Ser un adulto mayor en México

Beatriz Guadalupe Maza Pérez, Guiana Fernández de Lara López[1]

Resumen

El incremento poblacional en México ha alcanzado índices significativos. La población de adultos mayores ha tenido también un aumento considerable en años recientes, y se vislumbra cómo uno de los grupos etarios que continuará creciendo en los próximos años. Este irremediable aumento debe considerarse un fenómeno de especial atención. Este artículo tiene como objetivo analizar la relación entre el incremento que en años recientes ha tenido la población de adultos mayores y el proceso de envejecimiento desde un enfoque social. Para tal propósito se realizó una revisión sistemática de artículos publicados del año 2010 a la actualidad. Las palabras que se utilizaron en la búsqueda fueron: adulto mayor, población de adultos mayores en México, teorías psicosociales de gerontología, envejecimiento y vejez. Conclusión: México vive un acelerado crecimiento de la población adulta mayor, la cual obliga una modificación de la concepción de la vejez y una urgente mejora en cuanto a políticas públicas, atención geriátrica y gerontológica al alcance de toda la sociedad, así como la formación de profesionales en materia de envejecimiento y vejez y la apertura de espacios donde puedan desempeñarse profesionalmente.

Palabras clave: Adulto mayor, envejecimiento, población, incremento, vejez.

ISSUE N°1
JUNIO
2020

Recibido:
07/02/2020

Aceptado:
01/04/2020

Abstract

The population increase in Mexico has reached significant rates. The population of older adults has also had a considerable increase in recent years, and it is envisioned as one of the age groups that will continue to grow in the coming years. This irremediable increase should be considered a phenomenon of special attention.
This article aims to analyze the relationship between the increase in the elderly population in recent years and the aging process from a social approach. For this purpose, a systematic review of articles published from 2010 to the present was carried out. The words that were used in the search were: elderly, population of older adults in Mexico, psychosocial theories of gerontology, aging and old age. Articles that expose an explanation of the exclusively biological aging process were excluded

Conclusion:
Mexico is experiencing an accelerated growth of the elderly population, which requires a modification of the conception of old age and an urgent improvement in terms of public policies, geriatric and gerontological care available to the entire society, as well as the training of professionals in matter of aging and old age and the opening of spaces where they can

(1) Formación Profesional Lic. Psicología Maestría en Educación Actualmente cursando Doctorado en Psicología. Docente del Programa Académico de Psicología de la Universidad Autónoma de Nayarit (UAN), México Subdirectora Administrativa de la Unidad Académica de Ciencias Sociales de la UAN.
(2) Formación Profesional Lic. Psicología Maestría en Psicoterapia Integral Doctorado en Ciencias Naturales y Biopsicosociales Trabajo Actual Docente del Programa Académico de Psicología de la Universidad Autónoma de Nayarit (UAN), México Coordinadora del Posgrado en Gerontología (próximo a ofertar) en la UAN.

perform professionally.

Keywords:
Elderly, aging, population, increase, old age.

Introducción

Se le llama adulto mayor a las personas que tienen 60 años o más, aunque en algunas instituciones toman como referencia los 65 años o incluso más. Esta etapa es conocida cómo vejez, y es considerada la última etapa de la vida de una persona (INAPAM, 2019). Según la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2016), (como se citó en Retamosa, 2017) el envejecimiento demográfico se ha presentado con significativa rapidez en todo el mundo. México ocupa el undécimo lugar de los países más poblados del mundo y el séptimo lugar entre los países con envejecimiento acelerado (Medina, 2015). Este incremento puede propiciar que las instancias gubernamentales y las empresas privadas encuentran dificultades para otorgar oportunidades laborales y de atención adecuada en materia de salud a las personas adultas mayores (Hernández, Montaño y Zavaleta, 2016).
Una de las explicaciones de este crecimiento tan desmesurado tiene que ver con la esperanza de vida que ha cambiado considerablemente; en gran medida debido a la reducción de la mortalidad en la década de los treinta y un bajo índice de natalidad en los años setentas (González, 2015).

