



Derechos de las

personas mayores

Cuadernillos
de derechos
humanos



Derechos de las

personas mayores

Coordinación y supervisión de textos
Ma. Aurora Cuevas Trejo
Elizabeth C. Plácido Ríos
Mayra Arredondo Campos

Investigación y redacción de texto
Ana Karen Rojas Dimas

Revisión de texto
María de los Ángeles Fuentes Vera /
Comité de Derechos Humanos Ajusco

Diseño de la colección
Brenda Jisela Quiroz Salgado
María Fernanda Vázquez Rosas

Diseño de portada e infografía
Brenda Jisela Quiroz Salgado
María Fernanda Vázquez Rosas

Apoyo en infografía
Claudia Alejandra Quiroz Flores

Producción editorial
(edición, corrección de estilo, formación,
y revisión de pruebas formadas)
Claudia Marcela Santos Calleja
Renata Soto Elízaga
María de Lourdes Álvarez López

Derechos de las personas adultas mayores
Cuadernillos de derechos humanos

D.R. © 2018, Secretaría Ejecutiva del Mecanismo de Seguimiento
y Evaluación del Programa de Derechos Humanos de la Ciudad de México

www.pdh.cdmx.gob.mx

Secretaría Ejecutiva
General Prim 4, colonia Centro, alcaldía Cuauhtémoc, C. P. 06010, Ciudad de México

El contenido de este documento puede ser reproducido parcial y/o totalmente siempre y
cuando se cite la fuente.

Ejemplar de distribución gratuita: prohibida su venta.

Impreso en México

Angélica Anai Olivares Ocarranza

**Secretaría Ejecutiva del Mecanismo de Seguimiento y Evaluación
del Programa de Derechos Humanos de la Ciudad de México**

Secretaría Ejecutiva

Ma. Aurora Cuevas Trejo
Margarita Hernández Díaz
Sharon Vallejos Berber

Subdirección de Seguimiento y Evaluación

Mayra Arredondo Campos
Adriana Bonilla Marín
Aarón Garduño Jiménez
Anaid Campos Nájera
Armando Palacios Sommer
Daniel Tovar Bonilla
Gisela Esmeralda Juárez Ramírez
Juan Édgar López Rosas

Subdirección de Transversalización y Capacitación

Elizabeth C. Plácido Ríos
Adela Ruiz Belenguer
Adriana Cristina Vega Soriano
Ana Karen Rojas Dimas
Angélica Anaei Olivares Ocaranza
Érika Enríquez Espinosa
José Manuel Quintana Delgado
Mariana Hernández Flores
Natalia Sánchez Núñez
Perla Hernández Santos
Raymundo Martínez Fernández

Unidad de Transparencia

Ariel Mario Bautista Hernández

Comunicación

Brenda Jisela Quiroz Salgado

María Fernanda Vázquez Rosas

Coordinación Administrativa

Magdalena Vizueth Guerrero

José Luis Campos Martínez

Sergio Antonio Hernández Mendoza

Presentación

La Secretaría Ejecutiva del Mecanismo de Seguimiento y Evaluación se ha propuesto, mediante las herramientas a su alcance, acercar el conocimiento de los derechos humanos a todas las personas. Tal es el propósito de esta serie de cuadernillos, los cuales abordan cada uno de los derechos y grupos de población que comprende el Programa de Derechos Humanos de la Ciudad de México. La base de este material fue elaborada por personas que colaboran en la Secretaría Ejecutiva y recibió la retroalimentación de especialistas y organizaciones expertas en cada tema, a las que agradecemos su trabajo y colaboración para este proyecto.

En cada cuadernillo se busca, con un lenguaje sencillo, dar a conocer un derecho humano específico o los derechos humanos de determinado grupo de población. Asimismo, se especifica a qué está obligado y cuáles son las acciones que debe emprender cada Estado (el Gobierno en particular) para el cumplimiento de ese derecho o conjunto de derechos.

Una necesidad recurrente en la aplicación de los derechos humanos es la identificación de los actos u omisiones cometidos por personas servidoras públicas que constituyen una violación de derechos humanos. Por ello, en una sección se explican las diferencias entre falta administrativa, responsabilidad administrativa, delito, y violación de derechos humanos.

Cuando ocurre la violación de un derecho humano, es preciso saber a qué instancias es posible acudir para la defensa y protección de éste, por lo que también se ofrece una lista de las autoridades que brindan atención en este ámbito a las personas solicitantes.

Con este texto se pretende que cada persona pueda efectuar acciones generales sobre derechos humanos, así como investigar y conocer más sobre el tema. Como complemento de cada folleto, se incluye un cartel de doble cara: en la primera se presenta una infografía con datos vinculados a un derecho humano específico y a la situación que guarda en la Ciudad de México, y en el reverso se reproduce lo que establece la Constitución Política de la Ciudad de México sobre ese derecho.

Con esta colección de cuadernillos esperamos contribuir al ejercicio y goce de los derechos humanos.

Ma. Aurora Cuevas Trejo

Secretaria ejecutiva del Mecanismo de Seguimiento y Evaluación
del Programa de Derechos Humanos de la Ciudad de México

¿Cuáles son los derechos de las personas mayores?

La Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores define a esta población como aquellas personas “de 60 años o más, salvo que la ley interna [de cada país] determine una edad base menor o mayor, siempre que ésta no sea superior a los 65 años. Este concepto incluye, entre otros, el de persona adulta mayor” (artículo 2). En este sentido, en la Constitución de la Ciudad de México se denomina a esta población como *personas mayores*.¹

Los derechos de las personas mayores son garantías jurídicas universales que las protegen de acciones que atenten contra su dignidad humana, se basan en el modelo de envejecimiento activo y saludable,² con respeto a la autonomía, independencia, igualdad de género y buen trato, así como evitando la discriminación por la edad.³

Este modelo parte de reconocer que “la calidad de vida no es menos importante que la longevidad”,⁴ por lo que busca que la vejez sea un proceso en el que se aprovechen las oportunidades y conocimientos de estas personas para que mantengan un balance mental, emocional y físico a través de actividades cotidianas de acuerdo con sus necesidades e intereses. La finalidad de ello es que la persona sea, en la medida de lo posible, independiente, y para lograr este objetivo requiere satisfacer las necesidades básicas, como es una buena alimentación, descanso adecuado, una vivienda digna, un ingreso económico suficiente, contar con una red de apoyo y afecto, actividad física y atención médica de calidad.

Para construir este modelo, se modificó la forma en que concibe a las personas mayores. Desde el enfoque de derechos humanos, las personas

¹ Véase además la legislación específica: Ley de Derechos de las Personas Adultas Mayores de la Ciudad de México. (Se denomina a esta población *personas mayores*, atendiendo a la evolución del lenguaje en derechos humanos que ha dejado de nombrarla *personas adultas mayores*.)

² El concepto de *envejecimiento activo* fue acuñado por la Organización Mundial de la Salud en 1990, después de un amplio debate en el que se reflexionaba sobre el envejecimiento como una cuestión que no es meramente de edad, sino que abarca una serie de factores que aceleran o retardan este proceso.

³ Programa de Derechos Humanos de la Ciudad de México, 2016, tomo 5, capítulo 24, p. 249.

⁴ Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, 1982, Plan de Acción de Viena.

se colocan al centro del análisis; así, la vejez comienza a tomar una ruta diferente. Aunque es una realidad que las condiciones de vida aceleran o retardan el proceso de envejecimiento, se sabe que es un proceso natural. Sin embargo, no debe normalizarse la forma en que se percibía a la vejez como aquella etapa en la que, a partir de cierta edad, las personas debían retirarse de sus actividades laborales, debido a que las condiciones de salud ya no les permitían desenvolverse con el mismo vigor, y cometían errores a raíz del olvido que genera el desgaste mental. Esta posición no efectuaba un análisis profundo de la situación particular que cada persona vivía.

En este mismo sentido, se requiere que las personas mayores tengan libertad para decidir si quieren dejar de trabajar o seguir haciéndolo sin que la edad sea un impedimento.

En la actualidad se sabe que las personas mayores requieren llevar a cabo actividades que les permitan estimular su desarrollo cognitivo, siempre que sean de su interés, así como tener una convivencia activa. Esto no debe dejar de lado que algunas personas con el paso del tiempo pueden necesitar cierta asistencia para la realización de sus actividades cotidianas.

