

Integración y participación

de los adultos mayores en la dinámica familiar

Objetivo

Proporcionar información a los integrantes de los grupos de consumidores, que permita fomentar la integración de las Personas Adultas Mayores dentro de la dinámica familiar para mejorar su calidad de vida. Además, orientar sobre prácticas que permiten prevenir enfermedades en la piel, y la protección al medio ambiente mediante el reciclaje; con el objetivo de beneficiar la salud y a los ecosistemas.

Justificación

En cada familia hay al menos un Adulto Mayor; sin embargo, en muchas de ellas no se valoran ni se está consciente de que son el legado histórico de sus integrantes y una fuente de información y experiencias difíciles de reemplazar que transmite enseñanzas a las nuevas generaciones. Por ello la importancia de integrarlos a las dinámicas familiares en beneficio de todos sus miembros, en pro de la calidad de vida de las personas de la tercera edad.

Otro tema importante, es la prevención de enfermedades de la piel, como el cáncer. Es fundamental informarse de los riesgos de exponerse todo el año a los rayos del sol sin protección, debido a que siempre hay presencia de rayos ultravioletas.

Por último, se debe seguir reforzando el cuidado del medio ambiente a través de prácticas sencillas como lo es el reciclaje de dispositivos, que mucho beneficia no solo al planeta, sino también a la salud de la población por la disminución de generación de basura electrónica y todo lo que esto conlleva.

CGED-DEC

FICHA EDUCATIVA DEL PAQUETE DIDÁCTICO 7.22



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

FAMILIA ES UNIÓN

Algunos olvidan que **las Personas Adultas Mayores son y serán siempre importantes para la sociedad**, ya que tienen un valor incalculable en el aspecto moral y dentro del entorno familiar porque, en la gran mayoría, suelen comprometerse con su núcleo, ayudando a formar a sus nietos y reafirmando lazos afectivos y emocionales.

Es fundamental integrarlos en las actividades diarias, en especial para procurarles un ritmo de vida más activo que les dé vitalidad, entusiasmo, mayor autoestima, buena salud física y mental. (Euroinnova Business School, s.f.)

Algunas sugerencias para compartir con los Adultos Mayores de casa son:

- **Clases de baile en casa:** Ellos pueden enseñar a la familia sus mejores pasos. Incluso esta actividad les ayudará a relajarse, a mejorar su estado de ánimo, su coordinación, flexibilidad, masa muscular y a su sistema circulatorio.
- **Álbum familiar:** Reunirse para ver fotos familiares e invitarlos a que platiquen cómo eran las cosas en esa época.
- **Juegos de mesa:** Ayudan a fortalecer su memoria, percepción, rapidez y concentración; fomenta el trabajo en equipo y la diversión.
- **Tarde de películas:** En un espacio de casa se puede montar una función de cine incluyendo palomitas; basta elegir una película entre los integrantes con un mensaje positivo que disfruten y les aporte algo.
- **Pasatiempo favorito:** Compartir el pasatiempo de cada integrante de la familia.
- **Cocinar juntos:** Aprovechar los ingredientes que se tienen en casa para preparar alimentos saludables y preparar sus recetas secretas.
- **Uso de la tecnología:** Se les puede enseñar a sacar mayor provecho de su teléfono celular o dispositivos. Esto les ayudará a reforzar su

autoestima por estar comunicados con sus seres queridos en cualquier lugar.

- **Visitas virtuales a museos:** Desde la comodidad del hogar, se les puede invitar para recorrer virtualmente diversas exhibiciones de arte.
- **Dar una vuelta alrededor del mundo en línea:** Pueden conocer distintos países y su cultura cuando lo deseen.
- **Leer cuentos:** Para fomentar la creatividad e imaginación, se puede leer en familia un libro e ir recreando las escenas o sonidos para hacerlo más divertido.

Cuando se unan en familia para realizar actividades, es conveniente fomentar un ambiente de amor, respeto, tolerancia, solidaridad y apoyo; haciendo sentir lo importantes que son las abuelitas y abuelitos.



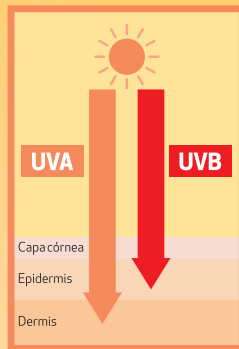
TU PIEL Y EL SOL

¿Por qué es importante protegerse de los rayos directos del sol?

El organismo asimila la vitamina D a través de los rayos solares, ayudando a absorber el calcio, mineral necesario para formar los huesos. Sin embargo, aun cuando generan algunos beneficios, también pueden provocar daños a la piel a causa de los rayos ultravioletas (UV). (Procuraduría Federal del Consumidor, 2021)

Los rayos UV tienen dos tipos de luz: UVA o UVB. Si una persona se expone demasiado a éstas, pueden afectarle ocasionando incluso cáncer en la piel.

- **Rayos UVA:** Pueden ocasionar envejecimiento prematuro en la piel con presencia de arrugas y manchas.
- **Rayos UVB:** Generan quemaduras en la piel.



Números

- Anualmente se diagnostican **130 mil personas** con cáncer de piel en México.
- Mujeres jóvenes menores de **40 años** son más propensas a sufrir daños.
- Únicamente **1 de cada 10** mexicanos se aplica bloqueador o protector solar.



¿Cómo prevenir los daños a la piel?

- Evitar exponerse a los rayos solares entre las **10 a.m. y 4 p.m.** En caso de tener que hacerlo, utilizar ropa y accesorios con protección solar.



- Usar protección solar **TODO el año.**
- Limitar la exposición al sol a niñas y niños menores de **6 meses**, y evitar ponerles protector solar.
- Antes de adquirir un bloqueador solar, es importante leer la etiqueta y de preferencia, **seleccionar productos con protección de amplio espectro**, es decir, que protejan contra los rayos UVA y UVB; pero además con un factor de protección solar (SPF) con valor de 30 o más.
- Una vez adquirido, es necesario seguir las instrucciones de uso indicadas en la etiqueta. **Debe aplicarse una cantidad generosa** en cara, labios, orejas, cuello, brazos, y cualquier área del cuerpo que no esté cubierta con ropa.
- Aun cuando se trabaje o estudie en interior, **es indispensable usar bloqueador solar** para que proteja a la persona de la luz emitida por el monitor de los dispositivos.
- Los bloqueadores solares pierden eficacia al sudar o nadar, es importante reaplicárselo aproximadamente **cada dos horas** para mantener la protección adecuada.
- Los ojos también requieren protegerse con **lentes que bloqueen los rayos UV**. Antes de adquirirlos, es recomendable leer la etiqueta para asegurarse que sí protejan contra rayos UVA y UVB. (American Cancer Society, 2019).
- También sirve **usar gorra, sombrero o sombrilla.**



**La salud de la piel es importante.
¡La prevención es la mejor alternativa!**

RECICLA Tus dispositivos

Cuando se tienen dispositivos sin usar, no deben tirarse, ya que aún pueden aprovecharse y así evitar acumular desechos electrónicos. (Procuraduría Federal del Consumidor, 2021)

La basura electrónica actualmente es la de mayor crecimiento a nivel mundial, porque su vida útil cada vez disminuye más por considerarse obsoletos o pasados de moda.

De acuerdo a un informe publicado por Global E-waste Monitor 2020 de las Naciones Unidas, en 2019 en el planeta se generaron 53.6 millones de toneladas de residuos electrónicos, lo equivalente al peso de 350 cruceros grandes.

Contaminación electrónica

Los dispositivos electrónicos contienen materiales como oro, plata, cobre, platino, etc., que pueden reciclarse.



Algunos datos estadísticos que da a conocer la Revista del Consumidor de abril de 2021 al respecto, son:

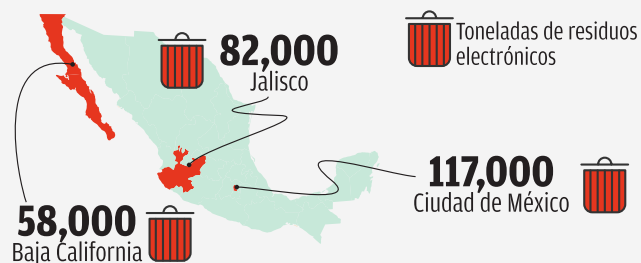
A nivel mundial:

- En 2019 se reciclaron 17.4% de residuos; el resto, quizá se tiró y quemó.
- El valor estimado de la basura electrónica sin reciclar es de 57 mil millones de dólares, cantidad superior al Producto Interno Bruto de la mayoría de los países.

En México:

- Anualmente se generan más de 1.1 millones de toneladas de residuos eléctricos y electrónicos.
- 6% de los residuos contienen materiales altamente contaminantes: metales pesados, baterías y plásticos con retardantes de flama que pueden dañar severamente a la salud y al medio ambiente.
- El teletrabajo y la educación en línea generaron un aumento en el consumo de televisiones, computadoras y teléfonos móviles.
- De acuerdo a la Asociación Mexicana de Venta Online (AMVO), hubo un incremento de 75% aproximadamente en ventas de computadoras y laptops durante el Hot Sale del 2020 en comparación al 2019.
- En 2019, en promedio, cada mexicano generó 9.7 kg de desechos electrónicos (celulares, computadoras y televisiones).

ESTADOS QUE MÁS RESIDUOS ELECTRÓNICOS GENERAN AL AÑO



*Fuente: Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNDU), octubre 2020.

Acciones que puede llevar a cabo la población consumidora:

1. Antes de adquirir un aparato eléctrico y/o electrónico, evaluar si es realmente necesario comprar uno nuevo, o se puede reparar.
2. Si el aparato no se puede reparar, donar o reutilizar, es recomendable llevarlo a reciclar a un centro de acopio como los siguientes:

- Apple. Ofrecen un sistema de canje, dando créditos para adquirir un nuevo equipo a cambio del anterior si se cumplen ciertas especificaciones; de otra manera, la empresa lo reciclará gratis. En <https://www.apple.com/mx/trade-in/> se puede encontrar más información al respecto.



- Programa Verde de Anatel (Asociación Nacional de Telecomunicaciones). En dicho programa, las principales empresas de telefonía celular permiten, a través de sus centros de acopio a nivel nacional, reciclar dispositivos móviles y baterías. En <https://anatel.org.mx/centros-de-acopio.php> se encuentra el listado de los centros y su ubicación.



- Recicla computadoras México. Es una empresa con amplia experiencia en el reciclaje seguro y ecológico de computadoras, se ubica en la Ciudad de México. En su link <https://www.reciclacomputadoras.com/> se podrá encontrar cómo es el procedimiento para llevarlos.



- Reciclatrón. Lo lleva a cabo la Secretaría del Medio Ambiente de la Ciudad de México con la intención de promover el correcto manejo, separación y reciclaje de residuos electrónicos y eléctricos. En dicho programa la población puede llevar desde tarjetas SIM hasta refrigeradores en días específicos. En su página <http://data.sedema.cdmx.gob.mx/reciclatron/index.html#.YjC7-3rMKUk> se puede conocer el calendario y ubicación donde se realizan las jornadas.



Sugerencia importante:

Antes de vender, donar o reciclar los dispositivos en desuso, es primordial:

1. Hacer una copia de la información que se desea salvar.
2. Eliminar todos los datos personales.
3. Restablecer el equipo a valores de fábrica para mantener la privacidad.

¡Es importante hacer un consumo responsable y sostenible también de aparatos eléctricos y electrónicos!



CONCLUSIÓN

Estamos en el mes en que se celebran a las Personas Adultas Mayores, figuras importantes no solo dentro del núcleo familiar, sino también de la sociedad. Sin embargo, desafortunadamente muchas veces no son valoradas.

Es importante ser incluyentes con este perfil poblacional, fomentar su integración a través de actividades compartidas, reconocerles todo lo que aportan al desarrollo cultural, social, económico y político (Redacción, 2021), así como respetar sus derechos para una vida digna y una mejor calidad de vida.

Por otra parte, inculcar y adoptar hábitos saludables, es una labor que no debe dejarse

de lado, y la protección de la piel todo el año mediante bloqueadores solares, debe ser una práctica prioritaria para evitar enfermedades como el cáncer.

Otro aspecto esencial que se debe seguir trabajando, es el cuidado medio ambiental. Aún existe mucho desconocimiento sobre cómo y dónde se debe depositar la basura electrónica para su correcto reciclaje y así evitar afectaciones a los ecosistemas y a la salud. En la medida que se den a conocer los riesgos y sus repercusiones provocadas por el mal manejo de residuos de equipos eléctricos y electrónicos, se generará más conciencia en la población consumidora en este tema.

BIBLIOGRAFÍA

American Cancer Society. (23 de julio de 2019). American Cancer Society. Recuperado el 28 de febrero de 2022, de ¿Cómo me protejo de los rayos UV?
<https://www.cancer.org/es/saludable/protejase-del-sol/proteccion-contrarayos-ultravioleta.html>

Euroinnova Business School. (s.f.). Euroinnova Business School. Recuperado el 03 de marzo de 2022, de ¿Cómo fomentar la integración de los mayores en la sociedad?
<https://www.euroinnova.edu.es/como-fomentar-la-integracion-de-los-mayores-en-la-sociedad>

Procuraduría Federal del Consumidor. (Abril de 2020). Isuu.com/Profeco. Recuperado el 10 de marzo de 2022, de Revista del Consumidor 518 Abril 2020:
<https://issuu.com/profeco/docs/revistadelconsumidorabril2020>



Procuraduría Federal del Consumidor. (Abril de 2021). Isuu.com/Profeco. Recuperado el 10 de marzo de 2022, de Revista del Consumidor 530 Abril 2021:
<https://issuu.com/profeco/docs/revistadelconsumidor530abril2021>



Procuraduría Federal del Consumidor. (Agosto de 2020). Revista del Consumidor. Recuperado el febrero de 2022, de Revista del Consumidor 522, agosto 2020:
https://issuu.com/profeco/docs/revistadelconsumidor_522_agosto_2020



Procuraduría Federal del Consumidor. (Agosto de 2021). Revista del Consumidor. Recuperado en febrero de 2022, de Revista del Consumidor 534, agosto 2021:
<https://issuu.com/profeco/docs/revistadelconsumidor534agosto2021>

Redacción. (26 de agosto de 2021). El Financiero. Recuperado el 17 de marzo de 2022, de ¿Cuándo es el día de los abuelos en México?
<https://www.elfinanciero.com.mx/nacional/2021/08/26/cuando-es-el-dia-de-los-abuelos-en-mexico/>

VIDEOS DE APOYO

- Bloqueador solar [“Revista del Consumidor Webcast” 374].
<https://www.youtube.com/watch?v=9RI3UUI73Cw>
- Día del Abuelo. Tips Profeco.
<https://www.youtube.com/watch?v=HgF8kwwkXfw>
- ¿Qué hacer con los gadgets viejos? [“Revista del Consumidor TV” 50.1].
<https://www.youtube.com/watch?v=xHR17gOSgPI>
- Jorge Córcega | Ensalada de Quelites y Pollo | Platillo Sabio Profeco.
<https://www.youtube.com/watch?v=jthCdSt-5BM>
- Economía Circular en materia de Telecomunicaciones | Profeco.
https://www.youtube.com/watch?v=dbgpWgc_1tQ



.....

Elaboró: Vania Martínez Ramírez, Especialista en Investigación Social.
Diseñó: Daniel Eduardo Wilson Oropeza, Diseñador Gráfico de la DEC.
Revisó: Alicia Ivon Castañeda Cerda, Jefa de Departamento de Programas de Educación.
Validó: Marcos Moisés Macías Torres, Director de Educación para el Consumo.

