficiando a 22 personas; el Archivo General de Notarías, asesoró a 27 adultos; el Seguro Popular atendió a 9 adultos mayores.
- Liconsa apoyó con la venta de productos beneficiando a 10 personas; el Programa “70 y Más” asesoró a 48 personas adultas mayores y en la detección de cataratas se atendió a 58 adultos.
- La Delegación en el estado de Durango participó en 3 ferias de la salud ofreciendo información sobre el Programa “70 y Más”, credencialización y cortes de pelo, beneficiando a 650 personas mayores.

**Memoria Documental**

30 de octubre de 2012

El cumplimiento de las metas para el tercer trimestre es el siguiente:

| META                    | UNIDAD DE MEDIDA               | META       |                      |                 |                     |                   |                       | OBSERVACIONES  |
|-------------------------|--------------------------------|------------|----------------------|-----------------|---------------------|-------------------|-----------------------|--|
|                         |                                | PROGRAMADO |                      | AVANCE          |                     |                   |                       |  |
|                         |                                | ANUAL      | TRIMESTRAL (JUL-SEP) | ANUAL (ENE-SEP) | TRIMESTRE (JUL-SEP) | % ANUAL (ENE-SEP) | % TRIMESTRE (JUL-SEP) |  |
| Educación para la Salud | Servicios                      | 44,772     | 14,289               | 32,624          | 14,354              | 73                | 100.45                | Los incrementos en los rubros de curso taller población base y población externa, se debieron a las acciones de promoción lo que favoreció la solicitud de 3 talleres que no estaban contemplados en la programación inicial. El decremento en el rubro de pláticas población externa se debió a la cancelación de 21 pláticas debido q que el personal fue enviado por la Comisión Mixta de capacitación del Instituto a diferentes actividades de capacitación |
|                         | Servicios en el D.F.           | 41,776     | 11,504               | 34,718          | 11,936              | 83                | 103.75                |  |
|                         | Adulto Mayor población base    | 2,299      | 2,635                | 5,085           | 2,623               | 221               | 99.54                 |  |
|                         | Adulto Mayor población externa | 12,338     | 3,083                | 3,179           | 3,179               | 26                | 103.11                |  |
|                         | Curso Taller                   | 9          | 3                    | 21              | 4                   | 233               | 133.33                |  |
|                         | Curso Taller población externa | 15         | 2                    | 20              | 4                   | 133               | 200                   |  |
|                         | Pláticas población base        | 1,363      | 390                  | 1,038           | 377                 | 76                | 96.66                 |  |
|                         | Pláticas población externa     | 433        | 131                  | 307             | 110                 | 71                | 83.96                 |  |
|                         | Clase-sesión                   | 211        | 52                   | 159             | 51                  | 75                | 98.07                 |  |

*Fuente: H. Consejo Directivo del INAPAM, Cuarta Sesión Ordinaria, 2012*

## Educación para la Salud 2006-2012

| Año       | 2006   | 2007   | 2008   | 2009   | 2010   | 2011   | 2012<br>Ene-Sep |
|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------------|
| Servicios | 11,797 | 12,545 | 42,532 | 38,112 | 72,761 | 43,164 | 32,624          |

*Fuente: H. Consejo Directivo del INAPAM, Primera Sesión Ordinaria, 2007 al 2012*

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

### *Turismo Gerontológico*

Durante el 2010, el INAPAM puso en marcha el programa de certificación “Distintivo G, Certificación de Turismo Gerontológico” dirigido a empresas del ramo turístico, de transporte y restaurantes que cumplen con adecuaciones específicas para atender a la población adulta mayor. Este distintivo se diseñó como un sistema de reconocimiento a las empresas que se comprometen con el fomento de principios y valores que favorecen una cultura del envejecimiento.

Los objetivos específicos de este reconocimiento son:

- Capacitar los recursos humanos en materia gerontológica para la adecuada atención turística de las Personas Adultas Mayores.
- Verificar la seguridad, accesibilidad e infraestructura libre de barreras arquitectónicas para los turistas adultos mayores en las empresas del ramo.
- Establecer los programas de ocio y recreación de la industria turística según su ramo, que brinden un servicio adecuado a las características y necesidades de las Personas Adultas Mayores y con apropiados estándares de calidad.
- Certificar a las empresas de la industria turística que cumplen con los objetivos anteriores, con el ánimo de distinguir a aquéllas que se comprometen con prácticas de responsabilidad social
- El Distintivo G es un Sistema de Gestión de Calidad diseñado para mejorar los resultados de las micro, pequeñas y medianas empresas turísticas que brindan atención especializada a los turistas de más de sesenta años, garantizando servicios de calidad que respondan a los requerimientos de este grupo poblacional, en observancia de reglamentaciones nacionales e internacionales y atendiendo las preferencias de este segmento.
- El Programa consiste en sesiones plenarias de capacitación impartidas por especialistas en cada uno de los ejes del sistema haciendo un total de 18 horas. En estas sesiones participan los gerentes y dos líderes por cada establecimiento, con la responsabilidad de transferir este conocimiento al interior de cada una de sus empresas. Paralelamente, se realizan sesiones de consultoría en cada empresa por un total de 40 horas en las que se incluye una detallada inspección de las instalaciones.
- Una vez que la empresa ha concluido la etapa de capacitación y consultoría, el INAPAM realiza una auditoría para determinar si se cumple con los lineamientos básicos del sistema. Las empresas que logren satisfacer 80 de los 100 criterios reciben el distintivo G otorgado por la Secretaría de Turismo Federal.

Se continuó aplicando este concepto que surgió en el año 2010 a iniciativa de la Asociación Mexicana de Hoteles y Moteles de Tabasco y del INAPAM Delegación Tabasco. Esta propuesta innovadora ha logrado, para el 2012, el aval de las Secretarías de Turismo federal y estatal, el INAPAM y la Secretaría de Economía federal, que financió la implementación del sistema en las primeras veintitrés empresas.

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

### Turismo y Recreación

El objetivo del programa es promover el Turismo para Todos, con el fin de que las Personas Adultas Mayores tengan la oportunidad de recrearse, conocer diferentes lugares, viajar bajo los principios del Turismo Social, para contribuir al conocimiento y reconocimiento de nuestra identidad cultural y riquezas naturales y arquitectónicas. Ofrece a los integrantes de los clubes y centros culturales paseos recreativos locales y orientación. Además se realizan convenios con prestadores de servicios para ampliar su oferta.

El INAPAM ha constatado que uno de los intereses de las Personas Adultas Mayores en el ámbito de la recreación es viajar. No obstante, aquellos que se encuentran en situación de vulnerabilidad económica cuentan con escasos recursos que deben destinar a sus necesidades básicas y, por tanto, no pueden absorber el costo financiero asociado a actividades de turismo. En este contexto, se requiere promover un turismo social en el cual predomine la idea del servicio y no del lucro, y que permita facilitar el acceso de un mayor número de personas al turismo.

Por todo lo anterior, en 2007 se firmó el Convenio de colaboración con la Secretaría de Turismo, para establecer dicho programa "Turismo para Todos", en la ciudad de Durango, este nuevo concepto comprende renovar los intereses colectivos a través de la construcción de espacios de descanso y recreación, que favorezcan una experiencia integral de la persona y del grupo, entendiéndose que el acceso al esparcimiento y la cultura mediante el turismo es una demanda humana básica de la que nadie debe ser excluido por razones de orientación sexual, edad, raza, religión, creencia, salud, discapacidad o condición económica.

En 2009, La Delegación del INAPAM en el estado de Tabasco organizó, promovió y coordinó el "Programa Turístico Gerontológico", con representantes y autoridades institucionales federales, estatales y municipales así como empresas privadas, con la finalidad de establecer dicho programa primero en la entidad y promover que se lleve a cabo a nivel nacional.

La Delegación del INAPAM en San Luis Potosí, realizó un viaje a Tampico, Tamaulipas, con la finalidad de festejar el triunfo de los 45 adultos mayores que participaron en la grabación de su disco, el cual se transmitió en el canal 30 de Tamajacable.

En el año 2010, el INAPAM otorgó 9,892 servicios de turismo y recreación a nivel nacional.

Se ofrece a los clubes de la Ciudad de México el servicio de paseos locales de un día a lugares cercanos dentro de la zona urbana y se llevan a cabo en unidades vehiculares del Instituto y bajo supervisión de personal del mismo.

En cuanto a los servicios que se ofrecen en las Delegaciones Estatales son paseos turísticos organizados en colaboración con otras dependencias públicas como el Instituto Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF), el ISSSTE e IMSS, en donde el INAPAM otorga, dentro de sus posibilidades un pequeño subsidio a los adultos mayores participantes.

En 2011, se realizaron excursiones a la Ciudad de México, al zoológico Africam Safari en el estado de Puebla, recorrido a los fuertes en el estado de Campeche y al Puerto de Progreso en el estado de Yucatán.

Actividades Recreativas realizadas durante el primer semestre de 2012

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

- La Delegación del INAPAM en el Estado de Colima realizó el tradicional festejo de la Rosca de Reyes en los clubes “Alegría”, “Nuevo Amanecer” y “Los Limones”, se aprovechó para entregar las constancias de participación de los XXII Juegos Nacionales realizados en octubre de 2011. Se participó en el Desfile del Carnaval de los Adultos Mayores como parte de las actividades de esparcimiento y recreación del club “Nuevo Amanecer”.
- La delegación de Querétaro realizó el Festejo de Rosca de Reyes en la que se invitó a la presidenta municipal del estado y se beneficiaron a trescientos adultos mayores.
- La delegación de Yucatán participó en el Baile Pre-Carnaval 2012 (antifaces y sombreros) con comparsas de diferentes instituciones y municipios en el que se beneficiaron 800 adultos mayores del estado.
- Celebración del día de la madre, del maestro, del padre, en la mayoría de las delegaciones del país, con diversos festejos, comidas, misas, etc.
- La delegación de Nuevo León llevo a cabo el evento el “Privilegio de ser mujer”
- Baile de Coronación de reina del Instituto Estatal de Educación integral al Adulto Mayor en el estado de Coahuila, en coordinación con SEDESOL y el INAPAM.
- Se han realizado diversos viajes recreativos a lugares como Celestum, Yucatán (80), Cuidad de Querétaro (88).
- Participación de la Delegación INAPAM San Luis Potosí, en el Foro de Población que convocó el Consejo Estatal de Población y el Colegio de México.

### Actividades Recreativas realizadas durante el tercer trimestre de 2012:

- La Delegación en el estado de Nuevo León festejó al adulto mayor en el evento de “Coronación de la Reina” de los adultos mayores; “Concurso de habilidades artísticas”; presentación de baile del grupo de INAPAM y la verbena popular beneficiando a 585 adultos mayores.
- La delegación en el estado de Durango llevó a cabo los festejos del mes de agosto con la convivencia del día del adulto mayor en el Jardín Hidalgo; convivencia en el Hospital Psiquiátrico; la coronación de reyes y el homenaje a la adulta mayor más longeva con 118 años.
- La delegación del INAPAM en el estado de Michoacán, realizó la cena de “Coronación de la Reina de Pátzcuaro” y la Caminata en las dos plazas del municipio, “Baile de convivencia”, evento cultural y el “Baile en la plaza Valladolid”, con una asistencia de 2,750 adultos mayores.
- La Delegación en el estado de Hidalgo realizó el gran baile anual “Los Años Dorados”, asistiendo 2,000 adultos mayores.
- Para el 28 de agosto, día del adulto mayor, en la mayoría de las entidades federativas se realizó el “Baile Recordar es vivir”, además de efectuar diversos festejos: deportivos, culturales, exposiciones, misas y semana de la salud.

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

El avance realizado en el tercer trimestre es el siguiente:

| META                 | UNIDAD DE MEDIDA            | META       |                      |                 |                     |                   |                       | OBSERVACIONES  |
|----------------------|-----------------------------|------------|----------------------|-----------------|---------------------|-------------------|-----------------------|--|
|                      |                             | PROGRAMADO |                      | AVANCE          |                     |                   |                       |  |
|                      |                             | ANUAL      | TRIMESTRAL (JUL-SEP) | ANUAL (ENE-SEP) | TRIMESTRE (JUL-SEP) | % ANUAL (ENE-SEP) | % TRIMESTRE (JUL-SEP) |  |
| Turismo y Recreación | Servicios                   | 6,627      | 1,817                | 6,096           | 1,746               | 92                | 96.09                 | La variación que se observa se explica por el periodo de blindaje electoral y a que no se contó con los transportes suficientes para otorgar el servicio |
|                      | Servicios en el D.F.        | 2,480      | 2,400                | 1,111           | 541                 | 45                | 22.54                 |  |
|                      | Adulto Mayor población base | 207        | 180                  | 180             | 180                 | 87                | 100.00                |  |

Fuente: H. Consejo Directivo del INAPAM, Cuarta Sesión Ordinaria, 2012.