Por otra parte, el aumento en la edad inevitablemente trae consigo modificaciones en diferentes aspectos de la vida de una persona. Aunado a esto, la sociedad ha experimentado diversos e importantes cambios que obligan al ser humano a adaptarse, desde el incremento en el costo de vida, hasta el uso de la tecnología. A estos cambios, el adulto mayor tiene que intentar acoplarse y sobrevivir en ocasiones con muchas dificultades, poca o nula ayuda de otros y con la desesperanza de una atención particular.

Se deduce entonces que el incremento de población mayor es latente y las acciones de atención a la población de adultos mayores pareciera que no van de la mano con el incremento de dicha población.

Metodología

Se realizó una revisión bibliográfica de artículos publicados del 2010 a la fecha en las bases de datos de Google Académico y Scholar buscadores especializados en literatura científica y académica, además se realizó una búsqueda en documentos oficiales del Instituto de Estadística y Geografía (INEGI), Instituto Nacional para las Personas Adultos Mayores (INAPAM) e Instituto Nacional de las Mujeres, aplicando como límite temporal 9 años. La selección de artículos se realizó en función de los siguientes criterios: estudios con metodología cuantitativa y cualitativa, así como artículos de revisión.
Se excluyeron aquellos estudios que se referían al envejecimiento y vejez desde el punto de vista biológico, epidemiológico y los estudios no accesibles a la totalidad del texto, país y población. Las palabras que se utilizaron en la búsqueda fueron: adulto mayor, población de adultos mayores en México, teorías psicosociales de gerontología, envejecimiento y vejez.

El planteamiento de la búsqueda bibliográfica se basó en la obtención de documentación que aportara información del incremento que en años recientes ha tenido la población de adultos mayores en México y el proceso de envejecimiento desde un enfoque social.
Se seleccionaron en total 19 documentos de interés: artículos científicos, informes, censos, recopilación estadística y geográfica.

Población y Políticas

Actualmente, todas las personas en cualquier país pueden aspirar a vivir muchos años. Se puede pensar que una vida más larga podría ser positiva, ya que se puede entender que se tiene una estabilidad económica y de atención médica adecuada en tiempo que permite que esto suceda. Sin embargo, la vejez es una de las etapas más temidas por las personas ya que las condiciones actuales en algunos países, cómo en México, están bastante alejadas de la tranquilidad y estabilidad que en años anteriores prevalecía para esta población. Hoy en día, los adultos mayores representan uno de los grupos más vulnerables en el país; aspectos cómo la soledad, abandono, discapcidad y maltrato en sus diversas expresiones

están presentes, con frecuencia, en la vida de muchos adultos mayores (Hernández et al., 2016). El aumento de la esperanza de vida es una de las causas del incremento de la población de adultos mayores en el mundo. En México, en el 2018, la esperanza era de 75.5 años, pero se espera que en 2030 sea de 77 años (INEGI, 2018). Vivir tantos años tiene muchas implicaciones, no sólo en las personas sino también en los contextos a los cuáles pertenece. Inevitablemente vivir más años ocasiona que la demanda de los servicios de salud y cuidados se incrementen (Retamosa, 2017).

Al respecto:

El aumento del porcentaje de población de adultos mayores se debe al incremento de la esperanza de vida, de 74 a 88 años, en conjunto con la tasa global de natalidad que es de 2.2. hijos. Lo que sitúa al envejecimiento poblacional cómo un reto económico, social, cultural y de salud en cada país. (Vergara, Mejía, Moriel, Cantú, 2018,p. 45)

En el 2015, el INEGI realizó la Encuesta Intercensal, que es la encuesta que se lleva a cabo en medio del período de tiempo establecido entre un censo de población y otro que se realiza cada 10 años, en esta encuesta se conoció que el porcentaje de población de 65 años o más en el país era de 7.2%. La entidad de población más vieja era la ciudad de México con una mediana de edad de 33 años (INEGI, 2015). Actualmente, la Cd. de México sigue siendo la entidad con más personas adultas mayores. Le siguen Veracruz, Oaxaca, Morelos, Yucatán, Michoacán, Sinaloa, Zacatecas, San Luis Potosí, Sinaloa, Hidalgo, Guerrero, Jalisco y Durango (González, 2015). Pero este significativo cambio demográfico en México no es algo nuevo ya que viene sucediendo en los últimos 40 años. La primera fase de este cambio empezó en los años treinta con un descenso en la mortalidad y un incremento en la natalidad. La segunda fase sucede en la década de los setenta con un acelerado descenso de la fecundidad, en gran medida cómo resultado de la campaña de control de natalidad cuyo objetivo era frenar el crecimiento de la población (Instituto Nacional de las Mujeres, 2015).

