

# ENSAYO DEL ENVEJECIMIENTO Y LOS DERECHOS HUMANOS

BAMM  
12 DE JUNIO DEL 2023 plantel10chicbul  
SEUDONIMO: LA CHICA AZUL

## Índice

<b>Introducción</b> .....	2
<b>Envejecimiento y derechos humanos ¿nos estamos preparando para ello?</b> .....	3
<b>¿los principales problemas son la sociedad y la discriminación?</b> .....	3
<b>Condiciones económicas</b> .....	4
<b>Consecuencias a la falta de preparación para el envejecimiento</b> .....	5
<b>¿Qué podemos hacer para abordar estos problemas?</b> .....	5
<b>conclusión</b> .....	6

## **Introducción**

El envejecimiento es un proceso natural que afecta a todas las personas sin excepción. Es un hecho que la población mundial está en un proceso acelerado de envejecimiento y esto ha generado la necesidad de repensar cómo se brindan y garantizan los derechos humanos de las personas mayores. Es necesario entender que los adultos mayores tienen los mismos derechos humanos que cualquier otra persona, y aunque en ocasiones se piensa que la edad lo cambia todo, es fundamental comprender que el envejecimiento no debe ser un factor limitante para el pleno ejercicio de dichos derechos.

En la actualidad, muchas personas mayores no tienen acceso a servicios médicos adecuados, viven en condiciones de pobreza y aislamiento, o sufren de discriminación y violencia en sus hogares y comunidades. Todo lo anterior evidencia la necesidad de que los derechos humanos de las personas de la tercera edad sean respetados y garantizados, para así asegurar una vida digna y libre de abusos y violaciones a su integridad personal.

El objetivo de este ensayo es analizar la relación que existe entre envejecimiento y los derechos humanos y cómo estos deben de ser protegidas para garantizar una vejez sin discriminación ni maltratos.

## **Envejecimiento y derechos humanos ¿nos estamos preparando para ello?**

El pasado 10 de enero de 2023 se publicó en el Diario Oficial de la Federación el primer instrumento vinculante en el mundo que recopila y estandariza los derechos humanos de las personas mayores. La Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, adoptada por México en Washington D.C., estados unidos de América el 15 de junio de 2015. El envejecimiento es un tema cada vez más relevante en nuestra sociedad debido al aumento de la esperanza de vida, sin embargo ¿realmente nos estamos preparando para el envejecimiento?

Hoy en día para muchos jóvenes no pasa por su mente la palabra envejecimiento, solo viven con eso de que son jóvenes, pero no están al tanto de uno de los aspectos más importantes a considerar: La salud. Para la mayoría de personas cuando están jóvenes no cuidan de su salud, entonces ¿cómo llegaremos a ese envejecimiento?

A medida que envejecemos, es común que aparezcan enfermedades crónicas y limitaciones físicas que pueden afectar nuestra calidad de vida.

Por lo tanto, es fundamental que seamos conscientes de la importancia de cuidar nuestro cuerpo desde temprana edad, manteniendo hábitos saludables como una alimentación balanceada, actividad física regular y chequeos médicos periódicos.

Sin embargo, la realidad es que “no” estamos preparados para el envejecimiento. La sociedad actual está diseñada para la juventud y la productividad, pero no tenemos en cuenta las necesidades de las personas mayores, ni tampoco valoramos su experiencia y sabiduría. En lugar de celebrar la vida y la trayectoria de una persona, muchas veces se les ignora y se les trata como una carga para la sociedad.

### **¿los principales problemas son la sociedad y la discriminación?**

Otro problema en la sociedad es que estas personas pueden ser humilladas, causando autoestima baja, sentirse inservibles, y son considerad como personas débiles, enfermas, y dependientes.

Las personas mayores consideran que sus principales problemas como grupo etario son las condiciones de salud, la discriminación y maltratos de parte de la sociedad y hasta el gobierno.

el 30% de las personas mayores a señalado haber sufrido violaciones hacia sus derechos por razones sobre su edad y un 90% sufrió discriminación por las mismas razones al solicitar algún empleo.

La sociedad debe asumir un compromiso para ofrecer a los adultos mayores una vida digna y con esto alcanzar el logro de la justicia social.

La gama de derechos reconocidos en la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores reconoce derechos a la igualdad y no discriminación por razones de edad; derecho a la vida y a la dignidad en la vejez; derecho a la independencia y a la autonomía; a la seguridad y a una vida sin ningún tipo de violencia; a brindar consentimiento libre e informado en el ámbito de la salud; a recibir servicios de cuidado a largo plazo; a la seguridad social; al trabajo; a la educación, cultura, recreación, esparcimiento, deporte, propiedad, vivienda, a un medio ambiente sano, movilidad acceso a la justicia, entre otros.

### **Condiciones económicas**

Desde mi experiencia también sé que la economía es uno de los principales problemas para una persona ya grande: como mi abuelo un hombre ya de 63 años el cual no puede trabajar por situación de salud el cual depende de la ayuda de sus hijos y demás familiares. También las condiciones económicas, el Centro Latinoamericano de Población, de la comisión económica para América latina y el caribe (CEPAL), calcula que más del 30% de las personas mayores, mayores de setenta y cinco años en América latina, viven en condiciones de pobreza. Y el 60% de la población de América latina provee de las ayudas familiares, por lo que no cuentan con ingresos propios o son reducidos; la mayoría de mujeres no cuentan con ingresos pensiones por no haber laborado en su etapa productiva lo cual las deja en un estado desfavorable en la vejez.

Pero actualmente se otorgan pensiones para adultos mayores de 60 y más años a partir de la reforma al artículo 4° de la Constitución Política Federal en 2020, y demás políticas públicas que otorgan beneficios en materia de movilidad, salud, cultural, etc., constituyen acciones que aminoran las condiciones de desventaja social y vejez precaria en la que se encuentra este sector vulnerable de la población. Sin embargo, si bien estas acciones ayudan a mejorar un poco su calidad de vida, lo cierto es que no es suficiente para garantizar a toda la población mayor sus derechos humanos y una vida sin ser discriminados.

También es importante considerar las políticas públicas pensadas para la vejez y el envejecimiento activo. Esto implica que se adopten medidas para fomentar el envejecimiento saludable y productivo, mejorando la accesibilidad y la infraestructura para personas mayores y garantizando un acceso justo a oportunidades laborales y de educación.

### **Consecuencias a la falta de preparación para el envejecimiento**

La falta de preparación para el envejecimiento trae consecuencias negativas en varias áreas de la vida, tanto en salud y sociedad, entre otras. La falta de servicios de apoyo puede aumentar la vulnerabilidad de las personas mayores a la enfermedad y la discapacidad. Además, el aislamiento social también es un problema común entre las personas mayores, lo que puede aumentar el riesgo de depresión y otros problemas de salud mental.

### **¿Qué podemos hacer para abordar estos problemas?**

Para abordar estos problemas, necesitamos una sociedad más inclusiva y consciente del envejecimiento. Necesitamos adoptar una mentalidad que valore la vida de las personas mayores, y reconocer que tienen mucho que ofrecer en cuanto a experiencia, sabiduría y conocimiento. Para poder corregir estos problemas se debe hacer un cambio completo, la humanidad debe razonar que algún día llegara esa etapa de nuestra vida y como nos sentiremos si la sociedad hoy dice quiero ser como tú, pero mañana solamente nos discriminar y nos hicieran sentir inservibles y lo digo porque en algún momento tú, él y yo seremos esas personas que lucharán por sus derechos así que ¿porque no comenzamos

desde ahorita? desde campañas de apoyo donde exijamos que sean respetados los derechos de estas personas mayores y apoyar a gente que se preocupe por esos derechos como: Jennifer Soundy de la Secretaría de Inclusión Social comentó que están trabajando para la creación de una nueva política en beneficio de las personas adultas mayores.

### **conclusión**

En conclusión, es evidente que el envejecimiento es un proceso que no se puede evitar, y por ello es necesario enfocar nuestros esfuerzos en prepararnos para esa etapa. Debemos adoptar hábitos saludables, promover la inclusión social y exigir políticas públicas que garanticen un envejecimiento activo y digno para todos. Solo así podremos enfrentar de manera adecuada los retos que trae consigo el envejecimiento y vivir una vida plena y feliz.

## Bibliografía

cuellar, p. c. (26 de enero de 2018). percepciones, imagenes y opiniones sobre la vejez desde la mirada de los adultos y jóvenes en México. *scielo*, 3. Recuperado el 12 de junio de 2023

oms. (1 de octubre de 2022). envejecimiento salud. *organizacion mundial de la salud*, pág. 1.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health#:~:text=Desde%20un%20punto%20de%20vista,%C3%BA%20ultima%20instancia%2C%20a%20la%20muerte.>

[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-05652019000200197#:~:text=Por%20otro%20lado%2C%20para%20las,gubernamentales%20\(Ronz%C3%B3n%2C%202014\).](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-05652019000200197#:~:text=Por%20otro%20lado%2C%20para%20las,gubernamentales%20(Ronz%C3%B3n%2C%202014).)