Turismo y Recreación 2006-2012:

| Año       | 2006  | 2007 | 2008  | 2009  | 2010  | 2011   | 2012<br>Ene-Sep |
|-----------|-------|------|-------|-------|-------|--------|-----------------|
| Servicios | 2,409 | n.d. | 4,564 | 6,525 | 9,892 | 11,269 | 6,096           |

Fuente: H. Consejo Directivo del INAPAM, Primera Sesión Ordinaria, 2007 al 2012

### Actividades Socioculturales

El programa tiene el objetivo de favorecer la expresión y el desarrollo de los valores culturales de las personas de edad avanzada y facilitarles el acceso a otras manifestaciones de este ámbito. Los servicios que se ofrecen tanto a la población general base como a la población externa son: clases de iniciación artística, presentaciones, exposiciones, conciertos, concursos, jornadas culturales, convivios y conferencias.

En 2006 se llevaron a cabo en Nayarit:

- Eventos masivos: "Abrazo Mundial".
- Evento Inter-generacional "Lunadas" y "Jueves de Danzón".
- Concursos de Ofrendas, Altares y Calaveras.
- Desfiles conmemorativos de la Revolución Mexicana.
- "Baile del Rebozo", con motivo del aniversario de la Revolución.

En Aguascalientes, los siguientes eventos:

- "Con...cierto aire de Calaveras"
- "Con...cierto aire Revolucionario"

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

En Chiapas:

- Concurso Exposición de Nacimientos
- Concierto de Música Navideña
- Concierto de Coros Navideños
- Exposición de Pinturas Infantiles Navideñas

En Sonora:

- Concursos “Platicame tu foto, dibujo y pintura”
- 2°. Concurso de Danzón “Un baile por mi Sonora”.

En Zacatecas:

- 5°. Concurso Estatal de Villancicos.

En 2008, los Delegados Estatales participaron como ponentes en diversas conferencias y pláticas entre las que se encuentran las siguientes:

- Guanajuato, conferencia “Derechos de las personas Adultas Mayores” en coordinación con ISSEG.
- Sinaloa conferencia sobre “Envejecimiento Exitoso”
- La delegación de Chiapas participo como comentarista en la presentación del Anuario de Estudios Indígenas de la UNACH.
- Querétaro efectuó una capacitación a los promotores del programa 70 y más.
- Con el objetivo de festejar a las personas adultas mayores por el “Día Internacional de las Personas Adultas Mayores”, las 31 delegaciones del INAPAM realizaron diversos eventos masivos con carácter recreativo, cultural y deportivo, propiciando así una imagen de respeto hacia este sector de la población.
- La Delegación Estatal del INAPAM en Yucatán efectuó el concurso de canto “Abuelito Cuéntame un bolero”, contando con una participación de 400 personas adultas mayores.

Dentro de lo más relevante del 2009 se realizó:

En Baja California Norte:

- En Tijuana, se llevó a cabo el evento “Miss Tijuana”, con la participación de 650 adultos mayores de 19 clubes de la tercera edad.
- La Delegación Estatal del INAPAM en Zacatecas llevó a efecto su tradicional “Concurso Estatal de Villancicos”, con la participación de 26 municipios, 800 personas adultas mayores, 3 presidentes municipales y 22 presidentas de los DIF Municipales.
- Delegación Estatal del INAPAM en Campeche: pláticas sobre la “Revolución Mexicana”, contando con una asistencia de 119 adultos mayores.

En Campeche:

- Por invitación del Colegio de Estudios Científicos y Tecnológicos del estado, el IAPAM participó en una muestra gastronómica, lotería campechana y baile de salón.

En Chihuahua:

- En el marco del mes del Adulto Mayor, se llevó a cabo la presentación de la obra “Chihuahua a través de los siglos”

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

### En Durango:

- Se otorgó a 6 clubes de la tercera edad, el material para sus clases de manualidades de elaboración de “Coronas de Muertos”, con la finalidad de continuar con las tradiciones.
- Se ofreció el “Taller de cerámica para el Adulto Mayor, dentro del programa Hábitat 2009.
- Se impartió capacitación sobre pintura en cerámica para 10 coordinadores del Hospital de Salud Mental en Durango, con la finalidad de implementarlo para los adultos mayores de dicho hospital.
- En coordinación con el municipio de Guadalupe Victoria, se realizó la capacitación del Taller “Elaboración de Artesanía en Cerámica y Guaje” para el adulto mayor.
- Se impartió el taller productivo Hábitat 2009 “Elaboración de Artesanías en Papel Y Cerámica”, el cual se llevó a cabo de manera tripartita con el Gobierno Federal, Estatal y Municipal, beneficiando a 50 adultos mayores en el Centro Comunitario San Carlos.

### En Hidalgo:

- En el marco del mes del Adulto Mayor, se realizó el evento “Quinceañeras de Hoy”, en coordinación con el Instituto Hidalguense de los Adultos Mayores.

### En Morelos:

- Se realizó una exposición y venta de trabajos manuales y artesanales elaborados por adultos mayores.

### En San Luis Potosí:

- En el marco del mes del Adulto Mayor, se realizó el evento “Medallón Gerontológico 2009”, preseña que se otorga anualmente a los mejores trabajos elaborados por los adultos mayores.

### En Tamaulipas:

- En coordinación con el IMSS se llevó a cabo el curso de “Velas Aromáticas”, de igual forma, con el CECATI 93, se impartió el curso de “Gelatina Floral”, beneficiando a 23 adultos mayores.
- Exposición y Clausura del curso “Gelatina Artística”, impartido por el CECATI 93.

### En Veracruz:

- A través del centro cultural de la entidad, presentó el libro “Hubo una Vez”.

### En Yucatán:

- La Delegación del INAPAM en coordinación con la Secretaría de Educación, Gobierno del Estado y Biblioteca Básica de Yucatán, llevaron a cabo los concursos “Abuelito Cuentacuentos” y “Mujeres de Palabras”.
- En coordinación con la Universidad Marista, se ofreció el “Diplomado Desarrollo Humano”, participando 120 adultos mayores.

### En la Cd. De México:

- En el mes de julio, en la Expo-Feria del Adulto Mayor, realizada en el WTC, participaron 18 Delegaciones Estatales con artesanías elaboradas por adultos mayores, dulces típicos de sus lugares de origen y comida. Las ganancias obtenidas en dicho evento fueron entregadas íntegramente a los adultos mayores que participaron.

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

Las acciones que aprovechan las capacidades creativas y el bagaje cultural del que son portadoras las personas adultas mayores y que promueven la formación de grupos exponentes de distintas manifestaciones de la cultura, inciden en la conservación de la riqueza cultural del país, fomentan la producción cultural y artística de los adultos mayores, difunden su talento y favorecen el intercambio cultural con otros grupos de edad.

Las Delegaciones Estatales organizaron festejos y actividades conmemorando fechas cívicas, tradiciones locales para la población adulta mayor, generando su convivencia y participación con sus familias. Enfatizando los realizados en el período con motivo del mes del adulto mayor, se realizaron a nivel nacional diversos festejos, misas, eventos culturales, recreativos, exposiciones de trabajos manuales, convivencias inter-generacionales así como el tradicional baile noche de la gente grande, festejos patrios, mañanitas mexicanas, kermeses, entre otros

Actividades Recreativas realizadas durante el primer trimestre de 2012

- La Delegación del INAPAM en el Estado de Colima realizó el tradicional festejo de la Rosca de Reyes en los clubes “Alegría”, “Nuevo Amanecer” y “Los Limones”, se aprovechó para entregar las constancias de participación de los XXII Juegos Nacionales realizados en octubre de 2011. Se participó en el Desfile del Carnaval de los Adultos Mayores como parte de las actividades de esparcimiento y recreación del club “Nuevo Amanece”.
- La delegación de Querétaro realizó el Festejo de Rosca de Reyes en la que se invitó a la presidenta municipal del estado y se beneficiaron a trescientos adultos mayores.
- La delegación de Yucatán participó en el Baile Pre-Carnaval 2012 (antifaces y sombreros) con comparsas de diferentes instituciones y municipios en el que se beneficiaron 800 adultos mayores del estado.

El cumplimiento de las metas durante el tercer trimestre 2012 es el siguiente:

| META                        | UNIDAD DE MEDIDA               | META       |                      |                 |                     |                   |                       | OBSERVACIONES  |
|-----------------------------|--------------------------------|------------|----------------------|-----------------|---------------------|-------------------|-----------------------|--|
|                             |                                | PROGRAMADO |                      | AVANCE          |                     |                   |                       |  |
|                             |                                | ANUAL      | TRIMESTRAL (JUL-SEP) | ANUAL (ENE-SEP) | TRIMESTRE (JUL-SEP) | % ANUAL (ENE-SEP) | % TRIMESTRE (JUL-SEP) |  |
| Actividades Socioculturales | Servicios                      | 235,626    | 72,804               | 135,215         | 53,800              | 57                | 73.90                 | Los incrementos en los rubros de Adulto Mayor población base y externa son debido al aumento de participantes en los concursos de danza regional, coro y artesanías. En el rubro de Servicios en el D.F., la variación se explica porque durante el periodo se |
|                             | Adulto Mayor población base    | 978        | 767                  | 1,088           | 1,088               | 111               | 141.85                |  |
|                             | Adulto Mayor población externa | 5,217      | 380                  | 735             | 735                 | 14                | 193.42                |  |
|                             | Servicios en el D.F.           | 34,126     | 8,900                | 25,481          | 11,357              | 75                | 127.60                |  |
|                             | Eventos                        | 21         | 9                    | 17              | 9                   | 81                | 100.00                |  |

### Memoria Documental

30 de octubre de 2012

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  | abrieron dos grupos de baile de salón, uno de guitarra y uno de pintura. |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Fuente: H. Consejo Directivo del INAPAM, Cuarta Sesión Ordinaria, 2012.

Las acciones que aprovechan las capacidades creativas y el bagaje cultural del que son portadoras las Personas Adultas Mayores y que promueven la formación de grupos exponentes de distintas manifestaciones de la cultura, inciden en la conservación de la riqueza cultural del país, fomentan la producción cultural y artística de los Adultos Mayores, difunden su talento y favorecen el intercambio cultural con otros grupos de edad

Actividades Socio-culturales 2006-2012:

| Año       | 2006  | 2007  | 2008   | 2009   | 2010    | 2011    | 2012<br>Ene-Sep |
|-----------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|-----------------|
| Servicios | 1,103 | 5,013 | 29,530 | 34,978 | 312,278 | 244,671 | 135,215         |

Fuente: H. Consejo Directivo del INAPAM, Primera Sesión Ordinaria, 2007 al 2012

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

### Servicios Psicológicos

Cuando hablamos del derecho a la salud y del autocuidado, con frecuencia pensamos solamente en la salud física, restando importancia a un factor indispensable en nuestro bienestar general: la salud mental. De ahí la importancia de reconocer en qué consiste ésta y cómo podemos contribuir a su buen estado.

Gozar de salud mental significa tener la capacidad de construir y mantener relaciones gratas con otras personas y participar en cambios favorables para el medio ambiente y la sociedad. Tiene que ver, asimismo, con cómo utilizamos nuestras habilidades, deseos, sentimientos, pensamientos, experiencias y valores para adaptarnos adecuadamente a las distintas situaciones de la vida.

Por tanto, la salud mental varía según el estado físico, el medio social y material, la personalidad y las emociones de cada persona; cuando es buena nos sentimos satisfechos con nosotros mismos, somos conscientes de nuestras capacidades y limitaciones y las aceptamos; nos permitimos tener errores y les damos solución; somos capaces de disfrutar cosas sencillas y cotidianas; en resumen, somos respetuosos con nuestra propia persona.