Para lograr que las personas tengan un envejecimiento digno, este modelo se fundamenta en los derechos humanos. A continuación, se describen algunos de ellos:

- **Derecho a la salud.** Es la llave para que las personas puedan tener una vida de calidad. Para ello, requieren recibir información detallada y simple que les permita comprender su estado de salud, una atención oportuna y con calidez, un seguimiento médico constante según sus necesidades, y medicamentos gratuitos o de bajo costo.
- **Derecho a la alimentación.** Que las personas cuenten con los recursos necesarios para cubrir sus necesidades alimentarias y de hidratación, con porciones suficientes, sanas y balanceadas.
- **Derecho a la vivienda.** Que las personas cuenten con un lugar seguro y en condiciones dignas, donde puedan establecer su residencia, que sea accesible en costo, infraestructura y vías públicas para trasladarse a sus actividades cotidianas, y a su vez que disponga de los servicios necesarios.
- **Derecho al trabajo y al empleo.** Que las personas cuenten con oportunidades para acceder a un trabajo digno y bien remunerado,

cuyo salario les permita cubrir sus necesidades e intereses, sin discriminación por edad o condición de salud.

- **Derecho a la educación.** Que las personas tengan libre acceso para recibir formación, instrucción y capacitación formal o no formal, con los ajustes razonables de acuerdo con sus necesidades e intereses, así como la atención adecuada por parte de docentes, facilitadores o capacitadores.
- **Derecho al hogar y a fundar una familia.** Que las personas cuenten con un núcleo familiar y/o redes de apoyo con las que puedan compartir afectos y cuidados, así como una convivencia sana y armoniosa.
- **Derecho a la recreación.** Que las personas tengan acceso al disfrute y/o a la participación en actividades de arte y cultura a un costo accesible, con los ajustes razonables de acuerdo con su condición de vida, que les permita el libre esparcimiento, y que a su vez se desarrollen dentro de su comunidad. También, que las personas puedan acceder a ejercer el deporte que prefieran, en lugares seguros y con los ajustes razonables⁵ que requieran.
- **Derecho a la participación política y pública.** Que las personas cuenten con acceso a la información de las decisiones de sus gobernantes, los cambios en materia legislativa y procesos políticos de su país, así como con la libertad de organización y participación directa o indirecta en la vida pública de acuerdo con sus ideologías.⁶
- **Derecho a la asistencia social.** Que las personas cuenten con los soportes, herramientas y cuidados necesarios para que puedan tener una vida digna.

⁵ Al hablar de ajustes razonables, se hace referencia a las modificaciones y adaptaciones necesarias y adecuadas que se requieran para garantizar el goce o ejercicio de los derechos humanos por parte de una persona con alguna discapacidad, en igualdad de condiciones con las demás. Por ejemplo, para que una persona mayor que utiliza una silla de ruedas pueda jugar baloncesto, necesita una silla de ruedas en buenas condiciones; y para que pueda llegar al lugar donde realizará su actividad se requiere que las banquetas por las que transite no tengan impedimentos para su paso (que sean planas y suficientemente anchas, con rampas cuya pendiente sea adecuada para subir y bajar), que los semáforos se programen con un tiempo adecuado para cruzar la calle, que los autos no bloqueen las cebras y, finalmente, que la cancha cuente con las adecuaciones como rampas, zonas seguras, entre otras. Para lograr lo antes mencionado, tanto el Gobierno como la población tienen que contribuir con acciones que garanticen la inclusión.

⁶ Es importante mencionar, que son aceptadas las ideologías, siempre y cuando no conlleven tintes violentos como la xenofobia, el racismo, la misoginia o el clasismo, entre otros.

- **Derechos sexuales y reproductivos.** Que las personas puedan ejercer su sexualidad de forma autónoma e independiente, sin discriminación por edad o condición física. Que reciban la información, orientación, atención y seguimiento a su salud sexual.
- **Derecho a la igualdad y a la no discriminación.** Que las personas puedan gozar de todos sus derechos sin que exista discriminación por edad, raza, color de piel, religión, ideología política, género, orientación y preferencias sexuales, situación migratoria, entre otros. En el caso de personas que se encuentran en situaciones particulares, en las que se puede generar discriminación, se busca que el Gobierno tome las medidas y acciones pertinentes para lograr una igualdad sustantiva.

