

Amor es cuidar lo que tienes y lo que consumes.

OBJETIVO.

Proporcionar información a los integrantes de los grupos de consumidores, que les oriente sobre cómo brindar a las Personas Adultas Mayores, una atención adecuada que les permita tener un estilo de vida más saludable y respetuoso de sus derechos. Además, se les dará a conocer acciones para impulsar un desarrollo sostenible en el planeta, con el fin de ponerlos en práctica en su vida diaria y contribuir así, en el cuidado medioambiental.

JUSTIFICACIÓN.

De acuerdo a datos recabados por el INEGI a través de la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (ENADID) 2018, en México hay 15.4 millones de personas de 60 años o más, representando el 12.3% de la población total. (Martínez, 2019)

Al ser un segmento considerado como población vulnerable, y más en la actualidad con la pandemia, es necesario contribuir a que tengan una buena calidad de vida, comenzando con proveerles de una alimentación saludable e incentivar la realización de actividades que les beneficien física, mental y emocionalmente.



También es importante seguir fomentando y practicando acciones a favor del cuidado medioambiental, pues es otro factor que afecta en la salud y por ende en la calidad de vida, no solo de las Personas Adultas Mayores, sino de todo ser humano.

DESARROLLO DEL TEMA.

AMOR ES CUIDAR LO QUE TIENES Y LO QUE CONSUMES

Con los riesgos que se viven con la pandemia, ahora más que nunca es indispensable cuidar a las Personas Adultas Mayores de casa (Consumidor, Amor es cuidar lo que tienes y lo que consumes, 2020).

Se trate de padres, abuelitos o tíos, compartir con ellas y ellos el hogar debe considerarse un privilegio que hay que aprovechar, ya que pueden compartir un sin fin de experiencias, remedios caseros y recetas deliciosas. Por ello, es el momento propicio para agradecer y devolverles los cuidados y compañía que han dado a la familia.

Una de las mejores formas de lograrlo es brindándoles una alimentación sana que les ayude a prevenir enfermedades y fortalecer sus defensas.

No es lo mismo los tres mosqueteros que 20 años después.

Al ir envejeciendo, el organismo va cambiando y los nutrientes no se absorben igual que antes, haciendo necesario equilibrar la alimentación para evitar padecimientos.

¿Las penas con pan son menos?

Aun cuando para muchas personas, comer es una alternativa contra la depresión, hay alimentos como la leche, grasas y azúcar, que no son recomendables para levantarle el ánimo a un Adulto Mayor.

Anota esto.

Una mala alimentación, enfermedades, complicaciones o cambios propios del envejecimiento, pueden generar al Adulto Mayor deficiencia de calcio, ácido fólico, hierro o tiamina, entre otras sustancias nutritivas. Por ello deben consumir verduras, cereales, leguminosas y proteínas en las tres comidas principales de cada día.

Que no se eche en saco roto.

Se debe hacer un consumo informado, revisando

las etiquetas de los alimentos envasados antes de adquirirlos y/o preparar sus comidas; así se puede saber cuáles productos son altos en sal, azúcar, grasas y harinas refinadas, y con ello, evitar darles aquellos que no les aporten nutrientes y pongan en riesgo su salud.

También se debe considerar el tamaño de las porciones para un mayor control de su glucosa en sangre y evitar un aumento de peso.

Cuidado con las enfermedades.

Es importante informarse de su estado de salud para determinar necesidades nutricionales.

Ni pensarlo.

Pizzas, hot-dogs, frituras, tortas gigantes, hamburguesas, pan dulce (donas y churros), pasteles, mantequilla, margarina, crema, mayonesa, tocino, azúcares, aderezos (cátsup y otros), postres, golosinas, refrescos y jugos industrializados; deben evitarse en su dieta diaria por su alto contenido de grasas, azúcares y kilocalorías.