Cuando nos sentimos aceptados por nosotros mismos y por los demás, somos capaces de enfrentar los problemas que se nos presentan tomando nuestras propias decisiones; nos esforzamos por hacer las cosas lo mejor posible, haciendo uso de nuestras habilidades y planeando el futuro de manera consciente y responsable, ajustándonos a nuestra realidad.

La salud mental, entonces, nos permite disfrutar de la vida y seguir activos, aún si tenemos problemas o padecemos alguna enfermedad, pues tomamos la responsabilidad de éstas.

Hay situaciones que pueden afectar nuestra salud mental, conocerlas puede ayudarnos a prevenirlas, estar preparados si se presentan y darles una mejor solución.

El objetivo del programa es diseñar estrategias de apoyo y orientación psicológica individual y/o grupal dirigidas a la población adulta mayor encaminadas a prevenir el declive de las funciones cognitivas, propiciar el desarrollo de relaciones interpersonales sanas y gratificantes así como favorecer la adaptación a los cambios y/o pérdidas que se pueden presentar en esta etapa de la vida; impulsando su participación en actividades que apoyan sus conductas de autocuidado.

Estas acciones se realizan en los clubes, centros culturales y centros de atención integral del Instituto.

El cumplimiento de las metas al tercer trimestre 2012 es el siguiente:

| META                   | UNIDAD DE MEDIDA            | META       |                      |                 |                     |                   |                       | OBSERVACIONES  |
|------------------------|-----------------------------|------------|----------------------|-----------------|---------------------|-------------------|-----------------------|--|
|                        |                             | PROGRAMADO |                      | AVANCE          |                     |                   |                       |  |
|                        |                             | ANUAL      | TRIMESTRAL (JUL-SEP) | ANUAL (ENE-SEP) | TRIMESTRE (JUL-SEP) | % ANUAL (ENE-SEP) | % TRIMESTRE (JUL-SEP) |  |
| Servicios Psicológicos | Servicios                   | 9,816      | 1,627                | 14,456          | 2,596               | 147               | 159.56                | El aumento que se observa en los rubros de asesoría individual, asesoría grupal y servicios proporcionados, se debe a la incorporación de una alumna de servicio social. |
|                        | Servicios en el D.F.        | 23,945     | 5,950                | 19,995          | 6,811               | 84                | 114.47                |  |
|                        | Adulto Mayor población base | 647        | 646                  | 717             | 717                 | 111               | 110.99                |  |
|                        | Asesoría Individual         | 3,102      | 825                  | 2,834           | 1,013               | 91                | 122.78                |  |
|                        | Asesoría grupal             | 1,154      | 283                  | 965             | 332                 | 84                | 117.31                |  |

Fuente: H. Consejo Directivo del INAPAM, Cuarta Sesión Ordinaria, 2012.

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

Servicios Psicológicos 2006-2012:

| Año       | 2006  | 2007 | 2008   | 2009   | 2010   | 2011   | 2012<br>Ene-Sep |
|-----------|-------|------|--------|--------|--------|--------|-----------------|
| Servicios | 4,588 | n.d  | 18,427 | 24,176 | 43,130 | 33,895 | 19,995          |

Fuente: H. Consejo Directivo del INAPAM, Primera Sesión Ordinaria, 2007 al 2012

### ***Bailar es Recordar***

En el marco de los festejos en Agosto como el mes del Adulto Mayor, se organizaron los eventos Bailar es Recordar, el cual es un evento que se ha arraigado dentro de la población objetivo, incrementando cada año la participación y asistencia.

En 2010 se registró una asistencia de 50 mil personas adultos mayores, quienes a lo largo del año se preparan con vestuarios y coreografías de la época.

Este evento se logró, gracias a la participación de empresas e instituciones, quienes cubrieron en su totalidad los costos para poder llevarlo a cabo.

Así, en el 2011, de los eventos organizados por el Instituto en el Distrito Federal, destaca “Bailar es Recordar”, totalmente gratuito, que desde hace más de 20 años se realiza como parte de las celebraciones del mes del adulto mayor, fomentando la recreación de los adultos mayores a través de la música y baile. Durante 8 horas continuas se llevó a cabo este evento en el Palacio de los Deportes, contando con la participación de talento artístico como: La Internacional Sonora Santanera, Rebeldes del Rock, Teen Tops entre otros. Al cual acudieron aproximadamente 70 mil adultos mayores.

El 15 de agosto del 2012, se celebró en el histórico e impresionante Palacio de los Deportes una edición más de este “clásico evento”, con una asistencia estimada de 100 mil personas adultas mayores que lo disfrutaron en todo su esplendor. Una crónica de lo que ahí se vivió la puede leer en la sección “Anexos”.

### ***Clubes de la Tercera Edad***

- Los clubes son espacios comunitarios donde se reúnen e interactúan personas de 60 años y más, en los que se ofrecen diferentes alternativas de formación y desarrollo humano, de corte educativo, cultural, deportivo y social, propiciando su participación, organización e intervención en la solución de sus problemas y su permanencia en la comunidad en un ambiente de solidaridad.

En el mes de diciembre de 2007<sup>4</sup> participaron 6,124 personas adultas mayores en las actividades de formación y desarrollo humano, de corte educativo, cultural, deportivo y social. La finalidad de generar estos espacios es promover la participación de las personas mayores, fomentando la organización e intervención en la solución de sus problemas, al tiempo que propicia su permanencia en la comunidad en un ambiente de solidaridad.

<sup>4</sup> En el año 2007 en el Informe de Autoevaluación del Inapam, se reportaron 74,639 personas adultas mayores atendidas en los clubes.

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

Para el 2008, se registraron 439 nuevos clubes a la Red Nacional de Clubes de la Tercera Edad ya existentes en el interior de la República Mexicana, por lo cual a la fecha se tienen registrados 5,210 Clubes. El número de clubes disminuyó a partir de enero 2008, debido a las siguientes razones:

- Cambios en la administración en los Sistemas DIF Estatal o Municipal que repercutieron en la relación INAPAM-DIF por lo que este último decidió retirar el apoyo a aquellos grupos que estuvieran incorporados al Instituto, decidiendo los grupos darse de baja ante INAPAM por así convenir a sus intereses.
- Algunos clubes del interior de la República se convirtieron en asociaciones civiles, otros se dieron de baja por falta de adultos mayores.

Para el 2009 a nivel estatal se registraron 390 nuevos clubes a la Red Nacional de Clubes de la Tercera Edad ya existentes en el interior de la República Mexicana, por lo cual se llegó a un total de 5,600 clubes, de los cuales 200 son atendidos directamente por el INAPAM a través de sus delegaciones estatales y representaciones municipales; los 5,400 restantes informan a través de la rectoría del INAPAM mediante transversalidad.

Las 31 delegaciones estatales del INAPAM realizaron los siguientes festejos con motivo de: Roscas de Reyes, Día del Amor y la Amistad, Carnavales, Cumpleaños, Coronación de Reinas de la Primavera, festejos del Día de la Mujer, Día del Adulto Mayor, el tradicional baile "Bailar es Recordar", muestras gastronómicas, verbenas populares, torneos deportivos, conciertos, obras de teatro, concursos de altares de muertos, desfiles, posadas, pastorelas, expo-ventas de manualidades, muestras de baile, convivencias diversas, rifas y regalos, entre otros.

En 2009 se realizó la plática "Creación de Clubes de la Tercera Edad", con la participación de los siguientes municipios: Iguala, Pungarabato, Cualac, Florencio Villareal, Atoyac de Alvarez, Coyuca de Benítez, y Xochihuehuetlán, con el fin de exhortarlos a abrir nuevos clubes en beneficio de la población adulta del estado de Guerrero.

En 2010:

- *Tan sólo 89 clubes de la Ciudad de México implican gasto al Instituto por \$7,714,000 anualmente para el pago de maestros, psicólogos, y trabajadores sociales. En estos clubes se atienden a 3,305 personas.*
- *Durante este período se adhirieron 202 nuevos clubes distribuidos en 27 estados bajo el rubro de transversalidad, es decir, que éstos no generan ningún gasto para el Instituto.*

La importancia de fomentar estos espacios de dialogo, participación e integración radica principalmente en que combaten el aislamiento social y la soledad en la vejez, los cuales están relacionados con un declive del bienestar tanto físico como mental. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, la pérdida de vínculos familiares y personales, la soledad y las interacciones conflictivas son fuentes importantes de estrés, mientras que las redes sociales de apoyo y las relaciones íntimas son fuentes vitales de fortaleza emocional.

Para su funcionamiento cuentan con un reglamento específico, que hace que integrantes de los clubes formen redes informales autogestionadas, y de esta manera son capaces de tomar decisiones y participar activamente en la vida de su comunidad, decidiendo acciones a favor del beneficio colectivo, siempre bajo la orientación y asesoría de la institución.

En los 89 clubes que mantenía el INAPAM, se generó un costo de \$7,714,000.00 pesos, atendiendo a 3,305 personas, lo que significa un gasto de \$2,334.03 pesos por persona al año, es decir que se gastó mensualmente \$194.50 pesos por adulto mayor.

En el transcurso del año 2011, se registraron 662 nuevos clubes en la Red Nacional de Clubes de la Tercera Edad, teniendo a la fecha registrados 6,075 clubes. Cabe hacer mención que a comparación del

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

año pasado el número de clubes bajó en el total debido a que los nuevos delegados se han dado a la tarea de verificar que todos los grupos existan, en su caso algunos clubes se dieron de baja por no contar con un mínimo de personas adultas mayores que se necesita para poder dar de alta a un grupo, en otros casos ya los grupos no existían y no habían notificado al área correspondiente.

- De ese total, 216 son los que atiende directamente el INAPAM a través de sus delegaciones estatales, representaciones municipales y 118 están ubicados en el Distrito Federal.
- De los 5,859 clubes restantes, solo 2657 son los que informan de sus resultados y logros por el rubro de transversalidad,
  - Los demás grupos que faltan de informar no lo hacen porque el personal está apoyando en forma honorífica, la información no llega en tiempo y forma, no cuentan con recursos financieros para poder subsanar los gastos que esto genera.

Participación de personas adultas mayores reportadas por las Delegaciones Estatales 2011:

| Anual 2011                     |                  |                |                  |               |
|--------------------------------|------------------|----------------|------------------|---------------|
| Población                      | Programado       | INAPAM         | Realizado        | % alcanzado   |
| Población General Base         | 914,318          | 121,679        | 934,330          | 102.19        |
| Población Externa              | 220,075          | 119,882        | 282,627          | 128.42        |
| <b>TOTAL POBLACIÓN GENERAL</b> | <b>1,134,393</b> | <b>241,561</b> | <b>1,216,957</b> | <b>107.28</b> |

Fuente: H. Consejo Directivo del INAPAM, Cuarta Sesión Ordinaria, 2012.

En el 2011, con las acciones que se efectúan en estos clubes, se logró una participación de 1'216,957 personas adultas mayores, de las cuales 934,330 son población general base esta es los adultos mayores que acuden a los grupos que atiende directamente el INAPAM; en la consideración de que cada una de estas personas participó cuando menos una vez en alguno de las actividades o servicios proporcionados; 282,627 pertenecieron a población externa, la cual asiste por invitación a alguna actividad de los programas, pero no se encuentra inscrita en clubes, sin embargo asiste a diferentes eventos o festejos que se organizan en las delegaciones estatales y/o representaciones municipales del interior de la República

El número de clubes reportados en operación durante los ejercicios 2008 al 2011, es el siguiente:

| Año    | 2008  | 2009  | 2010  | 2011  |
|--------|-------|-------|-------|-------|
| Clubes | 5,210 | 5,600 | 5,683 | 6,075 |

Fuente: H. Consejo Directivo del INAPAM, Primera Sesión Ordinaria, 2009 al 2012

En el primer semestre de 2012 se dieron de alta a trescientos cinco nuevos clubes. En la zona norte: Chihuahua uno, Durango dos, Sinaloa siete y Tamaulipas uno. En la zona centro: Colima veintiséis, Guanajuato uno, Hidalgo once, Estado de México noventa y uno, Michoacán cincuenta y siete, y Nayarit veinte. En la zona sur: Guerrero veinticuatro, San Luis Potosí cincuenta y tres, Tabasco diez; se dieron de baja dieciocho clubes.

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

Cabe destacar las siguientes actividades relevantes del primer semestre 2012:

- Apertura de un nuevo club “Asociación de Jubilados y Pensionados de Nacional Financiera”.
- Asistencia al Programa de 70 y más.
- Asistencia de clubes a programas de TV Azteca.
- Pláticas con la PGR- DF. Sobre “Certeza y Seguridad Patrimonial”.
- Plática con el Instituto Electoral del D.F. “Presentación de materiales para votar”.
- Asistencia de clubes a la presentación en la Lotería Nacional del billete conmemorativo al INAPAM.
- Capacitación a coordinadores voluntarios con el curso “Prevención del maltrato en el adulto mayor”.
- Campamento DIF a Catemaco, Veracruz.
- Conciertos en el Centro Cultural del Bosque.
- Firma de Convenio con la FEPADE.
- Evento con el Presidente en el Auditorio Nacional.
- Conciertos Edith Márquez y Mijares en el Auditorio Nacional.
- Presentación de los Programas de SEDESOL en el Centro Cultural Banamex.
- Participación en dictaminaciones del INDESOL.
- Participación de clubes en evento de SEDESOL en la Lotería Nacional.
- Pláticas de la Cruz Roja D.F. en los clubes sobre “Prevención de accidentes”.
- Visitas de clubes a la Galería de JUMEX.
- Apoyo a las Personas Adultas mayores beneficiarias del Programa “70 y más”.

En el tercer trimestre del presente año se registraron ciento cincuenta y tres nuevos clubes. En el norte del país: Sinaloa 22; en la zona centro: Estado de México 12, Michoacán 29, Nayarit 2, San Luis Potosí 76 y Querétaro 1; en la zona sur: Tlaxcala 8 y Tabasco con 3.

En este mismo periodo 41 clubes causaron baja, por lo que el total de clubes es de 6423, como se muestra en la siguiente tabla:

| ESTADO              | CLUBES | ESTADO          | CLUBES       |
|---------------------|--------|-----------------|--------------|
| Aguascalientes      | 331    | Morelos         | 22           |
| Baja California     | 26     | Nayarit         | 406          |
| Baja California Sur | 19     | Nuevo León      | 31           |
| Campeche            | 38     | Oaxaca          | 9            |
| Coahuila            | 8      | Puebla          | 52           |
| Colima              | 41     | Querétaro       | 134          |
| Chiapas             | 323    | Quintana Roo    | 14           |
| Chihuahua           | 13     | San Luis Potosí | 1,128        |
| Distrito Federal    | 119    | Sinaloa         | 286          |
| Durango             | 305    | Sonora          | 69           |
| Guanajuato          | 20     | Tabasco         | 402          |
| Guerrero            | 63     | Tamaulipas      | 21           |
| Hidalgo             | 64     | Tlaxcala        | 88           |
| Jalisco             | 93     | Veracruz        | 208          |
| México              | 1,468  | Yucatán         | 9            |
| Michoacán           | 256    | Zacatecas       | 357          |
| <b>TOTAL</b>        |        |                 | <b>6,423</b> |

Fuente: Dirección de Programas Estatales, septiembre 2012

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

Se realizaron seis visitas de supervisión en las siguientes zonas:

- Zona norte, estado de Durango tres
- Zona centro, Hidalgo cuatro y Michoacán uno
- Zona sur, Morelos uno, Puebla dos, Tabasco uno, Tlaxcala veintitrés y Yucatán seis

Estas se realizan para promocionar y asesorar, sobre los programas institucionales, supervisar las acciones que realizan los clubes de las personas adultas mayores así como las representaciones municipales, y como participar en eventos con la representación del INAPAM.

*Delegaciones Estatales.* Para este periodo se benefició a 320,954 personas adultas mayores, de las cuales 237,701 son población general base, la cual consiste en los adultos mayores que acuden a los grupos que atiende directamente el INAPAM y que participaron cuando menos una vez en alguno de los servicios proporcionados. De dicha cantidad 83,253 pertenecen a población externa, la cual asiste por invitación a alguna actividad de los programas, pero no se encuentra inscrita en clubes, sin embargo asiste a diferentes eventos o festejos que se organizan en las delegaciones estatales y/o representaciones municipales del interior de la República Mexicana.

A través de las Delegaciones se otorgaron en este periodo 1,435,919 servicios, distribuidos de la siguiente manera:

### **Servicios reportados por las Delegaciones Estatales en Clubes INAPAM.**

| TERCER TRIMESTRE 2012                                     |            |        |           |             |
|---|------------|--------|-----------|-------------|
| POBLACIÓN   | PROGRAMADO | INAPAM | REALIZADO | % ALCANZADO |
| Población General Base                                    | 249,578    | 24,732 | 237,701   | 95.24       |
| Población Externa   | 98,235     | 35,489 | 83,253    | 84.75       |
| <b>TOTAL POBLACIÓN GENERAL</b>                            | 347,813    | 60,221 | 320,954   | 92.28       |
| SERVICIOS   |            |        |           |             |
| Turismo y Recreación                                      | 37,678     | 1,746  | 22,584    | 59.94       |
| Actividades socioculturales                               | 399,679    | 53,800 | 460,626   | 115.25      |
| Capacitación para el trabajo y ocupación del tiempo libre | 272,782    | 27,973 | 255,983   | 93.84       |
| Enseñanza   | 43,836     | 5,410  | 43,284    | 98.74       |
| Educación para la salud                                   | 75,712     | 14,354 | 68,055    | 89.89       |

**Memoria Documental**

30 de octubre de 2012

|                                |                  |                |                  |               |
|--------------------------------|------------------|----------------|------------------|---------------|
| Servicios Educativos           | 47,348           | 6,589          | 51,024           | 107.76        |
| Servicios Psicológicos         | 12,618           | 2,596          | 14,577           | 115.53        |
| Cultura Física                 | 410,878          | 53,227         | 410,400          | 99.88         |
| Desarrollo comunitario         | 7,352            | 314            | 6,767            | 92.04         |
| Servicio médico consulta       | 19,590           | 3,516          | 17,749           | 90.60         |
| Servicio médico canalización   | 4,696            | 981            | 2,558            | 54.47         |
| Servicio jurídico asesoría     | 6,867            | 1,247          | 5,019            | 73.09         |
| Servicio jurídico canalización | 2,312            | 1,055          | 2,491            | 107.74        |
| Otros servicios                | 68,268           | 17,032         | 74,802           | 109.57        |
| <b>Total de Servicios</b>      | <b>1,409,616</b> | <b>189,840</b> | <b>1,435,919</b> | <b>101.87</b> |

*Fuente: Dirección de Programas Estatales. Datos proyectados al periodo septiembre 2012*

En promedio 2,194 clubes informan mensualmente las actividades que realizan, de los cuales 318 son los que atiende directamente el INAPAM.

*Distrito Federal.* El programa tiene el objetivo de promover la organización y participación de los Adultos Mayores en favor del mejoramiento de las condiciones de su comunidad, propiciando su permanencia en la misma con el propósito de elevar su calidad de vida.

Los servicios que se ofrecen a población general base son: promoción y organización de grupos comunitarios, así como la gestión de apoyos de instituciones y grupos que se encuentran dentro de la propia comunidad para otorgar actividades de corte educativo, cultural, social y la realización de trámites administrativos, visitas domiciliarias y estudios socioeconómicos en los clubes de la tercera edad afiliados al Instituto.

Impulsar la participación de las Personas Adultas Mayores en actividades de auto-organización que promuevan su bienestar y el de su comunidad, contribuye para promover su revaloración y reconocimiento de todos los sectores sociales.

Con los servicios del programa se atendió en los clubes del Distrito Federal a un promedio mensual de 5,839 personas, lo que representa un decremento porcentual de 5.3 con respecto a la meta programada; en cuanto a los servicios se puede observar un incremento del 7.3 % en lo realizado comparativamente con lo programado, ambas fluctuaciones están dentro de los márgenes aceptables en la dinámica de estos rubros.

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

|                          | Programado<br>(promedio<br>mensual) | Realizado<br>(promedio<br>mensual) | % Diferencia |
|--------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|--------------|
| Distrito Federal         |                                     |                                    |              |
| Clubes instalados        | 118                                 | 118                                | 100          |
| Población base           | 6,168                               | 5,839                              | 94,7         |
|                          | Programado                          | Realizado                          | % Diferencia |
| Servicios proporcionados | 120,238                             | 129,069                            | 107,3        |

*Fuente: Dirección de Programas Estatales, septiembre 2012*

Acciones relevantes del tercer trimestre:

- Apoyo a las personas adultas mayores beneficiarias del Programa 70 y más
- Conciertos en el Centro Cultural del Bosque
- Firma de Convenio INAPAM - Museo del Papalote
- Jornada de Salud en la Delegación Benito Juárez
- Evento en el Teatro de la Ciudad
- Evento en la Delegación Milpa Alta
- Evento en la Delegación Miguel Hidalgo (Primer Congreso de Adultos en Plenitud)
- Eventos del IMSS en el Teatro Reforma
- Evento de la Fundación CIE en el Auditorio Nacional
- Eventos de CONACULTA para los clubes
- Jornada de Salud en la Delegación Benito Juárez
- Pláticas de la PGR- DF en los clubes sobre "Prevención del Delito"
- Visita de clubes al Museo del Papalote
- Visitas de clubes a la Galería de JUMEX
- Cierre de un club por problemas de espacio

### Servicios Educativos

El objetivo del programa es propiciar el desarrollo de conocimientos, habilidades y destrezas que inicien, conformen el proceso educativo del adulto mayor, con el fin de favorecer su participación social, así como fomentar la regularización de los ciclos de educación básica en dicha población. Son impartidos en clubes y centros culturales del INAPAM.

Los servicios del programa comprenden:

- Clases de alfabetización y de regularización de los ciclos de primaria y secundaria.
- Clases de formación complementaria en diversas áreas del conocimiento: historia, filosofía, comunicación y relaciones humanas, lectura y redacción lenguas extranjeras y psicología.

### Memoria Documental

30 de octubre de 2012

De acuerdo a los datos del INEGI, el índice de analfabetismo que presentan las personas de edad en nuestro país es alarmante: uno de cada cinco adultos no tiene estudios, tres de cada diez tiene primaria incompleta y sólo el 18.7% tiene primaria concluida. Estas cifras muestran el reto en materia de políticas públicas para combatir el rezago educativo en la población adulta mayor.

En 2009 se contó con la participación de la Delegación Zacatecas, en la difusión del programa “Becas de las Personas Adultas Mayores” del gobierno del estado, donde se otorgaron \$400.00 pesos a diez mil personas, previo estudio económico y que fue difundido en 16 municipios del estado.

En Hidalgo:

- En coordinación con el DIF Estatal, se llevó a cabo la conferencia “El Valor de Educar”, dirigido al personal de la Delegación INAPAM.

En Nayarit:

- Junto con la PROFECO, ofreció una plática a los socios del Centro Cultural de Nayarit, con el tema “Educación Tecnológica Doméstica”.
- Impartió curso de “Tecnología Doméstica a 150 adultos mayores.

En San Luis Potosí:

- En el municipio de Valles se impartieron clases de Primaria.

En Tlaxcala:

- La Delegación Estatal del INAPAM participó en el “Cuarto Foro Estatal de Población”, en donde se dio la ponencia “Estereotipos y Autoestereotipos”, para dar a conocer la situación actual del adulto mayor.

Al cierre del tercer trimestre 2012, se alcanzaron los siguientes resultados:

| META                 | UNIDAD DE MEDIDA                       | META       |                      |                 |                     |                   |                       | OBSERVACIONES   |
|----------------------|--|------------|----------------------|-----------------|---------------------|-------------------|-----------------------|---|
|                      |  | PROGRAMADO |                      | AVANCE          |                     |                   |                       |   |
|                      |  | ANUAL      | TRIMESTRAL (JUL-SEP) | ANUAL (ENE-SEP) | TRIMESTRE (JUL-SEP) | % ANUAL (ENE-SEP) | % TRIMESTRE (JUL-SEP) |   |
| Servicios Educativos | Actividad                              | 34,951     | 10,194               | 21,310          | 6,589               | 61                | 64.64                 | Los incrementos en los rubros de población base, clase sesión y servicios proporcionados se debió a la programación de 3 eventos especiales así como a las acciones de difusión lo cual permitió que un mayor número de personas se inscribieran en las materias que ofrece este programas. |
|                      | Adulto Mayor población base            | 919        | 821                  | 1,096           | 1,096               | 119               | 133.49                |   |
|                      | Clase sesión población base en el D.F. | 4,411      | 1,033                | 3,833           | 1,251               | 87                | 121.10                |   |
|                      | Servicios en el D.F.                   | 45,774     | 10,278               | 35,809          | 12,674              | 78                | 123.31                |   |

Fuente: H. Consejo Directivo del INAPAM, Cuarta Sesión Ordinaria, 2012.