Estos sólo son algunos de los derechos con los que deben contar las personas mayores.

¿A qué está obligado el Gobierno sobre los derechos de las personas mayores?

Entre otros, el Gobierno tiene las siguientes obligaciones en materia de derechos de las personas mayores:

- **Promover.** Informar a la ciudadanía sobre estos derechos a través de los medios de comunicación, tanto electrónicos como impresos, mediante cápsulas informativas y campañas de sensibilización, entre otros.
- **Respetar.** No interferir de forma directa o indirecta en el disfrute de los derechos de las personas mayores.
- **Proteger.** Contribuir a la solidaridad y fortalecimiento, a través de las instituciones gubernamentales y organizaciones de sociedad civil, de la protección familiar y comunitaria necesarias para el bienestar y cuidado de las personas mayores.⁷
- **Garantizar.** Tomar medidas legislativas, administrativas, presupuestales, judiciales y de cualquier otra índole, para hacer efectivos estos derechos, así como para prevenir, investigar y sancionar las violaciones a los derechos humanos de las personas adultas mayores, y reparar el derecho violado.
- **Cumplir.** Realizar las acciones necesarias, así como proveer los recursos, para que las personas mayores puedan acceder y gozar de forma sencilla de sus derechos.

⁷ Véase la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores de la Ciudad de México.

¿Cómo debe proteger y garantizar los derechos de las personas mayores el Gobierno?

Las personas mayores son sujetos de derecho que requieren ser visibilizados e incluidos en la vida política y pública. Para que esta población pueda ejercer sus derechos, cada institución de gobierno debe regirse por los siguientes principios:

- **Accesibilidad.** El Gobierno adoptará las medidas afirmativas necesarias, los ajustes razonables y legislaciones pertinentes con el objetivo de que las personas mayores tengan las facilidades para ejercer plenamente sus derechos. Esto supone contar con información sencilla sobre sus derechos, así como conocer las instituciones y su funcionamiento.
- **Adaptabilidad.** Los países que firmen y ratifiquen los tratados internacionales deberán armonizar la legislación interna de acuerdo con lo establecido en dichos tratados. Dicha armonización deberá potenciar los cambios pertinentes en la estructura de su gobierno e instituciones en favor de la población, tomando en cuenta sus necesidades e intereses.
- **Asequibilidad.** El Gobierno se encuentra obligado a proporcionar los recursos financieros, de infraestructura y capital humano con el objetivo de que la población pueda obtener la facilidad para el acceso a sus derechos.
- **Calidad.** Las medidas afirmativas, los ajustes razonables, las legislaciones, la estructura del gobierno y sus instituciones tienen que ser trabajadas con un nivel de excelencia, que les permita ser útiles y eficaces a fin de garantizar los derechos.
- **Disponibilidad.** Una consecuencia de la calidad es que aquellas adaptaciones dentro del gobierno que se realicen para que las personas puedan acceder a sus derechos deben estar listas para usarse en el momento que se requieran.
- **Aceptabilidad.** Se requiere asegurar la calidad, disponibilidad, asequibilidad, adaptabilidad y accesibilidad para que los derechos humanos sean consentidos bajo las condiciones pertinentes.

Por otro lado, es importante que las instituciones brinden capacitación y sensibilización a las personas servidoras públicas, ya que tienen la obligación de observar y conducirse bajo estas dos nociones:

- **Igualdad y no discriminación.** El Gobierno tiene la obligación de garantizar un trato digno a todas las personas, en cualquier circunstancia, en todos los derechos y atendiendo a la diferencia entre personas como la diversidad humana.⁸ Al reconocer que existe una diversidad humana y que la vida de las personas se encuentra atravesada por diferentes situaciones y condiciones, surge la necesidad de nombrar la *interseccionalidad*, consistente en reconocer que las personas viven experiencias individuales únicas que resultan de la conjunción de diferentes tipos de identidad, por lo que se toma en consideración los contextos históricos, sociales y políticos, y al mismo tiempo las formas en las que el racismo, el patriarcado, la opresión de clase y otros sistemas de discriminación crean desigualdades que estructuran las posiciones relativas de las personas.⁹

La aplicación de este principio se basa en reconocer que todas las personas nacieron en las mismas condiciones de dignidad ante la ley, aunque no necesariamente en las mismas condiciones económicas, sociales, políticas, culturales y de género. En este sentido, algunas personas se encuentran en condiciones que pueden vulnerar la igualdad de oportunidades, y en estos casos se aplica el trato diferenciado con el propósito de reparar los derechos que no han sido garantizados. Por ejemplo, una de las instituciones que se dedica a realizar acciones para la eliminación de la discriminación es el Consejo para Prevenir y Eliminar la Discriminación de la Ciudad de México.

- **Perspectiva de género.** Sirve para analizar y comprender las desigualdades construidas entre mujeres y hombres y orientar las

⁸ Programa de Derechos Humanos de la Ciudad de México, 2016, tomo 2, capítulo 3, páginas 91-92.

⁹ La palabra original es *mujeres*, sin embargo, por la utilidad de este trabajo se cambió a *personas*. (*Interseccionalidad: una herramienta para la justicia de género y la justicia económica*, 2004. Disponible en: <http://www.inmujeres.gub.uy/innovaportal/file/21639/1/2_awid_interseccionalidad.pdf>.

acciones públicas para disminuir las brechas de desigualdad, la discriminación y violencia por género. Desde esta plataforma se impulsa el reconocimiento, respeto, garantía, defensa y promoción de los derechos humanos de las mujeres. Uno de los objetivos primordiales del diseño y formulación de políticas, programas y presupuestos debe ser la realización y el cumplimiento de los derechos humanos, incluido el derecho a la igualdad entre mujeres, para lo cual es necesario identificar a las y los titulares de los derechos. Los derechos humanos de las mujeres y las niñas son parte inalienable, integral e indivisible de los derechos humanos universales. La participación de las mujeres en las decisiones políticas, sociales y económicas y la erradicación de la discriminación por razones de sexo deben ser objetivos prioritarios de las políticas públicas y de los presupuestos.¹⁰

La aplicación de este principio se da cuando se reconoce que la mujer ha tenido ciertas violaciones a sus derechos a lo largo de la historia, es decir, que no ha tenido acceso a la educación, a un trabajo bien remunerado, a la decisión libre e informada sobre los procesos de su cuerpo, entre otras cosas, por lo que el Estado debe tomar medidas, por ejemplo, la apertura de instituciones especializadas, en este caso, el Instituto de las Mujeres de la Ciudad de México.

¹⁰ Programa de Derechos Humanos de la Ciudad de México, 2009.

¿Cuándo son violaciones de derechos humanos?

Las acciones y omisiones de las personas y/o servidores públicos, en el respeto a los derechos de las personas con discapacidad, pueden considerarse una falta administrativa o un delito o una violación a derechos humanos; sus diferencias se pueden conocer en el cuadro siguiente:

Falta administrativa	Responsabilidad administrativa	Delito	Violación a derechos humanos
Conducta de una persona particular sancionada en la Ley de Cultura Cívica o reglamentos de gobierno.	Conducta de una persona servidora pública o particular, sancionada en las leyes de responsabilidades administrativas.	Conducta de una persona particular o servidora pública sancionada en el Código Penal o Leyes Especiales.	Conducta de una persona que actúa como representante del Estado y que trae como consecuencia la vulneración de los derechos reconocidos en las convenciones internacionales de derechos humanos.
La responsabilidad es de una persona física. ^a	La responsabilidad es de una persona física o moral.	La responsabilidad es de una persona física.	La responsabilidad es del Estado. ^b
La sanción va desde una amonestación y multas hasta el arresto por 36 horas como máximo.	La sanción abarca desde una amonestación privada hasta la destitución e inhabilitación para desempeñar un cargo público.	Las sanciones son diversas: desde suspensión de derechos, multas, inhabilitación, trabajo comunitario, hasta prisión por 70 años como máximo.	Se solicita al Estado emprender acciones en favor de las víctimas y modificar su actuar institucional. ^c
La reparación del daño es por convenio de las partes.	Procede la indemnización en favor del Estado.	Procede la reparación del daño. ^d	Procede la reparación integral del daño. ^e

Las acciones en Justicia Cívica prescriben a los 15 días. ^f	Las faltas administrativas no graves prescriben en 3 años, y las graves en 7 años.	Los delitos de que- rela ^e prescriben en un año; los demás atenderán a la penalidad del delito, salvo tortura y desaparición forzada, estos últimos son imprescriptibles.	La investigación en la Comisión de Derechos Humanos prescribe en un año para violaciones no graves; para las violaciones graves, dicho órgano determinará la temporalidad. En caso de violaciones a los derechos a la vida, libertad, integridad física, psíquica de las personas o de lesa humanidad, son imprescriptibles. ^h
--	--	---	---

^a Persona física es todo ser humano con capacidad de adquirir derechos y contraer obligaciones, mientras que persona moral es un organismo conformado y representado por un conjunto de personas físicas constituidas mediante un procedimiento jurídico.

^b Independientemente de las responsabilidades individuales que se generen en contra de las personas servidoras públicas o particulares.

^c No puede considerarse una sanción, ya que ésta implica el uso de la fuerza en caso de incumplimiento y contra el Gobierno no existe este mecanismo.

^d En materia penal, la reparación del daño puede comprender lo siguiente: *i)* restablecimiento de las cosas en el estado en que se encontraban; *ii)* restitución de la cosa obtenida por el delito, incluyendo sus frutos y accesorios y, si no fuese posible, el pago de su valor actualizado; *iii)* reparación del daño moral sufrido, incluyendo el pago de los tratamientos curativos necesarios para la recuperación de la salud psíquica y física de la víctima; *iv)* resarcimiento de los perjuicios; y *v)* salarios o percepciones correspondientes, cuando por lesiones se cause incapacidad para trabajar en oficio, arte o profesión.

^e La reparación integral incluye las siguientes medidas: *i)* restitución; *ii)* compensación o indemnización; *iii)* rehabilitación física o psíquica; *iv)* satisfacción (acciones para restaurar el ámbito simbólico inmaterial afectado); y *v)* garantías de no repetición (para evitar la reiteración del mismo tipo de violaciones a derechos humanos).

^f En materia administrativa, atenderán al cuerpo normativo específico.

^g Requiere que la persona afectada inicie la denuncia.

^h Significa que no pierde su vigencia por el paso del tiempo; en materia de derechos humanos, implica que una violación a éstos puede investigarse en cualquier momento.

¿A qué autoridad acudo para la defensa de mis derechos como persona mayor?

Si una persona considera que alguna autoridad vulnera los derechos de una persona mayor, tiene a su disposición los medios de defensa y protección siguientes:

■ Medios judiciales

- » Juicio de amparo, interpuesto ante el **Poder Judicial de la Federación**.
- » Acción de protección efectiva, interpuesta ante los **juzgados de tutela del Tribunal Superior de Justicia de la Ciudad de México**,¹¹ por violaciones a los derechos humanos durante algún procedimiento competencia de la Administración Pública.

■ Otros medios

- » Queja ante la **Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal** en caso de que la persona servidora pública que vulnere el derecho a trabajar en alguna dependencia de la Ciudad de México. Teléfono 5229 5600 / Correo: cdhdf@cdhdf.org.mx
- » Queja ante la **Comisión Nacional de los Derechos Humanos** en caso de que la persona servidora pública que vulnere el derecho a trabajar en alguna dependencia del Gobierno Federal. Teléfonos: 5681 5112 y 5681 8125, extensiones 1123 y 1242.
- » Denuncia ante la **Procuraduría General de Justicia de la Ciudad de México** (ministerio público) en caso de ser víctima de delito por parte de una persona servidora pública de la Ciudad de México, Teléfono: 5200 9000 / Correo: pgjcdmx@cdmx.gob.mx
- » Denuncia ante la **Secretaría de la Contraloría General de la Ciudad de México** u órgano de control de cada dependencia a fin de que se inicie procedimiento de responsabilidad en contra de personas servidoras públicas que cometieron

¹¹ El Consejo de la Judicatura deberá instalar juzgados tutelares en cada una de las alcaldías, los cuales deberán entrar en funcionamiento a más tardar el 1° de enero de 2020, de acuerdo con el transitorio vigésimo tercero de la Constitución Política de la Ciudad de México.

irregularidades en el ejercicio de sus funciones. Teléfonos: 5627 9700 y 56279739.

- » Queja ante el **Consejo para Prevenir y Eliminar la Discriminación** en caso de haber sido víctima de discriminación. Teléfonos: 5512 8639 y 5341 3010 / Correo: contactocopred@gmail.com
- » Solicitud de asesoría y servicios legales ante la **Consejería Jurídica y de Servicios Legales de la Ciudad de México**. Teléfono: 5128 1122, extensión 3002 / Correo: atencionciudadana_sl@consejeria.cdmx.gob.mx

¿Cómo puedo participar para ejercer mis derechos como persona mayor?

En la actualidad resulta necesaria la participación de la sociedad civil en los diferentes procesos del país, para lo cual requiere informarse y conocer el funcionamiento del gobierno, sus instituciones y mecanismos de exigibilidad. A partir de ello, podrá acceder a los recursos que existen para incidir en la vida de su localidad.

A través del Sistema Integral de Derechos Humanos, es posible conocer y sumarse a la vigilancia social del Programa de Derechos Humanos de la Ciudad de México. No debe perderse de vista que el Programa tiene como objeto “establecer criterios de orientación para la elaboración de disposiciones legales, políticas públicas, estrategias, líneas de acción y asignación del gasto público, con enfoque de derechos humanos, asegurando en su elaboración y seguimiento la participación de la sociedad civil y la convergencia de todas las autoridades del ámbito local”.¹²

La exigibilidad es un proceso social y político que demanda a las autoridades, determinadas políticas y acciones. Invita a informarnos, organizarnos y actuar a favor de nuestros derechos. Por ello:

1. **Conoce tus derechos.** La normatividad nacional y local contiene un catálogo de derechos que nos son reconocidos, pero también en el ámbito internacional existen instrumentos jurídicos que amplían ese listado.
2. **Infórmate.** Conoce la situación de los derechos humanos en tu comunidad, ciudad o en el país.
3. **Documenta.** Muchas veces en nuestro entorno existen situaciones o casos que son reflejo del incumplimiento de los derechos humanos o de violaciones a éstos.
4. **Analiza.** Identifica cuál es el alcance jurídico que tienen las instituciones para demandar con exactitud lo que necesitas que se atienda.
5. **Comparte.** Es primordial que promuevas entre más personas el conocimiento de los derechos humanos.

¹² Constitución Política de la Ciudad de México, artículo 5, apartado A, numeral 7.

6. **¡Participa!** Involúcrate en los comités, órganos o instancias que posibilitan la participación de las personas para observar, orientar o incidir en la toma de decisiones. Reúnete, debate y analiza.

También, si no eres una persona mayor, como parte de la ciudadanía puedes participar de las siguientes formas:

- Evitar utilizar un lenguaje discriminatorio como viejo/a, abuelo/a, anciano/a, ruco/a, persona de la tercera edad o bien, preguntar a la persona si le incomoda algún término. (Es importante tener claro que no todas las personas adultas mayores son abuelos y abuelas.)
- Respetar a las personas adultas mayores.
- Al utilizar los espacios públicos, respetar los asientos reservados para ellos y ellas.
- Al manejar automóvil, motocicleta o bicicleta, procurar ceder el paso con un tiempo considerable dependiendo de su movilidad.
- Cuidar de forma colectiva, desde y para la comunidad, a las personas adultas mayores que viven o transitan en ella.
- Procurar la creación de vínculos y oportunidades de convivencia con personas adultas mayores.

Para saber más...

Material de lectura

Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores. Disponible en:

<https://www.oas.org/es/sla/ddi/docs/tratados_multilaterales_interamericanos_A-70_derechos_humanos_personas_mayores.pdf>.

Salud y bienestar del adulto mayor en la Ciudad de México. México, Organización Panamericana de la Salud, El Colegio de la Frontera Norte, Secretaría de Salud, 2005. Disponible en: <<http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/743/9275316082.pdf?sequence=1>>.

Personas adultas mayores. Consejo para Prevenir y Eliminar la Discriminación de la Ciudad de México. Disponible en: <<http://data.copred.cdmx.gob.mx/por-la-no-discriminacion/personas-adultas-mayores/>>.

Guía para el uso de lenguaje inclusivo desde un enfoque de derechos humanos y perspectiva de género. Ciudad de México, Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia Ciudad de México, 2017. Disponible en: <<https://dif.cdmx.gob.mx/storage/app/uploads/public/59b/948/565/59b948565102b180947326.pdf>>.

Una aplicación virtual para denunciar la discriminación: <<https://www.chilango.com/ciudad/app-copred-discriminacion/>>.

Material audiovisual

Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores (audiolibro): <<https://www.youtube.com/watch?v=A3gjuWEROnc>>.

La sexualidad de las personas adultas mayores (Patricia Kelly) [video]: <<https://www.youtube.com/watch?v=tld2nLkWovs>>.

Salud mental de adultos mayores [video]: <<https://www.youtube.com/watch?v=ga9lbctHvws>>.

Yoga en silla para adultos mayores [video]. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=8bWx5Mp41_M>.



Día Internacional de las Personas de Edad



con la colaboración de





**Secretaría Ejecutiva del Mecanismo de Seguimiento
y Evaluación del Programa de Derechos Humanos**
de la Ciudad de México



PDHCDMX

DERECHOS DE LAS PERSONAS MAYORES

La Ciudad de México es la tercera entidad federativa con más personas mayores.

(Inapam, 2018)



Población mayor de 65 a 85 años

En 2010
694,301
personas

En 2015
874,028
personas

7.90%

9.80%

(Inegi, Encuesta Intercensal, 2015)

Aimentación

520,002

Personas mayores cuentan con un programa de **pensión alimentaria** para personas de 68 años y más.

(Revista Años Dorados de la CDMX Sedeso, 2016)



197,102
hombres

322,900
mujeres

Educación

61.33%

De 75 años o más son analfabetas.

2.90%

Milpa Alta es la alcaldía con **mayor porcentaje de analfabetismo**.

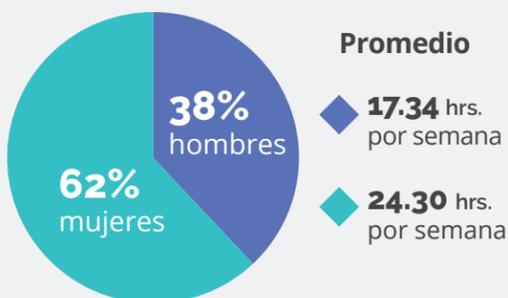
(INEGI, Encuesta Intercensal 2015)

Cuidado

"En la Ciudad de México existen **42 personas en edad de dependencia** por cada 100 en edad productiva".



El **cuidado** las personas de 60 años o más se encuentra a cargo de:



(Inegi, Encuesta Intercensal, 2015)

Promedio

17.34 hrs. por semana

24.30 hrs. por semana

Familia

10.30%

de las personas mayores han sido **victimias de maltrato o negligencia** en la familia.

(Pdhcdmx, 2016)

Trabajo

17.60%

de la población mayor cuenta con **jubilación o pensión**.



En 2018, **3,639** personas de 65 años en adelante se encontraban **desocupadas**.

(Inegi, Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo, ENOE. Primer trimestre, 2017-2018)

Vivienda

870,156

Personas mayores que **viven en casa particular**



362,922
hombres

507,234
mujeres

(Inegi, Anuario estadístico y geográfico de la Ciudad de México, 2017)

Del 100% de la población que vive en calle



3.74% son personas mayores

(Sedeso, Censo de Población Callejera, 2017)

Salud

La **enfermedad depresiva** se intensifica a mayor edad hasta afectar a más de

20% de la población

Las **mujeres de 60 a 75 años** la registran con mayor frecuencia.

Mientras que en los **hombres** es más frecuente pasados **los 75 años**



El Alzheimer es la causa más frecuente de **deterioro cognitivo** en la población mayor de 60 años

en mujeres
11%

en hombres
6%

(Salud y Bienestar del Adulto Mayor en la Ciudad de México. SABE 2000)