

PROPOSICIÓN CON PUNTO DE ACUERDO, RELATIVO A PROMOVER UNA AMPLIA INCLUSIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES EN ACTIVIDADES CULTURALES Y DEPORTIVAS, A CARGO DE LA DIPUTADA MARCELA GUILLERMINA VELASCO GONZÁLEZ, DEL GRUPO PARLAMENTARIO DEL PRI

Quien suscribe, Marcela Guillermina Velasco González, diputada federal integrante del Grupo Parlamentario del Partido Revolucionario Institucional en la LXIV Legislatura, con fundamento en los artículos 6, numeral 1, fracción I, y 79, numeral 2, fracción II, y demás aplicables del Reglamento de la Cámara de Diputados, somete a consideración de la honorable asamblea la presente **proposición con punto de acuerdo por el que exhorta respetuosamente al gobierno federal para que, a través de las secretarías de Salud y de Cultura y la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, fortalezca las acciones que promuevan una amplia inclusión de los adultos mayores en actividades culturales y deportivas**, al tenor de las siguientes:

Consideraciones

Los adultos mayores constituyen uno de los sectores de la población más vulnerables, ya que todas sus capacidades se ven reducidas en gran medida por el paso del tiempo, afectando su condición física y mental, lo que influye de manera directa en el desarrollo de sus actividades diarias.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que la población está envejeciendo rápidamente y estima que entre 2015 y 2050 la proporción de la población mayor de 60 años se multiplicará casi por dos, pasando del 12 por ciento al 22 por ciento.¹

De acuerdo con los especialistas, son muchos los factores sociales, psíquicos y biológicos que determinan la salud mental y física de las personas mayores. Además de las causas generales de tensión con que se enfrenta todo el mundo, muchos adultos mayores se ven privados de la capacidad de vivir independientemente por dificultades de movilidad, dolor crónico, fragilidad u otros problemas mentales o físicos, de modo que necesitan asistencia a largo plazo.

Adicionalmente, son más frecuentes las experiencias como el dolor por la muerte de un ser querido, un descenso del nivel socioeconómico como consecuencia de la jubilación, o la discapacidad, factores que pueden ocasionarles aislamiento, pérdida de la independencia, soledad y angustia.

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) establece la edad de 60 años para considerar que una persona es adulta mayor, aunque en los países desarrollados se considera que la vejez empieza a los 65 años.²

No obstante, aunque la edad cronológica es uno de los indicadores más utilizados para considerar a alguien viejo o no, ésta por sí misma no brinda un índice exacto sobre la situación en la que se encuentran los sentimientos, deseos, necesidades y las relaciones de una persona.

Por lo anterior, es muy importante que mantengan en cuidado su estado de salud acudiendo a revisión médica de manera preventiva, así como permanecer activos durante el mayor tiempo posible, mediante actividades deportivas o culturales que sigan fortaleciendo sus capacidades.

Con el objeto de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT), depresión y deterioro cognitivo, la OMS recomienda lo siguiente:³

-Los adultos de 65 años en adelante deben realizar 150 minutos semanales de actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

-La actividad deberá practicarse en sesiones de 10 minutos, como mínimo.

-Con la finalidad de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades podrán dedicar hasta 300 minutos semanales a la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

-Los adultos mayores con movilidad reducida realicen actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.

-Se realicen actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.

-Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.

La evidencia disponible demuestra de forma contundente que, en comparación con los adultos mayores menos activos y las personas mayores físicamente activas:

-Presentan menores tasas de mortalidad por todas las causas.

-Tienen un perfil de biomarcadores más favorable para la prevención de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y la mejora de la salud ósea, y

-Presentan una mayor salud funcional, un menor riesgo de caídas, unas funciones cognitivas mejor conservadas, y un menor riesgo de limitaciones funcionales moderadas y graves.

En este mismo sentido, el acercamiento de las expresiones artísticas en las personas ayuda a su desarrollo, en el caso de los adultos mayores todas aquellas actividades culturales contribuyen en el retraso de ciertos padecimientos mentales, además ser acciones inclusivas en la sociedad.

En México, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH) 2016, elaborada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi), en México hay 13.8 millones de personas de 60 años y más, lo que representa un crecimiento de 8.6 por ciento con respecto a las cifras del 2014 (1.1 millones más de adultos mayores).⁴

Las cifras también indican que este segmento representa 11.3 por ciento del total de la población; es decir, uno de cada 10 mexicanos es adulto mayor de 60 años. Con respecto al género, se observa que la composición poblacional prevalece incluso en las personas adultas mayores: 53.8 por ciento del total de adultos mayores es de mujeres y 46.2 por ciento es de hombres.

De igual forma, el 85.9 por ciento de este segmento de la población ha recibido algún cuidado preventivo de salud en el último año, frente a 14.1 por ciento que no los recibe. Dichos cuidados consisten, principalmente, en pruebas de diabetes, presión arterial, peso y talla.

En el primer trimestre de 2017, la tasa de participación económica de la población de 60 y más años es de 34 por ciento, mientras que la población no económicamente activa representa 66 por ciento y de este, más de la mitad (54 por ciento) se dedican a los quehaceres del hogar.⁵

La encuesta también señala que en el país hay 33.5 millones de hogares y en 30.1 por ciento de estos reside al menos una persona de 60 y más años. La composición de los hogares, donde vive al menos un adulto mayor, es clasificado como familiar en un 83.5 por ciento, en tanto que el resto (16.5 por ciento), lo conforman los hogares unipersonales o corresidentes (donde no hay ningún lazo de parentesco entre sus integrantes).

Un aspecto que vulnera a las personas de edad es no tener un apoyo al interior del hogar. En el país hay 1.6 millones de personas de 60 y más años que viven solas y la mayoría son mujeres (63 por ciento). Otro aspecto que vulnera a los hogares con al menos un adulto mayor es que su único ingreso proviene de una o varias personas que tienen 60 y más años: 37.1 por ciento (3.7 millones) de estos hogares cumple con dicha condición.

En la Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo (ENUT) 2014, una proporción de 24.1 por ciento de los adultos mayores declaró hacer deporte o ejercicio físico y el tiempo promedio dedicado a la semana es de 4.3 horas. En cuanto a la asistencia a eventos culturales, deportivos y de entretenimiento, 8.3 por ciento de las personas de 60 y más años dedican parte de su tiempo a estas actividades con un promedio de 4.1 horas a la semana.

Mientras que el artículo 9 indica que la familia de la persona adulta mayor deberá cumplir su función social; por tanto, de manera constante y permanente deberá velar por cada una de las personas adultas mayores que formen parte de ella, siendo responsable de proporcionar los satisfactores necesarios para su atención y desarrollo integral.

Por lo anteriormente expuesto, someto a la consideración de esta soberanía la siguiente proposición con:

Punto de Acuerdo

Único. La Cámara de Diputados del honorable Congreso de la Unión exhorta respetuosamente al gobierno federal para que, a través de las secretarías de Salud y de Cultura y la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, fortalezca las acciones que promuevan una amplia inclusión de los adultos mayores en actividades culturales y deportivas.

Notas

1 <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/la-salud-mental-y-los-adultos-mayores>

2 <http://www.adultomayor.cdmx.gob.mx/index.php/quien-es-el-adulto-mayor>

3 http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/

4 <https://www.eleconomista.com.mx/finanzaspersonales/Condiciones-sociodemograficas-de-los-adultos-mayores-en-Mexico-20170905-0134.html>

5 http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2017/edad2017_Nal.pdf

Dado en el salón de sesiones del Palacio Legislativo de San Lázaro, a los 13 días de noviembre de 2018.

Diputada Marcela Guillermina Velasco González (rúbrica)