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

Servicios Educativos 2006-2011

| Año        | 2006   | 2007   | 2008   | 2009   | 2010   | 2011   |
|------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Realizados | 11,693 | 48,230 | 46,660 | 39,141 | 88,223 | 45,774 |

Fuente: H. Consejo Directivo del INAPAM, Primera Sesión Ordinaria, 2007 al 2012

### Centros Culturales

Son espacios públicos en los que se ofrecen diversas alternativas de formación y desarrollo humano dirigidas a las personas adultas mayores. Las materias y talleres se imparten a través de un sistema formal de enseñanza, que incluye áreas como la psicología, lenguas extranjeras, iniciación artística, baile regional y de salón, computación, talleres de artesanías y artes plásticas, educación para la salud y ocupación del tiempo de ocio..

- Hay 4 centros culturales que dependen directamente del INAPAM, ubicados en la Ciudad de México, en los cuales se atendieron a un promedio mensual de 1,553 personas adultas mayores durante 2010.
- El Instituto gasta anualmente más de 2.5 millones de pesos, debido al pago de maestros, psicólogos, trabajadores sociales, mantenimiento de las instalaciones y material.

## VII. RESULTADOS Y BENEFICIOS ALCANZADOS

El Instituto cumple su función de rectoría en las políticas públicas en beneficio de las personas adultas mayores al fomentar una cultura del envejecimiento activo y saludable. El trabajo desarrollado con nuestro grupo objetivo, repercute y “contagia” a otros grupos como niños y jóvenes; la verdadera cultura se podrá apreciar cuando la actividad física se convierta en parte indispensable de la vida de las personas adultas mayores, cuando se constituya en elemento clave e insustituible de su desarrollo integral; ir manejando, la idea de que se tiene que lograr un “equilibrio” repartiendo nuestro tiempo entre ocio (recreación) y trabajo; dentro del primero destinar un espacio para la actividad física, y así, ir forjando una disciplina que se refleje en una mejor calidad de vida y salud general, fruto de ejercer la responsabilidad, que cada uno tenemos, de mantenernos en buen estado físico, lo cual nos permita desarrollar nuestras potencialidades en otros campos de la vida.

- Durante el periodo 2006 - 2012 los servicios que en materia de cultura física el INAPAM ofreció fueron: clase de educación física, gimnasia de mantenimiento, yoga, entrenamiento deportivo en caminata, carrera, básquetbol, béisbol, cachibol, frontón, natación, pelota tarasca, ulama de antebrazo y taichichuan,
- Así, el INAPAM brindó servicio, tan sólo en el período 2006-2011, a un total de 1, 416, 010 personas adultas mayores, por lo que, considerando el año 2012, se rebasó el millón y medio y se llegó a 1, 575, 811 personas que han practicado, de alguna manera, la cultura física como medio para seguir activos y vitales, con un efecto positivo implícito, en términos de lo que se ahorró en materia de servicios médicos, al servir como una medicina preventiva, además de los beneficios reportados en la estabilidad biopsicosocial de las personas adultas mayores practicantes de estas actividades.
- Para redondear el fomento de la cultura física, el Instituto, se enfocó, durante el período 2006-2012, en la organización de encuentros deportivos y actividades especiales: a nivel municipal, estatal, regional, así como Juegos Nacionales, involucrando con ello a, prácticamente, todo el territorio nacional, pues en la XXIII versión de dichos Juegos Nacionales en el año 2012, participaron 29 Delegaciones Estatales del Instituto el DF y con

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

más de 3,9000 personas adultas mayores. Todo lo anterior con objeto de llevar un seguimiento y al mismo tiempo tener metas concretas que motiven a las personas adultas mayores a dar lo mejor de sí y seguir siendo un ejemplo de vida para los demás grupos de edad. En el Instituto se maneja la idea de que en un futuro cercano se materialice el proyecto de contar con una Olimpiada de la Tercera Edad.

- El INAPAM por supuesto que no olvidó este servicio en albergues y residencias diurnas, llevando a cabo pláticas a su personal, quienes imparten las actividades físico-deportivas del plan educativo “La Salud es Vida”, a los usuarios de esos espacios de atención.
- Los clubes son lugares propicios para transmitir, además de la cultura física, la educación para la salud y actividades socioculturales a las personas adultas mayores; para el mes de septiembre del año 2012, el Instituto contaba con 6,423 clubes en la Red Nacional de Clubes de la Tercera Edad, con lo que se contribuye también al desarrollo comunitario, la idea de pertenecer a algún club es muy atractiva para nuestra población objetivo, motivo por el cual el INAPAM continúa con la promoción, así como agilización de los trámites o mecanismos que permitan la eventual integración de más clubes a nuestra Red.
- Cualquier esfuerzo por parte del Instituto, cubriendo sólo la cultura física, sería incompleto e infructuoso sin atender la parte de la Educación para la Salud, por eso, cada vez que se detecta un problema de salud, por ejemplo, gracias a la autoexploración mamaria o que alguien haya podido bajar de peso y conseguir con ello un mejor estado de salud general, basado en las indicaciones sobre nutrición, son logros que nos alientan a seguir adelante con este programa y sus cursos, talleres y pláticas sobre el cuidado de la salud. De esta manera, en el período comprendido entre el 2007 y 2011, se atendieron 209, 114 personas adultas mayores, lo que arrojó un promedio anual de 41, 823 personas adultas mayores que conocieron de las bondades de este programa.
- La parte mental de las Personas Adultas Mayores, muchas de las veces en estado de vulnerabilidad, sufre de desajustes debido a factores internos y externos, es por esta razón que nuestro Instituto diseñó un programa de Servicios Psicológicos que les brindó el debido apoyo y orientación. Se obtuvo, en el tiempo, una línea francamente ascendente, pues pasamos de atender a 4, 588 personas adultas mayores en el año 2006 a 33, 895 atendidas en el 2011 y aunque falta mucho por hacer, vamos en la dirección correcta, ya que existe una gran necesidad de este tipo de servicio entre nuestra población objetivo.
- El INAPAM busca el desarrollo integral de las Personas Adultas Mayores, dentro de esta concepción: cuerpo, mente y espíritu, este último, en especial, se ve reforzado a través de las Actividades Socioculturales que se ofrecen en los clubes y centros culturales que les ayudan a identificar, rescatar y valorar, tanto sus raíces culturales como a sí mismos, como parte vital de este rico país, culturalmente hablando, y de esta manera, continuar integrados a sus comunidades. En el período 2006-2012 se buscó programar más y mejores eventos socioculturales, debido a la cada vez mayor aceptación y demanda por parte de las Personas Adultas Mayores, así, por ejemplo, en el año 2010 se alcanzó una cifra de 312, 278 personas de la tercera edad involucradas y disfrutando de alguna de nuestras actividades programadas.

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

- Asimismo la parte del Turismo y Recreación es de suma importancia, ya que, los adultos mayores se encuentran viviendo una etapa de la vida ideal para disfrutar del Turismo con un sentido social y el INAPAM trabajó para tal fin en el lapso 2006-2012, ofreciéndoles dichas actividades y pasando de 4, 564 servicios en el año 2008 a 11, 269 en el año 2011.

Los recursos destinados a servicios a grupos con necesidades especiales E003 durante el sexenio ascendieron a \$1,423,117,169

### Presupuesto ejercido 2006-2012 Millones de pesos

| Cap.  | 2006        | 2007        | 2008        | 2009        | 2010        | 2011        | 2012*       |
|-------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 1000  | 134,097,930 | 120,536,499 | 139,218,641 | 140,271,551 | 146,902,646 | 157,972,794 |             |
| 2000  | 23,742,410  | 8,453,657   | 11,536,855  | 13,568,333  | 11,656,734  | 17,642,954  |             |
| 3000  | 42,761,031  | 21,778,727  | 34,255,958  | 53,412,851  | 46,672,806  | 58,290,344  |             |
| 4000  | 34,455,588  | 0.00        | 20,167,118  | 13,663,587  | 7,058,155   | 0.00        |             |
| Total | 235,056,959 | 150,768,883 | 205,178,572 | 220,916,322 | 212,290,341 | 233,906,092 | 165,000,000 |

\*Cifra preliminar al mes de septiembre

A partir del año 2010 cambia a capítulo 5000 "Inversión Física"

- Parte importante del desarrollo integral del individuo, objetivo de nuestro Instituto, es la promoción de una cultura del Envejecimiento Activo y Saludable, en este sentido, el evento anual "Bailar es Recordar" cumple un gran propósito, ya que el baile es una noble posibilidad, puesto que proporciona además de actividad física que nos permite mantenernos en una mejor condición, un estado emocional equilibrado y propicia una interacción social que nos aleja del aislamiento y eventual depresión. "Bailar es Recordar" está posicionado en la mente de nuestras personas adultas mayores, que año tras año asisten puntualmente a su cita, con el único objetivo de sentirse "vivos y felices" y demostrarnos, una vez más, que la piel se puede arrugar, pero el corazón no envejece.
- Los Servicios Educativos, durante el período 2006- septiembre de 2012, suman un total de 301, 031 personas adultas mayores beneficiadas por este programa que trata de revertir la situación tan crítica que enfrentan, en términos de grado de escolaridad, ofreciendo clases de alfabetización, regularización, así como formación complementaria en diversas áreas del conocimiento, con ello se confirma nuestro objetivo de ofrecer a las personas adultas mayores, una vida digna, con mejores oportunidades, a través de ejercer sus derechos de acceso a la educación y capacitación.

El INAPAM es el organismo público rector de la política nacional a favor de las Personas Adultas Mayores, que tiene como objetivo general coordinar, promover, apoyar, fomentar, vigilar y evaluar las acciones públicas, estrategias y programas que se deriven de la política nacional.

Hablando de un "Envejecimiento Activo y Saludable", las personas adultas mayores tienen los siguientes derechos:

- Derecho a una vida con calidad, sin violencia y sin discriminación.
- Derecho a la salud, alimentación y familia.
- Derecho a la educación.
- Derecho a la asistencia social.

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

- Derecho a asociarse y participar en procesos productivos de educación y capacitación en su comunidad.
- Derecho a contar con asientos preferentes y descuentos especiales en los servicios de autotransporte.

Para que la labor del INAPAM sea más eficaz y eficiente se cuenta, con el trabajo coordinado con dependencias de la administración pública federal.

Son obligaciones de las autoridades en materia de política pública para los adultos mayores:

Secretaría de Desarrollo Social:

- Fomentar la participación de los sectores social y privado en los programas de atención a las personas adultas mayores.
- Establecer convenios de colaboración con diferentes instituciones y organismos públicos, sociales y privados, para que dirijan sus acciones a los adultos mayores.

Secretaría de Educación Pública:

- Garantizar el acceso a la educación pública en todos sus niveles.
- Incorporar en los planes educativos contenidos sobre el envejecimiento.
- Otorgar acceso gratuito o con descuentos especiales a eventos culturales.
- Realizar programas culturales y concursos exclusivamente para las personas adultas.
- Promover una cultura del envejecimiento en toda la población.

Instituciones Públicas del Sector Salud:

- Prestar servicios públicos de salud integrales y de calidad, de conformidad con la Ley General de Salud.
- Facilitar la atención médica a las personas adultas mayores en las clínicas y hospitales, con el establecimiento de áreas geriátricas.
- Brindar cursos de capacitación para la promoción del autocuidado de la salud para que las personas adultas mayores logren ser más independientes.

Secretaría de Comunicaciones y Transportes:

- Realizar convenios con aerolíneas y empresas de transporte nacional e internacional para que se les otorguen tarifas preferenciales a los adultos mayores.
- Supervisar que las unidades de autotransporte cuenten con el equipo adecuado para que las personas adultas mayores hagan uso del servicio con seguridad y comodidad.
- Vigilar el derecho permanente a obtener descuentos o exenciones de pago al hacer uso del servicio de transporte público previa acreditación de la edad.

Secretaría de Turismo:

- Impulsar su participación en actividades de atención al turismo.
- Promover actividades de recreación turística diseñadas para los adultos mayores, con tarifas preferentes.

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

### VIII. CONCLUSIONES

Conforme envejecemos, nuestro organismo experimenta cambios de forma física, psicológica y social, propios de la edad y del desgaste acumulado. Sin embargo, afirma el doctor Víctor Manuel Mendoza Núñez, jefe de la Unidad de Gerontología de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), la vejez “no debe considerarse en sí misma una enfermedad, aunque la gente de edad avanzada se encuentra en situación de desventaja ante el resto de la sociedad, en más de un aspecto”.

De ahí la importancia del “Envejecimiento Activo”, que se está implantando como objetivo en las políticas públicas de salud, para facilitar la integración de las personas mayores, alentar su trabajo remunerado y voluntario y lograr la aplicación de programas de senectud.

Como fue señalado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la finalidad del “Envejecimiento Activo” es lograr el máximo bienestar para cada individuo, mediante la generación de una nueva visión de la población adulta mayor, al considerarla como el capital social fundamental para ofrecer autocuidado, ayuda mutua y autogestión, así como educación a las generaciones jóvenes, para establecer nuevos modelos culturales con relación al envejecimiento.

Ante la situación general que viven los adultos mayores en el país y de acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas y de las recomendaciones del Plan de Madrid 2002, el Instituto trabajó bajo las siguientes directrices:

#### Enfoque Gerontológico

- Ver el envejecimiento como un proceso que se desarrolla a lo largo de todo el ciclo vital. Por lo tanto, el diseño de programas y políticas debe iniciar desde el principio de la vida. Se requiere impulsar un programa sustentado en la concepción integral del envejecimiento.
- Entender el envejecimiento como un proceso, por lo que se debe poner énfasis en la calidad de vida, puesto que la última fase de este proceso depende en gran medida de lo que se conoce como el “capital” (biológico, económico, cultural, social, político y educativo, entre otros) acumulado en la vida.
- Modificar la concepción que considera a la persona mayor exclusivamente como receptora de servicios. Hay que visualizarlo e incorporarlo como un recurso y un agente social de cambio.

#### Fomentar entornos propicios

- Eliminar todas las formas de violencia, abuso y discriminación contra las personas mayores, así como promover una mayor protección de los derechos humanos de este sector de la población mexicana.
- El impulso del respeto al ejercicio real de las personas y el rescate de la dignidad de los adultos mayores tiene que ser un objetivo primordial de las instituciones públicas, del sector privado y de la sociedad civil en general.
- Además de la acción educadora de la No discriminación, es de igual importancia el integrar en nuestra vida cotidiana el respeto a la diversidad, la igualdad de oportunidades y de trato, contando con la participación decidida de los medios de comunicación.
- Considerar que las iniciativas de leyes y de políticas públicas en temas de desarrollo social, seguridad social y gasto público incluyan la perspectiva de la No discriminación para todas las personas y colectivos sociales sin distinción y que la discriminación pase a ser un tema fundamental de la agenda pública nacional.
- Fomentar en todos los niveles, la autonomía personal y la asociación autónoma de las personas adultas mayores, para que participen organizadamente en la toma de decisiones de su interés, como también en el desarrollo de actividades en beneficio de su comunidad.

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

- Mejorar las condiciones de las viviendas, apoyar la adecuación de los inmuebles habitados por personas adultas mayores e impulsar los servicios y equipamientos que garanticen su libre movilidad, para que continúen en su entorno.
- Potenciar servicios de atención primaria y comunitaria, en particular centros de día, de manera que las personas mayores dispongan de espacios para fortalecer su desarrollo individual y social, incluyendo la utilización positiva de su tiempo libre.

### Salud Integral

- Acceder a cuidados adecuados y de salud sin discriminación por su edad o cualquier otra condición social.
- Desarrollar programas que aborden los factores sociales, económicos, geográficos y culturales que incidan en la salud de las personas de edad, para mejorar la calidad de los servicios.
- Formar recursos humanos en salud y envejecimiento, que incluyan la educación médica continua en paralelo al desarrollo de una red capitalina de centros de educación geriátrica para atender las necesidades inmediatas. Esta capacitación deberá abarcar todos los niveles, incluyendo la atención primaria a nivel comunitario.
- Fortalecer la red primaria como los centros de salud, que son el primer eslabón de la cadena de atención de las personas de edad, por lo que se requiere fortalecer su infraestructura al dotarles de mayores recursos y equipo.
- Fortificar la red de atención secundaria, estos son los hospitales de segundo nivel considerados como el siguiente eslabón de la cadena de atención de la salud. Para ello se requiere establecer unidades de atención gerontogeriátrica, desde las cuales se atiende integralmente a personas mayores en situación de dependencia funcional y estructural.
- Impulsar una red de atención domiciliaria, considerada como parte importante de la red
- de servicios de salud, que incluyan cuidados, enfermería, orientación alimentaria y comida, especialmente dirigidos a personas mayores solas y en estado de dependencia avanzada.

### Bienestar e Integración Social

- Organizar campañas periódicas de información y sensibilización, en aspectos relacionados con el envejecimiento y la vejez, dirigidas a las personas de edad así como a la población en general.
- Reconocer las iniciativas, aportes, innovaciones y servicios prestados por personas mayores que han contribuido al beneficio de los suyos y de la comunidad.
- Mejorar la imagen social negativa de la vejez y el envejecimiento, para lo cual hay que sensibilizar a los medios de comunicación, para que promuevan una imagen social positiva del envejecimiento y la vejez.
- Integrar contenidos gerontológicos en los planes de estudio de los diversos ciclos educativos, para que las nuevas generaciones desarrollen actitudes, sentimientos positivos y conocimientos objetivos acerca del proceso de envejecimiento y la vejez.
- Impulsar una oferta plural de actividades socio-culturales adecuada a las diversas necesidades e intereses que se desprenden de la heterogeneidad actual de este sector poblacional. Específicamente fomentar actividades dirigidas al fortalecimiento de capacidades de las personas mayores en materia física, ocupacional, cultural, cognitiva y lúdica.

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

- Fortalecer la participación de los adultos mayores en actividades de apoyo a la comunidad, intergeneracionales y altruistas, así como la creación de redes de participación en los que discutan, analicen y planteen alternativas para resolver sus problemas.

Retomar los principios del “Envejecimiento Activo, Productivo y Saludable”, coadyuvará sin duda a configurar una sociedad más igualitaria y justa para todas las Personas Adultas Mayores.

### Recomendaciones de Políticas Públicas a favor de las Personas Adultas Mayores

La clave para avanzar hacia una política integral a favor de los adultos mayores radica esencialmente en involucrar a todos los sectores de la población, tanto públicos como privados, así como a la organización civil, para que juntos logren construir una sociedad más cohesionada, democrática e incluyente. Es decir, una nación con cabida para todos, en la que las personas tengan las mismas oportunidades para hacer efectivo el pleno respeto y ejercicio de sus derechos humanos y libertades fundamentales.

En el ejercicio de sus atribuciones, el INAPAM ha elaborado una serie de recomendaciones dirigidas a todos los sectores de la sociedad, con la finalidad de generar políticas públicas nacionales que tengan la capacidad de conciliar las necesidades de los adultos mayores para avanzar hacia una integración social.

Dichas recomendaciones están basadas en la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, la cual tiene como principal objetivo garantizar el ejercicio de los derechos de las personas de edad, así como establecer las bases y disposiciones para su cumplimiento. El artículo 28, fracción V de la ley citada dota al INAPAM de las atribuciones para:

- Establecer principios, criterios, indicadores y normas para el análisis y evaluación de las políticas dirigidas a las personas adultas mayores, así como jerarquizar y orientar sobre las prioridades, objetivos y metas en la materia, a efecto de atenderlas mediante los programas impulsados por las dependencias y entidades de la administración pública federal, por los estados y municipios, y por los sectores privado y social, de conformidad con sus respectivas atribuciones y ámbitos de su competencia.

Es por ello que, en aras de garantizar su cumplimiento, se ha elaborado una serie de propuestas o recomendaciones bajo la premisa de que los retos y desafíos que impone el nuevo panorama demográfico, tendiente al envejecimiento de la población, dependen principalmente de una labor y solidaridad colectiva, enmarcando metas y objetivos para la acción a favor de las personas adultas mayores y representan un marco de referencia en materia de política pública que las dependencias gubernamentales, las instituciones públicas o privadas y la sociedad civil pueden adaptar e implementar para responder eficazmente a las necesidades e intereses de este grupo.

### Recomendaciones de políticas públicas en materia de Envejecimiento Activo y Saludable:

- Objetivo 1.- Las dependencias de la administración pública federal, estatal y municipal deben promover patrones de vida saludables y prácticas conducentes a lograr una vejez con mayor calidad. Se basa en el artículo 10, fracción I de la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, el cual establece como uno de los objetivos de la política nacional: “Propiciar las condiciones para un mayor bienestar físico y mental a fin de que puedan ejercer plenamente sus capacidades en el seno de la familia y de la sociedad, incrementando su autoestima y preservando su dignidad como ser humano”

Se ha establecido como primer objetivo como una medida importante para prevenir enfermedades e impulsar el autocuidado para una mejor vejez.

Para lograr este primer objetivo se recomienda:

- Realizar campañas nacionales, estatales y municipales de prevención de enfermedades y promoción de patrones de vida saludables, incluidas la actividad física y la alimentación balanceada.
- Promover en los medios de comunicación y en anuncios publicitarios hábitos saludables e imágenes de prácticas de salud, con la finalidad de hacer accesible la información

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

sobre el autocuidado y el combate de los factores de riesgo de enfermedades.

- Que la Secretaría de Educación Pública incorpore la enseñanza de prácticas para el cuidado de la salud, nutrición, actividad física y recreativa, con el principio de que la salud en la vejez es el resultado de la constancia en tales acciones a lo largo de la vida.
- Que las dependencias de la administración pública federal, estatal y municipal provean de espacios públicos seguros y adecuados, tales como parques, jardines e instalaciones deportivas, que permitan a las personas adultas mayores ejercitarse y contar con lugares de recreación y esparcimiento.
- Que las dependencias de la administración pública federal, estatal y municipal provean, en tanto les sea posible, de programas de educación física dirigidos a todas las edades, especialmente a los adultos mayores, con entrenadores y maestros de diversas disciplinas deportivas.
- Que las dependencias de la administración pública apoyen económicamente a los adultos mayores que deseen prepararse para competir en los juegos deportivos y culturales que organiza anualmente el INAPAM a nivel municipal, estatal y nacional.
- Que las instituciones públicas del Sector Salud brinden cursos a nivel municipal, estatal y nacional orientados a promover el autocuidado de la salud a través de medios de difusión o bien, de manera presencial en las delegaciones estatales, centros culturales y/o clubes INAPAM.
- Que los centros culturales comunitarios sean espacios donde puedan recibir cursos de idiomas, artes, manualidades, canto, baile y otras actividades que fomenten la convivencia, como juegos de mesa, clubes de lectura o proyecciones cinematográficas.
- Objetivo 2.- Las dependencias de la administración pública federal, estatal y municipal deben implementar medidas para articular la plena participación de las personas de edad, con el fin de favorecer su empoderamiento como grupo social y fortalecer el ejercicio de una ciudadanía activa. Se basa en el artículo 10º., fracción VIII y XI de la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, las cuales disponen como parte de los objetivos de la política nacional: "Promover la participación activa de las personas adultas mayores en la formulación y ejecución de las políticas públicas que les afecten" y "Propiciar formas de organización y participación de las personas adultas mayores, que permitan al país aprovechar su experiencia y conocimiento".

Para garantizar el cumplimiento de la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, se recomiendan las siguientes acciones:

- Que la Secretaría de Educación Pública difunda y promueva en los medios de comunicación la oferta educativa general y las facilidades de los trámites administrativos para que las personas adultas mayores concluyan sus estudios.
- Realizar jornadas informativas en los estados y municipios orientadas a proveer conocimiento respecto a temáticas importantes para los adultos mayores y a sus familias. Estas jornadas deben brindar la oportunidad de exponer ideas, intercambiar experiencias y generar espacios de diálogos entre y con las personas mayores participantes.
- Apoyar la creación y el fortalecimiento de organizaciones locales, o clubes de personas adultas mayores, incorporándolos en el diseño y monitoreo de las políticas que les afectan.
- Promover la formación de consejos ciudadanos en todos los estados de la República Mexicana, los cuales sean integrados por personas adultas mayores, y que tengan como objetivo apoyar, incidir y acompañar el proceso de diseño y ejecución de proyectos y programas que se dirijan a las personas de 60 años y más y que fortalezcan su participación social, la protección de sus derechos y el ejercicio de su ciudadanía activa.

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

- Se recomienda a la Secretaría de Educación Pública que, en coordinación con el INAPAM, ejecute un programa de capacitación continua para los dirigentes de clubes u organizaciones sociales de personas adultas mayores, con la finalidad de aportarles herramientas técnicas y de gestión que optimicen su papel en la defensa de los derechos humanos de las personas adultas mayores.
- Con la finalidad de garantizar la participación de los adultos mayores en el diseño e implementación de políticas públicas que les afectan, se recomienda que los gobiernos estatales y municipales procuren la conformación de consejos estatales integrados por personas de 60 años o más, que tengan la facultad de conocer y opinar sobre dichas políticas.
- Objetivo 3.- Fomentar la participación de las personas adultas mayores en actividades de ocio y recreación que contribuyan a mejorar la calidad de vida en la vejez. Se basa en el artículo 10º., fracción IV, de la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, el cual establece como uno de los objetivos de la política nacional: “Estrabecer las bases para la planeación y concertación de acciones entre las instituciones públicas y privadas, para lograr un funcionamiento coordinado en los programas y servicios que presten a este sector de la población, a fin de que cumplan con las necesidades y características específicas que se requieren”

Para llevar a cabo este tercer objetivo en materia de Envejecimiento Activo y Saludable, se recomiendan las siguientes acciones:

- Se recomienda que la Secretaría de Turismo, en coordinación con el INAPAM, destine un fondo nacional de financiamiento de clubes u organizaciones de adultos mayores para la realización de actividades.
- Se recomienda que la Secretaría de Hacienda y Crédito Público otorgue una partida presupuestaria al INAPAM dedicada a subsidiar al menos el 40 por ciento del costo de paquetes turísticos para las personas adultas mayores de escasos recursos.
- Se recomienda que la Secretaría de Turismo, en coordinación con el INAPAM, promueva el “Distintivo G”, en la industria turística, con el objetivo de obtener una mayor oferta de servicios adaptados a las características y necesidades de las personas adultas mayores y con estándares de calidad adecuados.

## Calidad de Vida

La calidad de vida en las personas adultas mayores se puede definir como: “aquella que se funda en el gozo tranquilo y seguro: de la salud y la educación, de una alimentación suficiente y de una vivienda digna, de un medio ambiente estable y sano, de la justicia, de la igualdad entre sexos, de la responsabilidad de la vida cotidiana, de la dignidad y de la seguridad”.

Es importante señalar que la calidad de vida está determinada por un sentimiento subjetivo de bienestar, además de ser multidimensional, porque implica factores físicos, funcionales, emocionales, sociales y espirituales. Su concepción puede variar de una cultura a otra y de un ambiente social a otro.

A partir de este concepto de calidad de vida es que se deben establecer los mínimos parámetros para una cultura del envejecimiento, que involucre valores y derechos humanos básicos.

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

### Desafíos presentes y futuros del Envejecimiento Demográfico

**Sergio S. Valdés Rojas**

#### Director de Atención Geriátrica del INAPAM

México atraviesa por una fase de acelerada transición demográfica, que se inicia en la década de los años 30 con el descenso de la mortalidad y se acentúa en los años 60 con la declinación de la fecundidad. Transitamos en la actualidad de una población joven a otra más entrada en años y hoy nos encontramos ante la necesidad de atender sus efectos generando respuestas institucionales y sociales, para encarar los desafíos presentes y futuros que representa el envejecimiento demográfico.

Este proceso influirá de distintas maneras y formas en la sociedad, la economía, la política y la cultura, de ahí la necesidad de delinear una cultura del envejecimiento que nos ayude a enfrentar con dignidad este cambio demográfico.

Transformaremos nuestra manera de ser y de pensar, habremos de adaptarnos a los nuevos ritmos de la vida social, a las nuevas normas y expectativas sociales relacionadas con la edad, a fenómenos como las nuevas familias multigeneracionales y el surgimiento de nuevos ajustes, residenciales y domésticos, que tendrán profundas y múltiples consecuencias para las relaciones sociales y familiares de género e intergeneracionales, de ahí la gran necesidad de apostarle, a una nueva y efectiva cultura del envejecimiento.

Considero de manera personal que una etapa muy crítica en el desarrollo humano es el período que hemos de vivir después de los 40 años. Alberto Cortez, cantautor argentino, en la letra de una de sus canciones dice: "a partir de mañana empezaré a vivir la mitad de mi vida", quién no opina igual, si consideramos los 40 años como la mitad de nuestra existencia, ya que la esperanza de vida actual para nuestro país está cercana a los 80 años. Hay quien recomienda un chequeo general de salud al cumplir los 40 años para conocer en qué condiciones de funcionalidad se encuentra nuestro cuerpo, y saber cómo habremos de vivir esa segunda mitad. ¿Habremos de adoptar algunas medidas preventivas y correctivas para vivirlos mejor, buscando un envejecimiento con autorrealización, saludable, activo y participativo, incluidos como parte de la sociedad y en nuestro propio núcleo familiar? O dejaremos que transcurran los años y vivamos un envejecimiento patológico, es aquí donde habremos de decidir y pensar en la nueva cultura del envejecimiento que incluya, además, la autonomía, la equidad y la corresponsabilidad.

En el análisis de esta segunda mitad de la vida y debido al aumento de la capacidad económica, pero también de mayores obligaciones, principalmente en el desarrollo profesional de los hijos, el problema más serio que vemos y que se vive más continuamente es que disminuye en mucho el tiempo que dedicamos a nosotros mismos.

La falta de ejercicio y el sedentarismo traen como consecuencia los problemas de la obesidad y sus complicaciones. Se ha demostrado que la ingesta de calorías aumenta con la edad, de ahí que en esta nueva cultura se haga necesario señalar los beneficios del ejercicio y el de una alimentación más adecuada durante este proceso.

A mejor estilo de vida mejor proceso de envejecimiento y en consecuencia una vejez más sana, más activa y participativa.

Esto puede ser posible si seguimos unas pautas que nos permitan llegar a una mayor longevidad en mejores condiciones y con capacidad para afrontar las dificultades físicas que normalmente se presentan con la edad.

La promoción de la salud y la prevención de las enfermedades forman parte de esta cultura del envejecimiento, comprenden aquellas actividades que innovan individual o colectivamente sobre las personas. En la Primera Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud (Ottawa, Canadá, 1986) se definió a ésta como "El proceso que proporciona a las poblaciones o a los individuos las medidas necesarias para ejercer un mayor control sobre su propia salud y así poder mejorarla".

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

Durante esta misma conferencia se establecieron los siguientes objetivos:

- Definir políticas públicas saludables, crear entornos favorables a la salud, reforzar las acciones comunitarias en materia de salud, desarrollar habilidades personales de autocuidado y reorientar los servicios de salud hacia estas prioridades: **la promoción y la prevención, bases de una cultura del envejecimiento activo y saludable.**

Durante la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento llevada a cabo en Madrid, España, en el año 2002, se desarrolló la idea de un plan internacional sobre el envejecimiento que es adoptado por los 192 países participantes, determinando que este tema debe estar en el centro de la política de todos los países para crear esta cultura del envejecer considerando el desarrollo social y económico en cada uno de estos países. De este desafío derivan las recomendaciones de una jubilación flexible, pensiones sólidas, lucha contra la pobreza, temas todos a tratar en la política nacional para beneficio de la población y en particular de las personas adultas mayores, favoreciendo de esta manera una nueva cultura que vea y atienda a este grupo poblacional tan heterogéneo con necesidades y características diferentes. Debemos garantizarles igualmente el acceso a los servicios sanitarios, administrativos, de educación, de cultura y de recreación.

En los próximos años y ya lo estamos viviendo, seremos testigos de los cambios que se estarán dando como consecuencia del envejecimiento poblacional y de la llegada a la vejez de las generaciones del “baby boom” nacional después de la segunda guerra mundial. Estas nuevas generaciones en que se inicia la industrialización y la migración a las ciudades se presume que van a modificar los planteamientos y necesidades acerca del envejecimiento, ya que se espera serán generaciones más longevas.

La prevención es de toda la vida. Las medidas preventivas en general se llevan a cabo cronológicamente y sin fallar durante la infancia y la adolescencia, pero ya decíamos que es alrededor de los 40 años de edad cuando se debe apostar por un mejor estilo de vida, para una mayor longevidad en mejores condiciones.

La sociedad se hace cada vez más consciente de la importancia de alcanzar una edad avanzada saludable y, para ello, la educación y la prevención de las enfermedades son mecanismos indispensables que necesitamos potenciar a través de un mayor conocimiento del fenómeno del envejecimiento.

Esa nueva ancianidad deberá superar el carácter impersonal y marginal de su vida cotidiana, satisfaciendo al mismo tiempo el anhelo de compañía, intimidad, apoyo emocional y amor.

Esta nueva forma de envejecer será el premio de la nueva cultura del envejecimiento y el éxito de las políticas públicas encaminadas a este fin.

Por último, esta cultura del envejecer deberá fortalecer y engrandecer la solidaridad entre las generaciones e impulsar la revaloración social del adulto mayor, estimulando su plena inserción en la vida familiar, social, comunitaria y política del país.

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

### IX. ANEXOS

#### 1. ¡MUÉVANSE TODOS!...

“Nuestra naturaleza está en movimiento. El reposo absoluto es la muerte”. Pascal Blaise

Crónica del evento “Bailar es Recordar” 2012.

El Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores INAPAM organiza cada año este evento como parte de la promoción de la cultura del Envejecimiento Activo y Saludable, en coordinación con la estación El Fonógrafo y Radio Centro.

Tras prácticamente todo el año de preparativos, un estimado de 100 mil personas adultas mayores, se dieron cita en el monumental Palacio de los Deportes, de la Cd. de México, para convivir, compartir momentos de alegría y, sobre todo, “sacudir la polilla”, “mover el esqueleto”, al ritmo de diversos géneros musicales ejecutados por los grupos programados para la ocasión.

Desde temprano en la mañana, gran movimiento, tanto dentro como afuera de la Histórica y Multifuncional Instalación, sede del torneo de básquetbol, como parte del programa de los XIX Juegos Olímpicos de la Era Moderna, del inolvidable México 68 y que ahora se utiliza en mega-conciertos de corte musical. Se pone todo “a punto” para la gran fiesta de la tercera edad y en los pabellones gran cantidad de stands para recibir a invitados tan distinguidos.

Tuvimos la oportunidad y el gusto de conocer en este evento al matrimonio Sánchez-Pría. Dada la buena comunicación que se estableció con la pareja, y de común acuerdo, les preguntamos si tenían algún inconveniente de que permaneciéramos a cierta distancia de ellos para, más tarde hacerles algunas preguntas, a lo cual accedieron sin ningún problema y así poder tener la referencia de cómo vive el evento una pareja de adultos mayores. De esta manera, intercalamos impresiones de la pareja en cuestión con la de otras personas adultas mayores que acudieron al evento.

10:45 de la mañana, desde su casa, en la colonia San Lucas Patoni, municipio de Tlalnepantla de Baz, Estado de México; Ana María Pría Castañeda, 69; y su esposo Antonio Sánchez León, 72, se reportan listos para dirigirse al baile por vez primera, quieren llegar temprano y alcanzar a regresar con luz de día, pues Don Antonio quien durante muchos años de su vida trabajó como chofer, va manejando y ya no ve bien de noche.

Desde antes del mediodía, los adultos mayores llegaban presurosos, ya sea en camiones rentados ex profeso, ya por los medios de transporte con que cuenta la ciudad: metro, peseros, microbuses y alguno que otro taxi, interminables “columnas” de adultos mayores, ataviados con sus mejores galas, ellas, muy coquetas, bien arregladitas y perfumadas, ellos: bien presentados, muchos con traje, no faltaron los vestidos de “pachuco”, otros con sombrero tipo carrete, acicalados y también olorosos a loción, todos con la firme intención de ser de los primeros y así tener acceso a la parte baja del inmueble, convertida en gigantesca pista de baile, en donde pudieran dar “rienda suelta” a sus habilidades dancísticas.

Doña Ana María y Don Antonio llegan, entran y quedan asombrados por los innumerables “stands” de productos y servicios, cuyo mercado son los adultos mayores y que aprovechan el evento para darse a conocer y promocionarse, regalando muestras de sus productos, ahí se encuentran, entre otros:

Conect Hearing aparatos auditivos, Velago Fitness y su Recorrido por la Salud, Estatura, índice de masa corporal, presión arterial HDL, hemoglobina glucosilada, frecuencia cardiaca en reposo, (chequeos gratuitos de salud), Tena (pañales desechables); Quest Diagnostics (laboratorios de análisis clínicos).

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

La inauguración contó con la presencia del maestro Alejandro Orozco Rubio, Director General del INAPAM, quien comentó que Bailar es Recordar favorece la interacción social y el bienestar físico y mental, a través de actividades que aumentan la esperanza de vida.

El matrimonio Sánchez-Pría se ubica en la sección superior de gradas, pues ya no pudieron pasar a la pista, no obstante, las parejas aprovechan los espacios disponibles como pasillos para bailar, la orquesta toca un paso doble y Ana María y Antonio ejecutan el baile con singular maestría, como peces en el agua, al compás de las notas musicales, se funden en una sola unidad, un todo, que hace pensar que nacieron tal para cual.

Más tarde, en el intermedio para cambio de grupo, Doña Ana, de tez muy blanca, mirada inquieta detrás de sus lentes, estatura regular, delgada, de plática abierta y muy amena, nos refiere que ella y Don Antonio se autoproclaman fans de la emisora radial “El Fonógrafo”, les encanta el locutor conocido como “El Señorito”, a quien Ana, de padre español, seguido contacta y le solicita canciones: “Paso doble de Silverio Pérez, El beso; Cuando dos almas”, etc.. Es tanto su gusto por este género musical que a su vehículo, un shadow blanco, modelo 89 lo ha bautizado como “Palomo Linares Churumbel”

En los pasillos del inmueble nos encontramos al Sr. Genaro Hernández Casillas 72, y esposa Dora María 66, la pareja hizo el viaje desde Huajuapán de León, Oaxaca, con la ilusión de gozar el baile, se mostraron contentos y satisfechos de estar presentes en este magno festejo: “son momentos indescriptibles de mucha felicidad, nos contagia el ver a tanta gente aquí reunida con el único fin de disfrutar la vida, aseveró el Sr. Hernández, a lo cual asintió Dora María: “nos moríamos de ganas por llegar y disfrutar este día tan especial”, confirmó.

Toca el turno a “Los Locos del Ritmo”, que ponen el ambiente con canciones de los años 50's y 60's, la energía que se genera hace que al interior del inmueble se sienta calor, por lo que la gente comienza a abanicarse, sofocada... pero empieza a gritar... ¡ otra, otra !.

En el pabellón anexo se presenta “Pepe Arévalo y sus Mulatos” nos regalan sus éxitos Pedro Navajas, Urge y Falsaria, la gente se le entrega al grupo, reconociendo su gran calidad y ese “sabor” tan especial que imprime a sus interpretaciones que, francamente, hacen impensable el resistirse a bailar.

Y justo afuera del pabellón, nos encontramos a tres amigas saboreando un lunch, que prepararon en casa: Alejandra Solís, 73, del Distrito Federal, es la primera vez que viene al baile, “todo lo que he visto está muy bien, muy organizado, el motivo por el cual vine es que me gusta el baile y si hay oportunidad pues que mejor, una amiga me invitó y me consiguió el boleto de entrada y por eso venimos, me han regalado varias cosas, lo que me gustó es un reloj” afirmó; sus amigas Lucina Montero, 69, y Celia de la Rosa, 68, ambas de Cd. Netzahualcóyotl, Estado de México intervienen y comentan: “todo está muy bien, sólo hay personas ya muy mayores que no pueden estar subiendo y bajando las escaleras”, dijo Celia; “pero todo en orden, además yo creo que la persona que ya está grande, de alguna manera siempre ha tenido en mente salir adelante ¿no?, divertirse sanamente y no dejarse caer, así es que si se puede pues con mayor razón, caminar, venir y recordar los tiempos de la juventud”.

INAPAM: ¿Cuál sería la diferencia de la juventud que a usted le toco vivir con la juventud actual ?

Celia de la Rosa, 68: “La juventud actual como que no aprecia lo que tiene, no valoran como la juventud de antes, nosotras nos dábamos a desear y ahora... ¡ pues ya no ¡, ja,ja,ja”.

Leonardo Flores Medina, 76, de Texcoco, Estado de México: “la juventud de antes era más disciplinada, la de ahora está muy destrampada, ya no hay respeto, se han perdido los valores humanos, yo vendo dulces en una canasta allá en el Palacio Municipal de Texcoco, camino bastante, yo creo que por eso me he conservado al menos bien, no ando con bastón, camino normal”.

INAPAM: ¿Cuál es el motivo que le hace seguir adelante en la vida?

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

Leonardo Flores Medina, 76: "Mi familia, tengo hijos grandes, casados y nietos, lo que pasa es que tengo que seguir trabajando para poder subsistir, lo que hace falta es que nos dieran un trabajo en cualquier empresa, pues a nosotros nos tienen como inútiles, ya no nos dan trabajo, a muchos después de los cuarenta, menos a la edad que yo tengo, lamentablemente por aquella zona no hay mucha actividad de empresas, pero hasta en las tiendas medianas y grandes de autoservicio los trabajos para la gente que ayuda a empaquetar lo que uno compra se los dan a puros jovencitos y no a la gente mayor", aseveró.

Alrededor de las 17:30 p.m, nos volvemos a encontrar con nuestra querida pareja de Antonio Sánchez y Ana María Pría, ya más relajados, con una sonrisa de felicidad, antes de retirarse, pacientemente, al igual que muchos otros adultos mayores que forman largas filas con objeto de llevarse algunos obsequios y muestras de las diferentes empresas, hacen cola en el stand de "El Fonógrafo", para obtener su credencial con la que puedan participar en las rifas, concursos y premios que la estación ofrece a sus radioescuchas.

Mientras espera su turno, Ana María, vestida con pantalón, blusa y zapatillas color café, cabello recogido, nos comenta que si tiene su credencial de INAPAM, al tiempo que nos la muestra, Don Antonio hace lo propio agregando que con la credencial no paga el transporte público de la ciudad; de tez morena, 1.60 m de estatura, viste chamarra negra de piel, usa anteojos gruesos y amplia sonrisa, pareciera un tipo tímido en contraste con la personalidad extrovertida de su esposa, pero muy amable nos refiere que el motor de su vida han sido Ana María y sus hijos Cándido, Víctor Antonio y María Luisa; que en el hogar se les dan los principios básicos para que sean hombres y mujeres de bien, que él predicó con el ejemplo pues asegura que nunca tomó ni fumó y que tuvieron épocas difíciles, pero unidos siempre salieron adelante: "mis hijos fueron a la preparatoria por el rumbo de Tacuba y el ambiente era pesado, de ahí Cándido se fue a la C.U a estudiar Ingeniería, Víctor Antonio Medicina en Iztacala y María Luisa estudio para sobrecargo en el aeropuerto", exclamó con visible satisfacción.

INAPAM: ¿ Nos podrían regalar una reflexión acerca del momento que acaban de vivir y de la vida misma ?

Don Antonio: "Lo que me hizo venir es disfrutar con la pareja; en la vida hay que tener cuidado, trabajar para la familia y no agarrar ningún vicio".

Ana María: "A las personas adultas mayores las felicito y a las más grandes que yo las admiro, pues a pesar de estar ya cansaditas se les ve muy alegres, que Dios me las bendiga; en la vida me siento alegre, le doy mucho gracias a Dios por estos hermosos años, 52 de matrimonio, con tropezones, altas y bajas, pero aquí estamos. Le pedí muchos hijos a Dios pero sólo me dio 3, pero tengo además 9 nietos y 5 bisnietos. A las Autoridades... que cumplan lo que ofrecen: ayuda para despensa básica, dinero en efectivo para los que cumplen la edad requerida, ustedes llegaron a la silla gracias al voto de uno y después se olvidan de los más necesitados... y un trabajo digno, aunque fuera limpiando el piso, pero que me lo den, claro, pues si no estoy coja, ni manca, ni nada ¿verdad?, afirmó tajante.

Así, nos despedimos de tan singular pareja, no sin antes agradecerles las atenciones que tuvieron para con nosotros, abriéndonos su corazón y expresando su real sentir...¡muchas gracias!

Uno de los momentos cumbres del evento se dio cuando "Los Rebeldes del Rock ejecutaron la canción "Muevanse Todos", fue verdaderamente impresionante ver toda la pista y el graderío, perfectamente sincronizados, siguiendo una secuencia de pasos que daba la impresión de que hubieran practicado juntos por mucho tiempo para lograrlo... y uno sólo atina a pensar...¡Oh Santo Dios !... ¿de donde saca toda esta gente tanta energía?

Pues, efectivamente, cuando todo indicaba que ya habían tenido suficiente, el baile siguió y siguió, el tiempo se detuvo y por momentos no sabíamos si era de día o de noche, con la Orquesta de la Tercera Edad, del maestro Jaime Mora, brindándonos su versatilidad al ejecutar diferentes géneros musicales, danzón, grandes bandas, cumbia, etc. Y sin faltar de nombrar al Grupo Latino, de la ciudad de Pachuca,

## Memoria Documental

30 de octubre de 2012

Hidalgo, que, una vez más, calentó el ambiente y nos deleitó con ritmos variados y un sensacional popurrí de mambos.

INAPAM: ¿ Que significa para usted ser parte de la tercera edad ?

Eréndira Ruiz, 70, del Estado de México: “Representa muchas cosas, pues uno ya vivió toda una vida y ya estamos como para descansar, disfrutar la vejez, así, mi mensaje a la juventud es que no se vayan por otro camino, que estudien, que se preparen para un futuro mejor, no como lo que estamos viviendo ahora: delincuencia, drogadicción y todas esas cosas.

INAPAM: ¿ Que hace usted para mantenerse activo y saludable ?

Juan Solís Pérez, 87: “le voy a decir exactamente como le hago, me levanto todos los días como a las 9, soy jubilado y hago mis alimentos a mis horas y un poco de ejercicio después de mis alimentos eso es todo, estoy normal, alguna que otra dolencia de piernas y rodillas, pero nosotros los adultos mayores necesitamos servicios médicos: la vista, los oídos y cosa de dentadura”.

Ana María Pría, 69: “ levantarse temprano y darle gracias a Dios por un nuevo día... barrer, arreglar el jardín, tengo árboles frutales, darle de comer a mis pajaritos, tejo mis carpetas, subo escaleras, ir al mercado...pero sobre todo, ¡soy bien bailadora!...

### Reflexiones finales:

- Parte importante del desarrollo integral del individuo, objetivo de nuestro Instituto, es la promoción de una cultura del Envejecimiento Activo y Saludable, en este sentido, el baile es una noble posibilidad, puesto que proporciona además de actividad física que nos permite mantenernos en una mejor condición, un estado emocional equilibrado y propicia una interacción social que nos aleja del aislamiento y eventual depresión.
- De acuerdo con el Censo Nacional de Población 2010, en México viven más de 10 millones de personas adultas mayores, que representan el 9 por ciento de la población total del país; de ellos 7.9 millones no tienen limitación alguna para realizar actividades físicas. Además, seis millones tienen alguna relación, mientras 3.3 millones son viudos o solteros.
- El evento, simplemente, saca a la luz la esencia del mexicano, somos un pueblo festivo y alegre por naturaleza y cuando hacemos a un lado ciertos factores externos, entonces aflora el verdadero yo... sentir, el dejarse llevar por la música y bailar nos conduce a una especie de estado superior, momento sublime, un éxtasis, en donde pareciera que nos elevamos en el aire.
- Bailar es Recordar es parte de la celebración que hace el INAPAM, con motivo del mes (agosto) y el día del Adulto Mayor (28 de agosto).

El INAPAM se siente complacido por las muestras de cariño de la gente, que agradece el esfuerzo de nuestro Instituto por brindarles los servicios que respondan a sus legítimas necesidades y derechos, seguiremos siendo sensibles a sus demandas en aras de cumplir con nuestra función de ser el organismo rector de las políticas públicas a favor de los adultos mayores.