Estos acontecimientos obligaron a llevar a cabo cambios en materia de política, por ejemplo fue en el siglo XIX donde surgieron aquellas relacionadas a la vejez en México, con la creación de la Dirección General de la Beneficencia Pública en 1862, aunque es hasta la década de los setentas cuando la política hacia las personas mayores se consolida con el surgimiento del Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (SNDIF) y del Instituto Nacional de la Senectud (INSEN) (Paredes, Montes de Oca, Rodríguez, Lladó, Guidotti, 2017).

En 1974 se crea el Consejo Nacional para la Población (CONAPO), aunque al inicio se centraba en la planeación demográfica únicamente; actualmente tiene por objeto el diseño, operación y evaluación de las iniciativas públicas destinadas a regular el crecimiento de la población, los movimientos demográficos y la distribución de los habitantes de México en el territorio mexicano. (Paredes et al, 2018). El Instituto Nacional de la Senectud (INSEN), contemplaba programas de acción novedosos cómo la enseñanza en geriatría y gerontología, pero la imagen del adulto mayor fue proyectada como la del "abuelo" y con esto la idea de que el adulto mayor era una persona que requería de asistencia social más que de oportunidades para continuar activo. Actualmente, se ha puesto mayor atención a las poblaciones más vulnerables del país, entre ellos a las personas adultas mayores, dicha atención se ha orientado más a oportunidades que a la asistencia, sin embargo, es una realidad también que el ritmo de crecimiento poblacional de dicho grupo avanza con una considerable rapidez, de tal forma, que sobrepasa las acciones de cambio en beneficio de esta. Es importante aclarar que la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos es el principal agente protector de los derechos de la población. Por su parte, fue en 2002 cuando el Diario Oficial de la Federación publica:

La Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores la cual establece el pleno ejercicio de los derechos a las personas mayores: 1) De la integridad, dignidad y preferencia; 2) De la certeza jurídica; 3) De la salud, alimentación y la familia; 4) De la educación, 5) Del trabajo; 6) De la asistencia social; 7) De la participación; 8) De la denuncia popular; 9) Del acceso a los servicios. (Paredes et al., 2017, p.13).

Sin embargo, esta Ley aborda el derecho a la

seguridad social.
La realidad social del adulto mayor en México tiene múltiples facetas y retos para los profesionales que se dedican al estudio e investigación de esta población; desde crear políticas públicas hasta prevenir toda clase de riesgos que lleven a la exclusión social y al maltrato, ya que dicha exclusión afecta su funcionalidad integral (INAPAM,2010).

El panorama que se visualiza a corto plazo obliga a analizar si las condiciones existentes en todos los contextos involucrados con la población de adultos mayores son las propicias para atender a esta nueva realidad poblacional en el país (Kely, 2015).

Concepción del Envejecimiento desde una perspectiva social:

El envejecimiento no es sólo un hecho biológico, es también un acontecimiento social y cultural conformado por la ideología general que se tiene sobre la vejez. En las sociedades contemporáneas, generalmente se relaciona a la vejez con la inactividad o improductividad; pero existen culturas en las que aún prevalece la imagen respetable y poseedora de sabiduría del anciano (Merchán y Cifuentes, s/f).
El proceso del envejecimiento incluye la percepción, del propio individuo y de la sociedad, de los cambios físicos que vive y las consecuencias de estos, cómo son los cambios psicológicos que influyen en los pensamientos, creencias y valores y que van a determinar el comportamiento del individuo en la sociedad (González, 2010). Según Aranibar (2001), citado por Bruno y Acevedo, (2016), son muchos los aspectos que se afectan, alteran o cambian cuando una persona se convierte en adulto mayor. Estos aspectos no sólo son físicos sino también son relacionados con la situación económica, los roles que desempeña dentro de la familia y la sociedad, así como la situación laboral, entre otros. Los adultos mayores traen bajo su rótulo una complejidad innegable, producto de la ambigüedad de su posición en la sociedad.

