

ENVEJECIMIENTO Y HERENCIA

Objetivo

Brindar información a la población consumidora que les permita tener una mejor calidad de vida en diferentes etapas de la misma, además de colaborar con el cuidado del medio ambiente.

Justificación

Las diferentes áreas de la medicina están contribuyendo a que la población tenga una mayor longevidad, aumentando así el número de personas que sobrepasan los 60 años, aunado a esto, para aprovechar al máximo esa etapa de la vida es conveniente fomentar mejores hábitos de alimentación, realizar ejercicio de manera constante y sobre todo tener una buena actitud ante el presente y el futuro, todo eso ayudará a un envejecimiento exitoso para disfrutar de los logros obtenidos a lo largo de la vida.

Es importante considerar, que se debe evitar dejar posibles situaciones de conflicto entre la familia, mediante la asignación de herederos de aquellos bienes que se obtuvieron durante los años de trabajo, esta decisión debe quedar registrada de manera oficial ante un notario público. Así que para facilitar este trámite y disminuir los gastos, cada mes de septiembre se realiza en todo el país el mes del testamento con la finalidad de fomentar la cultura testamentaria.

Las decisiones de consumo que se han tomado a lo largo del tiempo han ocasionado problemas como el incremento en la contaminación, el agotamiento de los recursos naturales o el calentamiento global, nos corresponde actualmente contribuir con acciones que están al alcance de la mano de cualquiera y que favorezcan el cuidado del medio ambiente, una de ellas es preferir productos más amigables y sostenibles sobre aquellos que destruyen nuestro planeta.

CGED-DEC

FICHA EDUCATIVA DEL PAQUETE DIDÁCTICO 8.23



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

ENVEJECIMIENTO EXITOSO

Desde la antigüedad se consideraba a las personas de mayor edad como las más sabias y por ello podían dar consejos para dirigir los destinos de los pueblos, con mayor razón si se considera que pocos eran los que lograban llegar a edades avanzadas por los numerosos problemas de salud y deterioro que iban presentando.

En la actualidad los avances en la medicina, aunado a nuevos estilos de vida, han permitido elevar la longevidad de hombres y mujeres, lo

que hace que cada año la población mayor de 60 años se incremente, se estima que para el año **2050, 23 de cada 100** personas tendrán más de **60 años** (Conapo. Septiembre 2021).

De aquí la importancia de crear una **cultura del autocuidado** mediante una alimentación adecuada, y otras actividades que contribuyan a mantener fuerte tanto la salud mental como la física y así tener un envejecimiento activo e independiente.



Algunas acciones a realizar son:

Actividad física diaria



Durante 30 minutos, de moderada a ligeramente intensa para aumentar la oxigenación del cerebro, puede dividirse en varios periodos durante el día.

- Contribuirá a controlar el peso
- Mantendrá huesos y músculos fuertes
- Prevendrá enfermedades
- Mejorará el estado de ánimo
- Permitirá una mejor calidad del sueño
- Disminuirá síntomas de enfermedades existentes como el Alzheimer

Buena alimentación



Poner en práctica las indicaciones del Plato del Bien Comer, incrementando el consumo de verduras, frutas, cereales integrales, frutos secos y productos lácteos bajos en grasa y disminuir el consumo de carnes, grasas, azúcares y sal.

Buena actitud ante la vida



Ser optimista contribuye a incrementar el tiempo de vida y disminuir la probabilidad de sufrir ataques cardiacos, depresión y hasta demencia, para ello diariamente hay que:

- Sonreír con regularidad
- Hacer buenas acciones
- Convivir con personas positivas
- Mantener la mente ocupada en actividades como lectura, jardinería, meditación
- Aprender a utilizar la tecnología para mantenerse en comunicación con familiares y amigos será de gran ayuda

Llegar a tener 60 años o más no significa que la vida ha terminado, por el contrario, las posibilidades de que sea más plena aumentan, haciendo actividades que antes por los compromisos con la familia y el trabajo no

se podían realizar, solo hay que tener disposición para aprender y cambiar hacia hábitos que antes ni siquiera se habían considerado, siempre es un buen momento para aprender y la vejez no es la excepción.





HEREDA BIENES, NO PROBLEMAS

A lo largo de una vida de trabajo se van adquiriendo algunos bienes que después de morir pueden dejarse o heredarse a alguien más, esa es una decisión muy personal, que a futuro puede dar tranquilidad al evitar problemas entre familiares.

Para ello existe un instrumento legal conocido como testamento, en el que queda asentado ante un notario público, la persona o personas a quienes se heredarán bienes como casas, terrenos, autos o derechos de autoría, además también se pueden heredar obligaciones como el pago de una deuda o una pensión alimenticia.

En todo el país durante septiembre se realiza el mes del testamento, con la finalidad de crear una cultura de previsión y seguridad jurídica ante el derecho a heredar y dejar protegidos a los seres amados, para ello los notarios públicos disminuyen los costos de sus servicios hasta en un 50%, y aún más en algunos estados, en particular para las personas mayores de 65 años, para que tengan la posibilidad de hacer su testamento y brindar la tranquilidad de que su familia no tendrá que entablar un juicio sucesorio para designar a los herederos de acuerdo a lo que establezca la ley correspondiente, pagar abogados o hasta tener enfrentamientos entre ellos en caso de fallecer intestado.

Mientras la persona no presente ningún problema de salud mental a partir de los 16 años es posible que haga su testamento y para ello los pasos son muy sencillos:

El notario elegido podrá informar sobre las diferentes opciones que existen y cual será la documentación requerida, los costos, y cualquier otra información necesaria, el trámite se iniciará durante las jornadas notariales y podrá terminarse en la Notaría Pública correspondiente, para ello es importante estar atento a los avisos sobre las fechas de las mismas en cada entidad federativa.

Lo importante es que lo que se obtuvo con tanto trabajo sirva para dar tranquilidad y que no sea motivo de separación o disgustos.

- 1 Acudir al notario público**
- 2 Proporcionar datos personales**
- 3 Definir herederos**
- 4 Elegir legatario**
- 5 Definir albacea**



ACEITES... ¿SUSTENTABLES?



Los aceites son compuestos obtenidos de plantas generalmente a partir de las semillas, aunque pueden utilizarse otras partes como los frutos, y dependiendo de su origen tienen diferentes sabor, aroma o color, además sus usos pueden ser muy variados tanto en la cocina para la preparación de alimentos, la industria en la elaboración de gran cantidad de productos y como combustibles.

Aceite de oliva



A diferencia de la mayoría de los aceites, este se obtiene del fruto del olivo, y no de semillas, su origen se ha encontrado en la región del Mediterráneo en lo que actualmente ocupan Siria y Palestina, se sabe que ya se utilizaba desde el año 4,000 a. C., así que su uso es milenario.

Se obtiene del prensado de las aceitunas mediante métodos tradicionales conocidos como extracción en frío, lo que permite que sus altas cualidades y valor nutricional se conserven ha-

ciendo que el producto final sea saludable y sumamente apreciado, además tiene un mínimo impacto ambiental y genera pocos residuos, no obstante su principal desventaja es que su precio es elevado comparado con otros aceites.

Aceites vegetales



Obtenidos a partir de semillas, la mayoría de ellas oleaginosas como la soya, algodón, maíz, girasol, cártamo o canola, estos aceites aun cuando pueden extraerse por un proceso similar al del aceite de oliva encarecería su costo, es así que la industria aceitera opta por procesos de refinación o extracción química lo que reduce costos y tiempo, disminuyendo el precio de venta al consumidor, sin embargo las propiedades del aceite también se reducen.

Con respecto al impacto ambiental de estos aceites, se busca obtener el máximo beneficio y muchos cultivos son aprovechados casi al 100%, destinando la planta para otros usos



como el consumo humano, forraje para animales o como materia prima para otros productos, mientras que las semillas se destinan para la obtención del aceite. Un claro ejemplo es la producción de la planta del algodón, de la que se obtienen las preciadas fibras para la ropa y de sus semillas el aceite. Este tipo de aprovechamiento hace más eficiente el uso de un mismo cultivo aumentando las ganancias y disminuyendo los residuos generados.



Aceite de palma

Por sus características físicas y sus bajos costos, se utiliza en la elaboración de numerosos productos industrializados como alimentos, de aseo personal, cosméticos, de limpieza y hasta biocombustibles, pero, a pesar de obtenerse de una planta, la palma africana, no es tan saludable como podría creerse ni para las personas ni para el planeta.

Los métodos industriales utilizados para la obtención de este aceite ocasionan que se pierdan sus cualidades nutricionales y antioxidantes, además se ha determinado que contiene hasta un 45% de ácidos grasos saturados que contribuyen a desarrollar problemas cardiovasculares y diversas enfermedades metabólicas, de ahí la importancia de disminuir el consumo de alimentos que lo contengan, no obstante,

no siempre es fácil identificar su presencia debido a que en muchas ocasiones las etiquetas no indican que lo contienen y solamente hacen mención de que tiene aceite vegetal.

Por otra parte, su producción tiene un gran impacto ecológico debido a que se han deforestado hasta un 40% de hectáreas de selvas, para establecer plantaciones de estas palmas productoras de aceite, principalmente en Indonesia, Malasia y Sudamérica (Consumer Eroski, 2021) con la consecuente pérdida de biodiversidad vegetal y animal.

Una de las principales razones para preferir este aceite por sobre otros, es sin duda su menor precio, por ejemplo, con respecto al aceite de oliva o al de girasol (Consumer Eroski, 2021), lo que hace que se favorezca su cultivo deforestando hectáreas completas de vegetación natural, de ahí el gran impacto de su producción, por esa razón están surgiendo diversas iniciativas de cultivo responsable para evitar seguir destruyendo selvas y hacer sostenible su producción en las zonas tropicales del planeta.



CONCLUSIÓN

Envejecimiento no tiene por qué ser sinónimo de fin de la vida, por el contrario abre una posibilidad de actividades que por falta de tiempo o de recursos no se podían realizar, si a esto se suman hábitos de consumo que favorezcan una buena alimentación y una mejor actitud ante la vida será posible alcanzar un envejecimiento exitoso.

Es importante considerar la tranquilidad que da saber que la familia nunca tendrá enfrentamientos por bienes, porque con anticipación se previó esto mediante la elaboración de un testamento ante un Notario Público, en el que quedará indicado claramente quien o quienes serán las personas que los heredarán.

Utilizados desde hace varios miles de años, los aceites son un producto fundamental en el desarrollo humano, ya que han sido utilizados para la preparación de alimentos, para iluminar sus casas o como combustible para la industria o el transporte. Obtenidos de diferentes tipos de semillas y frutos enriquecen los alimentos y muchos productos de uso cotidiano, sin embargo la producción intensiva de algunos de ellos ocasiona la destrucción de ecosistemas y la desaparición de plantas y animales, por eso es importante fomentar el consumo de aquellos que son sostenibles y amigables con el planeta y sobre todo informarse para tomar una mejor decisión de compra.

BIBLIOGRAFÍA

Conapo. Septiembre 2021. Día Internacional de las personas de edad.

<https://www.gob.mx/conapo/articulos/dia-internacional-de-las-personas-de-edad-284170?idiom=es>

Consumer Eroski. Septiembre de 2021. Aceite de palma: el riesgo está en la dosis.

<https://www.consumer.es/alimentacion/aceite-de-palma-es-malo.html>

Profeco, Revista del Consumidor 511. Septiembre 2019.

<https://revistadelconsumidor.profeco.gob.mx/PDF/2019/RC511-Septiembre-2019.pdf>

Profeco, Revista del Consumidor 524. Octubre 2020.

https://www.profeco.gob.mx/revista/RevistaDelConsumidor524_Octubre_2020.pdf

Torrevigia. s/f. El origen el aceite de oliva. <https://aceitistorrevigia.com/blog/origen-del-aceite-de-oliva/>

VIDEOS

ElDiarioes. Julio 2017. Los problemas del aceite de palma, explicados en dos minutos.

<https://www.youtube.com/watch?v=1baFSikXsw4>

PAHO TV. ¿Qué es la década del envejecimiento saludable? <https://www.youtube.com/watch?v=sXi5AuiN070>

Platillo Sabio Profeco, nopales rellenos y entomatadas. <https://www.youtube.com/watch?v=kP1m2U4LQOA>

UNAM Global TV. s/f. Haz tu testamento, cuesta poco y cuidas tu patrimonio.

<https://www.youtube.com/watch?v=32tuWyh9960&t=1s>

.....
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 A, adscrito a la Dirección de Educación para el Consumo.

Validó: Marcos Moisés Macías Torres, Director de Educación para el Consumo.