Recomendaciones:

1. Establecer un horario regular para las comidas familiares.
2. Servir una variedad de alimentos y colaciones saludables.
3. Siempre incluir alimentos de temporada.
4. Evitar comestibles industrializados.
5. Dar el ejemplo siguiendo una dieta saludable.
6. Tomar agua simple para evitar la deshidratación.
7. Facilitar la masticación de los Adultos Mayores con comida suave y picada.



LA CARTA DE TIERRA



La Comisión Mundial para el Ambiente y Desarrollo de las Naciones Unidas (ONU), hizo un llamado en 1987 para crear una carta con principios fundamentales a favor del desarrollo sostenible; sin embargo, hasta 1997 se formó la Comisión de la Carta de la Tierra, la cual salió a la luz tres años después.

¿Qué es la Carta de la Tierra?

Es un documento que incluye 16 principios que tienen la intención de impulsar un movimiento global, motivar y generar conciencia en las personas para poner en práctica acciones en pro del medio ambiente. Su finalidad es permitir que prospere toda la vida en la Tierra a través de un desarrollo sostenible. (Consumidor, La carta de la Tierra, 2020)



La carta consta de los siguientes puntos:

I. Respeto y cuidado de la comunidad de vida.

1. Respetar a la Tierra y la vida en toda su diversidad.
2. Cuidar la comunidad de la vida con entendimiento, compasión y amor.
3. Construir sociedades democráticas que sean justas, participativas, sostenibles y pacíficas.
4. Asegurar que los frutos y la belleza de la Tierra se preserven para las generaciones presentes y futuras.

II. Integridad ecológica.

5. Proteger y restaurar la integridad de los sistemas ecológicos de la Tierra, con especial preocupación por la diversidad biológica y los procesos naturales que sustentan la vida.



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

6. Evitar dañar como el mejor método de protección ambiental y, cuando el conocimiento sea limitado, proceder con precaución.
7. Adoptar patrones de producción, consumo y reproducción que salvaguarden las capacidades regenerativas de la Tierra, los derechos humanos y el bienestar comunitario.
8. Impulsar el estudio de la sostenibilidad ecológica y proveer el intercambio abierto y la extensa aplicación del conocimiento adquirido.

III. Justicia social y económica.

9. Erradicar la pobreza como un imperativo ético, social y ambiental.
10. Asegurar que las actividades e instituciones económicas, a todo nivel, promuevan el desarrollo humano de forma equitativa y sostenible.
11. Afirmar la igualdad y equidad de género como prerrequisitos para el desarrollo sostenible y asegurar el acceso universal a la educación, el cuidado de la salud y la oportunidad económica.
12. Defender el derecho de todos, sin discriminación, a un entorno natural y social que apoye la dignidad humana, la salud física y el bienestar espiritual, con especial atención a los derechos de los pueblos indígenas y las minorías.

IV. Democracia, no violencia y paz.

13. Fortalecer las instituciones democráticas en todos los niveles y brindar transparencia y rendimiento de cuentas en la gobernabilidad, participación inclusiva en la toma de decisiones y acceso a la justicia.
14. Integrar en la educación formal y en el aprendizaje a lo largo de la vida, las habilidades, el conocimiento y los valores necesarios para un modo de vida sostenible.
15. Tratar a todos los seres vivos con respeto y consideración.
16. Promover una cultura de tolerancia, no violencia y paz.



EL ADULTO EN PLENITUD Y SUS DERECHOS

Los derechos fundamentales de las Personas Adultas Mayores se reconocen en la Constitución Política de México y en ordenamientos jurídicos que de ella se derivan, como el Derecho Internacional de los Derechos Humanos. De estos, debe vigilarse su cumplimiento como lo sugiere la Comisión Nacional de los Derechos Humanos. (Consumidor, El adulto en plenitud y su derechos, 2019)

Los derechos de las Personas Adultas Mayores son:

1. No deben ser discriminados en razón de la edad para el cumplimiento de cualquiera de sus derechos.
2. Recibir apoyo de las instituciones públicas, en lo relativo al ejercicio y respeto de sus derechos.
3. Que la autoridad le ofrezca defensa y protección contra cualquier tipo de maltrato o explotación física o mental.
4. Ser atendido y protegido por parte de su familia y de la sociedad.
5. Fomentar las relaciones familiares con excepción de cuando se afecten sus salud o intereses.
6. Obtener atención médica en cualquier institución del Sistema Nacional de Salud, aun sin ser derechohabiente, para lo cual, se fijará una cuota de acuerdo a sus posibilidades socioeconómicas.
7. Recibir información sobre las instituciones que prestan servicios para su atención integral.
8. Gozar de bienes y servicios gratuitos, como el transporte público.
9. Expresar libremente tu opinión y participar activamente con la familia, la sociedad y en cualquier procedimiento administrativo y/o judicial que los afecte.
10. Vivir en un lugar seguro, digno y decoroso acorde con sus necesidades y requerimientos.
11. Participar en actividades culturales, deportivas y recreativas.
12. Gozar de las oportunidades que faciliten el ejercicio de sus derechos en condiciones de igualdad.
13. Recibir trato digno al momento de ser detenido por causa justificada o si hubiera sido víctima de



algún delito.

14. Tener asesoría gratuita y oportuna, además de un representante legal en caso de ser necesario, poniendo especial cuidado en la protección de su patrimonio.
15. Realizar su testamento con total libertad sin presiones de ningún tipo.
16. Ser integrado a programas de asistencia social cuando esté en situación de riesgo o abandono.
17. Asociarse y reunirse libremente en beneficio propio y para defender sus intereses.
18. Recibir educación y capacitación para mejorar su calidad de vida.
19. Tener acceso a una pensión, previo cumplimiento de los requisitos que las leyes correspondientes señalen.
20. Contar con un trabajo para el cual esté debidamente calificado y recibir a cambio un ingreso y prestaciones de ley.

Se debe crear conciencia que todas las Personas Adultas Mayores tienen derecho a disfrutar una vejez plena, saludable, que se les integre a actividades familiares y sociales, respetando sus decisiones y opiniones para vivir "sus años dorados" con calidad.



20 hábitos para mantenerse activo

Cada día, es más importante que las Personas Adultas Mayores adopten nuevos hábitos para mejorar su calidad y estilo de vida. Algunas sugerencias de actividades que pueden ayudarles a mejorar física y mentalmente son: (Consumidor, 20 hábitos para mantenerse activo, 2020)

1. Cuidar la salud. Acudir a sus citas médicas y llevar el control de sus medicamentos.
2. Comer saludablemente. La digestión se vuelve más lenta, es importante consumir frutas,

- verduras y granos integrales con alto contenido de fibra.
3. Mejorar la calidad de sueño. Dormir bien mejora la concentración, memoria, repara el cuerpo de algún daño celular y ayuda a reforzar el sistema inmunológico.
4. Gimnasia cerebral. Permite mantener a las neuronas activas y receptivas, mejora concentración y focalización, la coordinación física, la comunicación, el desarrollo lingüístico y el personal al manejar mejor el estrés y emociones.
5. Actividad física. Realizar actividades recreativas, paseos, juegos, deportes o ejercicios programados ayuda a tener un mayor flujo de sangre al cerebro; suministra oxígeno y nutrientes y fomenta el crecimiento de nuevas células cerebrales.
6. Buena hidratación. Antes, durante y después de ejercitarse, el agua funciona como conductor de energía, evita que las neuronas pierdan electricidad.
7. Cuidar la salud emocional. Beneficia cómo se piensa, siente, actúa, al relacionarse con otros y al tomar decisiones.



8. Salud bucal. Placa bacteriana, técnica de cepillado, uso de hilo dental y revisión de tejidos bucales e higiene de prótesis.
9. Cuidar la imagen personal. Ayuda el aspecto social, mejora la autoestima, permite proteger la salud de forma general.
10. Acompañamiento efectivo. Relacionarse con otras personas y participar en clases de baile, yoga, meditación, talleres, lectura, etc.
11. Retomar amistades. Socializar ayuda a dar un nuevo enfoque al día, mantenerse activo y con entusiasmo.
12. Crear rutinas diariamente. Planearlas beneficia

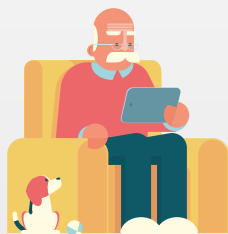


ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

en tener orden sin ser rígidos.