Las Teorías Psicosociales de la Gerontología sustentan planteamiento de que el adulto mayor en México está en constante vulnerabilidad. La Teoría Psicosocial de Roles plantea que a lo largo de la vida de una persona, la sociedad le va asignando roles que debe asumir en el proceso de socialización (de hijo(a), hermano(a), padre o madre, esposo(a), entre otros). De esta manera el individuo va adquiriendo un estatus o posición social a la vez que conforma su autoimagen. Estos roles van cambiando según avanzan las etapas de desarrollo. Al llegar a la vejez, se produce una pérdida progresiva de los roles sociales que las personas adquirieron a lo largo de su vida. Así las personas mayores van reduciendo su papel en la sociedad, hasta quedar desposeídos de roles, sin lugar y sin status (Merchán y Cifuentes s/f). Esta teoría describe lo que el envejecimiento conlleva de manera implícita; en la actualidad, es posible que la pérdida de roles se agrave por las condiciones sociales y económicas en que el individuo viva al llegar a la vejez.

Sin duda alguna, la relación que el adulto mayor establece con la sociedad es trascendental para su óptimo bienestar. En este mismo orden, la Teoría de la Actividad resalta el envejecimiento activo relacionándolo con la situación demográfica, la calidad de vida y el autocuidado, menciona que los individuos se adaptan a los cambios que la edad conlleva y que entre más actividad realice el individuo, mayor satisfacción vital tendrá. (Díaz-Tendero, 2011). Las actividades recomendables para el bienestar del adulto mayor son las informales (amistades), las formales (socio-recreativas) y las solitarias (ocio, cuidados del hogar, entre otras) (Merchán y Cifuentes, s/f). De hecho, el objetivo de las instituciones gubernamentales en México que atienden a la población de adultos mayores, en gran medida tienen dentro de sus premisas implementar actividades que permitan la convivencia y el esparcimiento, pero las condiciones en las que muchos adultos mayores viven hacen que las necesidades de salud y económicas sean prioridad.
Por su parte, la Teoría del Medio Social sostiene que el comportamiento durante la vejez depende de ciertas condiciones biológicas y sociales, Según esta perspectiva, en el nivel de actividad de un individuo influye la salud, el dinero y los apoyos sociales (González, 2010). Es decir, si estos tres aspectos son satisfactorios en la vida de un adulto mayor, se garan-

garantizaría una actividad propicia del mismo.

Esta teoría pone de base la idea de que no sólo la salud beneficia la calidad de vida de los adultos mayores, sino también tener los recursos para vivir con calidad de vida y redes de apoyo significativas. Sin embargo, la situación de los adultos mayores varia, algunos viven con sus familias, y si es una persona dependiente en actividades básicas (comer, vestirse, bañarse, acostarse y levantarse de la cama, contener esfínteres, etc.), o en actividades secundarias (preparar comidas, limpiar, lavar, tomar medicamentos, trasladarse a lugares lejanos, ir de compras, utilizar dinero, teléfono e internet, etc.), y las condiciones sociales y económicas de la familia no son las adecuadas, se tendrán dificultades para proporcionar el apoyo requerido y posiblemente la familia no tendrá el tiempo y/o no podrá proporcionar los cuidados necesarios por lo que las necesidades y derechos del adulto mayor se puedan afectar considerablemente. Se entiende por dependencia a las dificultades, falta de habilidad, necesidad de ayuda o ausencia de capacidad para la realización de las actividades diarias (Kely, 2015). Es posible que poner atención a los factores que intervienen en la dependencia de un adulto mayor (psicosociales, de salud, económicos, de estilo de vida, entre otros) genere un compromiso gubernamental para la creación de políticas públicas y programas sociales efectivos que beneficien a este sector de la población (Kely,2015).

Por otro lado, el cuidado del adulto mayor en las familias en México recae con frecuencia en algún familiar, generalmente mujer (Silva, González, Mas, Márquez, Partezani, 2017). Aun cuando profesiones relacionadas con el ciclo de vida de los individuos son aceptadas y ofertadas en instituciones educativas públicas y privadas y existen profesionales de la salud que pueden prestar el servicio de atención integral al adulto mayor, la economía desigual que prevalece en el país dificulta que la atención que requiere sea puesta en manos de un profesional en cuidados gerontológicos o de enfermería debido al considerable gasto que esto implica. La cantidad de situaciones problemáticas que esto pueda ocasionar dentro de las familias es de considerable preocupación, ya que la dependencia en el adulto mayor suele incrementarse después de los 65 años por diferentes factores, lo que ocasiona una repercusión en el gasto por cuidados.

Lo anterior lo sustenta la Teoría de la Economía Política del Envejecimiento, la cual establece que el estatus, los recursos de las personas adultas mayores, e incluso la trayectoria del proceso de envejecimiento están condicionadas por la posición del adulto mayor en la estructura social y los factores económicos y sociales (Díaz-Tendero, 2011). Por lo que se concluye que, si las condiciones sociales y económicas no son las apropiadas, muy probablemente el proceso de envejecimiento de un individuo estará alejado de ser un proceso adecuado que desencadene bienestar. En el caso de los adultos mayores en situación de pobreza, el incremento de la dependencia al no contar con servicios asistenciales básicos, contribuye a que su situación económica se debilite y, por lo tanto, su pobreza aumente. Entonces, se agrega que la necesidad de recurrir a la ayuda de alguien, ya sea profesional o familiar, se aleja de sus posibilidades, sin olvidar que la intención de la ayuda en los cuidados deberá evitar, a medida de lo posible, la pérdida de la autonomía del adulto mayor (Navarro y Rodríguez,2015).

Scheil-Adlung y Bonon (2012), (cómo se citó en Navarro y Rodríguez, 2015) los servicios sociales deben formar parte de la protección social, ya que generalmente son ejecutados como momentáneos con la finalidad de que la condición presente del adulto mayor sea más llevadera. En este sentido, la OMS (2015) refiere que, cómo a cualquier edad, los adultos mayores poseen diferentes características (vejeces), por lo tanto, las políticas deben estar formuladas de manera tal que permitan que tantas personas como sea posible logre una trayectoria positiva de envejecimiento.

En México la longevidad no va de la mano con la salud; el bienestar personal y social dependen, en gran medida, del soporte familiar, comunitario e institucional que reciba (INAPAM, 2010). Los adultos mayores requieren una red de apoyo más pequeña y menos diversa que la población de jóvenes, sin embargo, se ha observado que, si existen ciertas características que, en ocasiones, limitan el apoyo, por ejemplo, si un adulto mayor presenta una discapacidad física es más probable que reciba apoyo de diferentes grupos que si presentara una discapacidad cognitiva; también reciben más apoyo las mujeres adultas mayores que los hombres. En este sentido, se sabe que, al igual que en cualquier etapa del ciclo de vida.

la vejez se presenta de distinta manera en cada persona (Bruno y Acevedo, 2016).

En la década de los noventa, la ONU estableció los principios a favor de las personas de edad en los temas de dependencia, participación, cuidados, autorrealización y dignidad; es una realidad que la ejecución de dicha atención no ha sido la suficiente. Tal vez muchos otros factores sociales relacionados con la población de otros rangos de edad han restado atención a los adultos mayores y han ocasionado, indirectamente, colocar a este grupo en un lugar menos prioritario de la lista de los sectores poblacionales de especial atención. Situaciones que hoy en día se viven en el país, cómo las adicciones, el narcotráfico, los feminicidios, la delincuencia, el suicidio, entre otros, han surgido o se han incrementado en años recientes y han acaparado la atención de los sectores gubernamentales y de los profesionales en diferentes ámbitos.

No obstante, la población de adultos mayores es un sector demandante de servicios de salud, de protección social y económica, de estudios, de apoyo jurídico y emocional, de rehabilitación, entre otros (INAPAM, 2010). Por lo tanto, las acciones para generar la atención que demanda esta población va desde la oferta educativa en las instituciones de nivel superior ofertando licenciaturas, posgrados y estudios especializados en geriatría y gerontología, hasta el fortalecimiento, implementación y una gestión adecuada de políticas públicas. Ya que desde la perspectiva del envejecimiento existen condicionantes políticos y económicos que imponen restricciones a la experiencia de envejecer, lo que propicia que el adulto mayor pierda poder, vea disminuida su autonomía y su influencia en la sociedad, generando poco acceso a oportunidades de permanecer y progresar (Morales y Gouzy,
2014).

Conclusiones

El acelerado envejecimiento de la población en México deberá generar una urgente intervención para modificar las acciones en las que se invierte el dinero público, por ejemplo, aumentar los servicios destinados a adultos mayores, así como, priorizar la atención profesional en el área; sin olvidar la inclusión de oferta educativa profesional cuyo objeto de estudio sea el adulto mayor.

En materia de vejez en México se han logrado avances en muchos temas, entre los que destacan los aspectos demográficos, pensiones, atención y cuidados, programas sociales, escolaridad, entre otros. Sin embargo, el rezago social en el que este grupo se encuentra es el aspecto en el que aún se deben realizar mejoras ya que hay una estrecha relación entre vejez y pobreza, en gran medida por la dificultad que muchos mexicanos tienen para ahorrar o prever el futuro (Bruno y Acevedo, 2016). México tiene un reto muy grande para años venideros. El incremento poblacional de adultos mayores será aún más importante en corto plazo. El cambio en la forma de pensar y actuar al respecto es urgente. Una propuesta a considerar es la de preparar al individuo desde los primeros años escolares para desarrollar habilidades relacionadas con el manejo de recursos económicos y el afrontamiento al ciclo de vida, con el objetivo de que cada individuo intente alcanzar una adecuada preparación económica y social en el futuro.

No se debe olvidar que el grupo poblacional de adultos mayores es considerado uno de los grupos vulnerables del país ya que su fragilidad social está latente y en constante aumento como consecuencia del incremento poblacional, la falta de oportunidades y la necesidad de supervivencia (Hernández et al., 2016).

El envejecimiento es un proceso normal del ciclo de vida, sin embargo, un envejecimiento normal no sólo implica la ausencia de enfermedad, también se relaciona con circunstancias sociales adecuadas, en las cuales el adulto mayor pueda vivir una vejez digna (González, 2010). Dichas circunstancias involucran a todos los que conformamos la sociedad, desde cada uno de nosotros cómo individuos hasta las instancias gubernamentales. Debemos entonces intentar cambiar el paradigma que hemos construido a lo largo de los años sobre lo que la vejez significa y conlleva; después de todo, cada individuo aspira a vivir muchos años, a mantener salud y condiciones que permitan vivir sin preocupaciones e incluso, a mantenerse activos y productivos durante la mayor parte de lo que dure la vida.

REFERENCIAS

1. Bruno, F., Acevedo, J. (2016). Vejez y sociedad en México: Las visiones construidas desde las Ciencias Sociales. Forum Sociológico.29, 7-20. Recuperado de: https://journals.openedition.org/sociologico/1453 (4 de octubre de 2019).

2. Díaz-Tendero-Bollaín, A., (2011). Estudios de Población y enfoque de Gerontología Social en México. Papeles de Población (17)70, 49-79. Recuperado de: https://www.redalyc.org/pdf/112/11221584004.pdf (25 de noviembre de 2019).

3. González, J. (2010). Teorías del Envejecimiento. Tribuna del Investigador(11)1-2, 42-66.

4. González, K. (2015). Envejecimiento demográfico en México: análisis comparativo entre las entidades federativas. Recuperado de: http://coespo.qroo.gob.mx/Descargas/doc/15%20ENVEJECIMIENTO%20POBLACIONAL/ENVEJECIMIENTO%20DEMOGR%C3%81FICO%20EN%20M%C3%89XICO.pdf (25 de octubre de 2019).

5. Hernández R., Montaño, M., Zavaleta, M. (2016). Vulnerabilidad, protección y asistencia social en el adulto mayor en México. Revista DOXA Digital (6)11 210-240. Recuperado de: http://journals.sfu.ca/doxa/index.php/doxa/article/view/8/13 (7 de noviembre de 2019).

6. INEGI [Instituto Nacional de Estadística y Geografía]. Comunicado de prensa (2019). 1-9. Recuperado de: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2019/edad2019_Nal.pdf (21 de octubre de 2019)

7. INAPAM [Instituto Nacional para las Personas Adultas Mayores]. Por una cultura del envejecimiento. (2010). Recuperado de: http://www.inapam.gob.mx/work/models/INAPAM/Resource/Documentos_Inicio/Cultura_del_Envejecimiento.pdf (2 de noviembre de 2019).

8. INAPAM [Instituto Nacional para las Personas Adultas Mayores] (25 de noviembre de 2019). Envejecimiento y vejez. [Mensaje en un Blog]. Recuperado de: https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/envejecimiento-y-vejez?idiom=es

9. Instituto Nacional de las Mujeres (2015). Situación de las Personas Adultas Mayores en México. Dirección de Estadística. Recuperado de: http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/101243_1.pdf (21 de noviembre de 2019).

10. Merchán, E., Cifuentes, R. (s/f). Junta de Comunidades de la Mancha. Teorías Psicosociales del Envejecimiento. Recuperado de: http://asociacionciceron.org/wp-content/uploads/2014/03/00000117-teorias-psicosociales-del-envejecimiento.pdf (11 de noviembre de 2019).

11. Medina-Chavez, J. (2015). Envejecimiento de la población y necesidad de intervención interdisciplinaria. Revista de Enfermería Instituto Mexicano del Seguro Social.23(1), 1-2. Recuperado de: https://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2015/eim151a.pdf (6 de octubre de 2019).

12. Morales, J., Gouzy, A. (2014). La dimensión social del envejecimiento. Salud Areandina(3)2, p. 54-67. Recuperado de: https://revia.areandina.edu.co/index.php/Nn/article/view/1306/1179 (5 de noviembre de 2019).

13. Navarro S., Rodríguez, R. (2015). Necesidades de cuidado de las personas mayores en la Cd. de México. Diagnóstico y lineamiento de la política. Naciones Unidad. CEPAL. Recuperado de: https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/38879/S1500754_es.pdf?sequence=1&isAllowed=y (2 de noviembre de 2019).

14. Organización Mundial de la Salud (OMS), (2015). Informe Mundial sobre el Envejecimiento y la Salud. Recuperado de: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186471/WHO_FWC_ALC_15.01_spa.pdf;jsessionid=ECB6460FB7A4FBD84688749C89695011?sequence=1 (11 de noviembre de 2019).

15. Paredes, M., Montes de Oca, V., Rodríguez, V., Berriel, F., Lladó, M., Guidotti, C. (2017). Envejecimiento y derechos: una visión comparativa desde las agendas políticas de tres países. VII Congreso de Asociación Latinoamericana de Población y XX Encuentro Nacional de Estudios Populacionais.

16. Rely, K. (2015). Envejecimiento de la población. La dependencia de los adultos mayores: un reto para la salud y las políticas públicas. Revista Mexicana de Medicina Familiar(2)2, p. 8-14. Recuperado de: https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/53640983/ESTILOS_DE_VIDA_EN_MEDICOS_FAMILIARES_MEXICANOS.pdf?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DESTILOS_DE_VIDA_EN_MEDICOS_FAMILIARES_ME.pdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A%2F20191108%2Fus-east-1%2Fs3%2Faws4_request&X-Amz-Date=20191108T201948Z&X-Amz-Expires=3600&X-Amz-SignedHeaders=host&X-Amz-Signature=879b3f510ff21086b54a60d5e0bacff2a08a5fd80c075993dcd1a774308a7779#page=8 (8 de noviembre de 2019)

17. Retamosa, S. (2017). Perspectivas Teóricas sobre el Envejecimiento. (Tesis de pregrado). Universidad de la República Uruguay. Montevideo.

18. Silva, J., González, J., Mas, T., Márquez, S., Partezani, R. (2017). Sobrecarga y calidad de vida del cuidador principal del adulto mayor. Av. Enferm.(34)3, p. 251-258. Recuperado de: https://revistas.unal.edu.co/index.php/avenferm/article/view/58704/58742 (8 de noviembre de 2019).

19. Situación de las personas adultas mayores en México. Instituto Nacional de las mujeres (2015). Recuperado de: http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/101243_1.pdf (20 de octubre de 2019).

20. Vergara, L., Mejía, Y., Moriel, L., Cantú, C., Marrugo, K. (2018). Fragilidad en el Adulto Mayor. ¿Cómo se mide? México. CULCyT. 66(15), 45-52.Recuperado de:http://erevistas.uacj.mx/ojs/index.php/culcyt/article/view/2805/2564 (11 de octubre de 2019).