13. Realizar actividades para retar a la mente. Utilizar la mano no dominante; resolver crucigramas, acertijos, sopa de letras, jugar ajedrez, entrenan el cerebro y previene la demencia y síntomas de Alzheimer.
14. Capacitarse en algo nuevo. Da satisfacción al aprender.
15. Manejar nuevas tecnologías. Facilita comunicarse con seres queridos.
16. Ser voluntarios en organizaciones o eventos. Ayuda física y mentalmente, satisface cumplir objetivos y evita aislarse.
17. Retomar pasatiempos. Pintar, bordar, tejer, tocar un instrumento, trae muchos beneficios.
18. Leer. Favorece la concentración, da bienestar y sirve de compañía.
19. Mantener un buen nivel anímico y/o emocional. Realizar proyectos que les hagan sentirse plenos y útiles con su comunidad y entorno familiar.
20. Compartir sabiduría. Ser fuente invaluable de conocimiento, les permite transmitir experiencias.



Conclusión.

Es importante promover los derechos que tienen las Personas Adultas Mayores, ya que al ser un segmento vulnerable, se requiere generar conciencia en el resto de la población, hacerles saber que son una parte activa y comprometida de la sociedad; dimensionar los problemas y retos que enfrenta el envejecimiento.

Por ello, la Institución sigue y seguirá interesada en brindar información y orientación que permita un mejor cuidado, protección y alternativas saludables que beneficien su mente y cuerpo, en aras de una mejor calidad y estilo de vida de las personas de 60 años o más.

También, es fundamental seguir participando en actividades que minimicen los daños al medio ambiente y con ello el cambio climático, conocer y poner en práctica la Carta de la Tierra ayudará a generar ese desarrollo sostenible que tanto se requiere para preservar la vida en el planeta.

BIBLIOGRAFÍA.

- Consumidor, P. F. (2020). 20 hábitos para mantenerse activo. Revista del Consumidor (515), 58-59.
- Consumidor, P. F. (2020). Amor es cuidar lo que tienes y lo que consumes. Revista del Consumidor (519), 58-59.
- Consumidor, P. F. (2019). El adulto en plenitud y su derechos. Revista del Consumidor (509), 32-33.
- Consumidor, P. F. (2020). La carta de la Tierra. Revista del Consumidor (524), 88-91.
- Martínez, L. (1 de octubre de 2019). Líder Empresarial. Recuperado el marzo de 2021, de Adultos mayores: 12% de la población en México: <https://www.liderempresarial.com/adultos-mayores-12-de-la-poblacion-en-mexico/#:~:text=Seg%C3%BAAn%20datos%20de%20la%20Encuesta,12.3%25%20de%20la%20poblaci%C3%B3n%20total>.

VIDEOS.

Alimentación correcta en los adultos mayores. <https://youtu.be/1GGpHkFgX44>

La Carta de la Tierra (México). <https://www.youtube.com/watch?v=dgna4ZTVvh0>

Derechos de los adultos mayores al viajar en autobús ["Revista del Consumidor TV" 39.3]. <https://www.youtube.com/watch?v=UJDeQMBuFdM>

Opciones para cuidar a los adultos mayores ["Revista del Consumidor TV" 29.2]. <https://www.youtube.com/watch?v=OP8UIxnfZjk>

15 Dinámicas y Juegos para Personas Mayores. <https://www.youtube.com/watch?v=ep1nb8nZk20>

Champú Sólido de Miel de Abeja | Tecnología Doméstica | Profeco. <https://www.youtube.com/watch?v=FCOsLHXNbpE&t=72s>



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR