

Armando Cárdenas-Contreras<sup>1a</sup>

<sup>1</sup>Instituto Mexicano del Seguro Social, Coordinación de Educación en Salud, División de Formación de Recursos Humanos para la Salud. Ciudad de México, México

Doi: 10.5281/zenodo.15091634

### ORCID

0009-0004-4129-7880<sup>a</sup>

### Resumen

Las ciudades amigables con las personas mayores no es un tema actual, dado que ha sido abordado desde 1982 por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) y hoy más que nunca es vigente y de gran relevancia por la transición demográfica a nivel mundial. Se estima que para 2030 una de cada 6 personas tendrá más de 60 años, por lo que el envejecimiento de la población se comprende con un enfoque positivo hacia la disminución de la dependencia, al favorecer la calidad de vida y fomentar el envejecimiento activo y saludable entre la población. Desde el punto de vista de la calidad de vida, se debe ampliar el panorama multidimensional del envejecimiento, en el que se consideren espacios propicios con infraestructura según las necesidades de la persona mayor, que no solo favorezcan su socialización sino que también sean un medio para abatir la dependencia y otros síndromes geriátricos como el deterioro cognitivo, el aislamiento, el confinamiento social y la depresión, entre otros. Por lo tanto, es importante la participación social y la generación de políticas públicas enfocadas hacia el establecimiento de ciudades amigables para las personas mayores.

### Palabras clave:

Dinámica de la Población  
Envejecimiento Saludable  
Salud del Anciano  
Ciudad Saludable  
Ciudad Amigable

### Keywords:

Population Dynamics  
Healthy Aging  
Health of the Elderly  
Healthy City  
Friendly City

### Abstract

Age-friendly cities are not a current issue, since they have been addressed by the United Nations (UN) since 1982, and today, more than ever, they are relevant due to the global demographic transition. It is estimated that by 2030, one in 6 people will be over 60 years old, which is why population aging is understood with a positive focus on reducing dependency, improving quality of life, and promoting active and healthy aging among the population. From a quality-of-life standpoint the multidimensional perspective of aging must be expanded, considering favorable spaces with infrastructure tailored to the needs of older adults, not only to promote socialization but also to serve as a means to combat dependency and other geriatric syndromes such as cognitive decline, isolation, social confinement, and depression, among others. Therefore, social participation and the development of public policies focused on creating age-friendly cities are important.

### Correspondencia:

Armando Cárdenas Contreras

### Correo electrónico:

armando.cardenas@imss.gob.mx

### Fecha de recepción:

19/03/2025

### Fecha de aceptación:

24/03/2025

La adopción de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible por la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) implica un compromiso común y universal de los Estados miembros para dar respuesta a la pobreza, el hambre, las desigualdades, la construcción de sociedades pacíficas, justas e inclusivas, así como para proteger los derechos humanos enfocados en las necesidades de los más pobres y vulnerables, entre los que se encuentra la población adulta mayor.<sup>1</sup>

El ritmo de envejecimiento poblacional es un fenómeno universal que no puede detenerse. Se estima que en el periodo de 2015 a 2050 el porcentaje de habitantes a nivel mundial pasará del 12 al 22%, respectivamente. En el 2030 una de cada 6 personas tendrá 60 años o más, y en 2050 este grupo de población se duplicará a 2100 millones de personas. Con este panorama se requieren acciones hacia un envejecimiento desde el punto de vista positivo y con calidad de vida.<sup>1,2</sup>

El proceso del envejecimiento en México se intensificará en las próximas décadas, debido a que las generaciones que nacieron entre 1960 y 1980 ingresarán al grupo de 60 años o más a partir del año 2020.<sup>2</sup> Con base en el Consejo Nacional de Población (CONAPO), los cambios en la esperanza de vida han pasado de 36.5 años en 1930 a 75.4 años en 2022, y se calcula que seguirá en aumento a 79.6 años para 2050. Con esta tendencia, se requiere del análisis multidimensional de necesidades de las personas mayores con perspectiva social, económica, política, cultural, ambiental y familiar entre otras.<sup>3</sup>

Por otra parte, esto implica también la formación de recursos humanos en salud con las competencias para hacer frente a dichas necesidades bajo 2 vertientes:<sup>4</sup>

- La *promoción del envejecimiento activo y saludable*, que, además del componente de salud, incluye componentes como la baja probabilidad de enfermedad y discapacidad, la alta capacidad funcional cognitiva y física, y el compromiso activo con la vida,<sup>2</sup> mediante el desarrollo de *ciudades amigables* con las personas mayores que estén en sintonía con el proceso de envejecimiento en cuanto a estructuras y servicios, a fin de que lleven su vida de manera accesible con su propia condición fisiológica y social.
- La *atención de personas mayores con envejecimiento patológico*, la cual se acompaña de una diversidad de patologías crónicas y síndromes geriátricos como la inmovilidad, la incontinencia urinaria, las lesiones de la piel, el deterioro cognitivo y las caídas, entre los más frecuentes.

Lo anterior lleva a las personas mayores al confinamiento social, aunado a la depresión, el abatimiento funcional, la dependencia y la fragilidad.

En este sentido, la atención de la salud socioemocional es un factor clave para la calidad de vida de las personas mayores, por su trascendencia para la socialización y el establecimiento de redes de apoyo y vínculos entre sus congéneres, familiares y la sociedad misma; por ello, es fundamental ser parte de una red social significativa para la longevidad.

Con la creación de *ciudades amigables* con el envejecimiento, se promueve la participación de las comunidades para realizar cambios acordes a las necesidades de este grupo poblacional, se protege la salud funcional al reducir los índices de enfermedades que favorecen la dependencia, se promueve la integración en los diferentes ámbitos de la sociedad y se mejoran los niveles de bienestar en este grupo etario.<sup>2,5</sup>

Los antecedentes sobre ciudades amigables para las personas mayores hacen referencia a la Primera Asamblea Mundial de Envejecimiento de Naciones Unidas (1982), en la cual se desarrolló el plan de acción internacional de Viena sobre envejecimiento. Asimismo, en la 52ª Asamblea Mundial de la Salud en Ginebra (1999), se dio a conocer el concepto de *envejecimiento activo*. En la Segunda Asamblea Mundial sobre Envejecimiento en Madrid (2002), se pronunció el Plan Madrid con la creación de entornos propicios y favorables para las personas mayores.<sup>6,7</sup> En el XVIII Congreso Mundial sobre Gerontología en Brasil (2005), surgió el movimiento de amigabilidad con las personas mayores promovido por la OMS, denominado *Age-friendly Cities*.<sup>8</sup> Posteriormente en Ginebra (2007), se desarrollaron los indicadores amigables con la edad y se preparó la Guía de la ciudad amigable con la edad.

A partir de estas iniciativas se tuvo la visión de contribuir para buscar un mejor lugar para envejecer dignamente y con calidad. Se constituyó la red mundial de ciudades y comunidades amigables con las personas mayores. Por su parte, la OMS dio a conocer (2015) el informe sobre envejecimiento y salud con las recomendaciones para la formulación de políticas públicas de las poblaciones que envejecen.<sup>9,10</sup> Asimismo, la Asamblea General de las Naciones Unidas declaró el periodo 2021-2030 como la década del envejecimiento saludable y como una acción global orientada a mejorar la vida de las personas mayores, de sus familias y de sus comunidades. Los objetivos de las ciudades amigables incluyen aspectos relacionados

con los espacios al aire libre y la accesibilidad a espacios públicos, el transporte, la vivienda, la comunicación e información, y la participación ciudadana.<sup>9</sup>

### *Espacios al aire libre y la accesibilidad a espacios públicos*

Los problemas de movilidad son más comunes en las personas mayores. Los desplazamientos son más difíciles y complicados por el uso de bastones, sillas de ruedas, andaderas o por las características propias de la marcha (al caminar), lo que implica la planificación de lugares y servicios con un rediseño de urbanización necesarios para la vida cotidiana, por ejemplo: las viviendas, los comercios, los espacios públicos y los parques, para los que se deben considerar bancas para sentarse y descansar,<sup>10</sup> aceras amplias, limpias, sin obstáculos y bien iluminadas, así como la inversión en la pavimentación de las calles.<sup>11,12</sup>

Se recomienda que los lugares públicos en general tengan la menor presencia posible de barreras arquitectónicas, con espacio libre de circulación, reservas de espacio que permitan la deambulación, vanos de paso y puertas con dimensiones de ancho y alto mínimos de acuerdo con su función, puertas automáticas, batientes y de vidrio con requisitos de seguridad en su diseño y funcionamiento, además de la incorporación de avisos o señalización visual, acústica, luminosa o táctil.<sup>13</sup> Entre otras recomendaciones para los espacios públicos, está el contar con escaleras eléctricas, rampas mecánicas, bandas rodantes o elevadores con ancho mínimo de libre paso, y hay que tener especial cuidado con las pendientes, la velocidad, la coordinación entre el movimiento y la plataforma; asimismo, contar con pasamanos que al mismo tiempo ofrezcan una alternativa de uso. En el caso de los restaurantes y tiendas de autoservicio, hay que considerar poner letras más grandes en las cartas de los menús y en los folletos que proporcionan.<sup>14</sup>

En cuanto a la práctica del deporte de las personas mayores, se deben gestionar los espacios que fomenten el mantenimiento de la capacidad funcional, cognitiva y psicoafectiva, además de espacios al aire libre y con áreas verdes que favorezcan el bienestar emocional. Dichas condiciones son factores protectores ante el desarrollo del deterioro cognitivo, dado que reducen el estrés, mejoran el bienestar físico, psicológico y social. Lo anterior promueve la cohesión social y contrarresta el aislamiento, el confinamiento social y la presencia de síntomas de depresión.<sup>15</sup>

En las calles se debe evitar poner alcantarillas con rejillas amplias que puedan provocar accidentes o complicar la deambulación con el uso de bastones, muletas o sillas de ruedas, de modo que se eviten las caídas de las personas mayores en la vía y los lugares públicos; con ello, se favorece su independencia, autonomía y calidad de vida cuando salgan de casa.<sup>9,16</sup>

### *Transporte público<sup>17</sup>*

Se plantean algunas recomendaciones necesarias para las personas mayores, por ejemplo: la omisión de pago, la promoción de leyes de convivencia vial y del transporte en las que haya asientos exclusivos y estos sean utilizados solo por aquellos para quienes fueron destinados, la sensibilización de los pasajeros para que cedan los asientos, el prolongamiento de los tiempos del semáforo, la adecuación de los sitios de ascenso y descenso de pasajeros con asientos, la ampliación de las rutas y los tiempos entre terminales de salida y de llegada del transporte, la adaptación del interior de los medios de transporte para el fácil acceso de las personas mayores que usan auxiliares para la movilidad como sillas de ruedas, andaderas y bastón, la inversión en la modernización de autobuses con rampas y la modificación de la señalética visual con letras grandes y la señalética auditiva entre estaciones, además de contar con personal (conductores) con disposición y sensibilidad al conducir.

### *Vivienda<sup>17</sup>*

Para las personas mayores la casa en donde habitan es el lugar en donde les gustaría que llegara la muerte; de hecho, las personas que viven en sus domicilios tienen una vida más larga y con mayor bienestar. Por lo tanto, se recomienda la implementación de la domótica, entendida esta como la gestión inteligente de todos los aspectos relacionados con la seguridad, el bienestar y el confort de las viviendas, con la finalidad de hacer que la vida cotidiana sea más cómoda y segura para este grupo etario.

Se especifican algunas características para el interior de la vivienda: el piso debe ser antideslizante, duro, compacto, homogéneo, perdurable y no producir deslumbramiento, es decir, se deben evitar pisos con irregularidades, escalones, salientes, alfombras y tapetes. Con la finalidad de evitar caídas, sobre todo por las noches, se debe procurar que la casa cuente con luz natural o que tenga adecuada luz artificial en las habitaciones; asimismo, se debe evitar colocar lámparas en las mesas de noche y tapetes.

Para mejorar la calidad del sueño, hay que evitar el uso de televisiones, radios, grabadoras y relojes.

Para reducir el riesgo de caídas cuando se estén bañando, se deberán adaptar los baños con puertas correderas, evitar cerraduras y trabas interiores para facilitar la entrada o salida, así como el uso de tapetes y escalones; también se recomienda sustituir la tina de baño con la ducha, con el piso al ras del suelo y también hay que colocar barras de apoyo y soportes. Es conveniente instalar inodoros elevados y soportes laterales para facilitar la movilidad y seguridad. De acuerdo con la situación, se deberá adecuar la altura de los lavabos con grifos de palanca en lugar de giratorios, los cuales serán de gran ayuda para las personas con problemas articulares.

Las recomendaciones anteriores favorecen la independencia de las personas mayores, o bien son de gran apoyo para los cuidadores primarios en caso de que haya algún tipo de dependencia.

### Comunicación e información<sup>17</sup>

Con la finalidad de abatir la vulnerabilidad de las personas mayores por razones de la edad y la generación de nuevas tecnologías, se requieren estrategias que permitan la rehabilitación de estas personas con la utilización de teléfono celular y aparatos móviles, control remoto para la televisión y auxiliares auditivos, entre otros dispositivos derivados de la tecnología. Con el uso del internet y las nuevas tecnologías se abate la soledad no deseada y el aislamiento, lo que genera un mejor estado de ánimo en las personas mayores.

Por otra parte, la inteligencia artificial (IA) es una alternativa útil para informar a las personas mayores sobre su estado de salud o de enfermedad y predecir la progresión de enfermedades relacionadas con la edad; asimismo, para conocer las necesidades de este grupo de población que sustente la formulación de políticas públicas respecto al financiamiento de dispositivos digitales. Al mismo

tiempo, se debería hacer un llamado a las empresas para que tomen en cuenta a las personas mayores en el diseño de sus productos. Por ello, es necesario que los dispositivos digitales sean accesibles económicamente y que el personal de salud valore el estado de salud y cognitivo de las personas mayores para apoyar en su cuidado.

### Participación ciudadana<sup>17</sup>

La creación de entornos sociales vitales les permite a las personas mayores contribuir con la sociedad, dado que al participar en la vida social y comunitaria se promueve el envejecimiento saludable. Cuando se incorpora a las personas mayores en las decisiones de la familia, la salud y la comunidad, se promueve una visión de comunidad intergeneracional en la que se valora la contribución, la experiencia y la sabiduría de las personas mayores. En esa lógica, se promueve la interacción y la participación social de las personas mayores en los programas de amigabilidad, como personas ciudadanas, y no como personas pasivas o dependientes.<sup>11</sup> Con los programas de amigabilidad se logra que las comunidades se transformen en el principal agente de cambio, con una mirada sensible hacia el envejecimiento, en donde las brechas intergeneracionales signifiquen una posibilidad de intercambio recíproco de saberes, experiencias y vivencias entre personas.<sup>9</sup>

El gran reto es la transición de las ciudades hacia la constitución de ciudades amigables con las personas mayores, ya que con base en lo expuesto, se requiere no solo de la voluntad política para transformar la estructura de los espacios públicos bajo los criterios de accesibilidad universal; también se requiere sensibilidad y comprensión ciudadana para la creación de una cultura social del envejecimiento. Es posible imaginar una sociedad inclusiva en la que se promueva el envejecimiento activo y saludable como un indicador indispensable de la calidad de vida desde edades tempranas, así como el reconocimiento del valor de cada persona con independencia de su edad y condición social.

## Referencias

1. Moreu-Carbonell E. Envejecimiento activo, tecnología y salud: un desafío para las políticas públicas. *Monografías de la Revista Aragonesa de Administración Pública*. 2024;25: 265-97.
2. Martínez L. Ciudades amigables con las personas adultas mayores. *Estudios de viabilidad del municipio de Puebla, México*. 2024; 13(26):111-34.
3. Arias M. Amador J. Mendez J. Envejecimiento en México: desafíos actuales y futuros para el alcance de los ODS desde la perspectiva de trabajo social. *Rev ACANITS*. 2024;3(4):134-67.
4. Yáñez R. Cartas al editor. Ciudades y comunidades amigables con las personas mayores, un reto para promover el envejecimiento. *Rev Med Chile*. 2022;150:836-42.
5. Guajardo A, Torres H. Revisión Narrativa. Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores en América Latina: Recomendaciones para Chile. 12 de octubre de 2007.
6. Rosales C. Lorenzo M. Ríos M, et al. Envejecimiento saludable:

- determinantes de la capacidad restauradora en los espacios públicos urbanos. *Aposta*. 2024;101:111-23.
7. Del Barrio E, Marsillas S, Sancho M. Del envejecimiento activo a la ciudadanía activa: el papel de la amigabilidad. 2018;47(1):37-44.
  8. Liebrecht D, Krupp A, Bunch J, et al. Rural age-friendly ecosystems for older adults: an international scoping review with recommendations to support age-friendly communities. *Health Sci Rep*. 2023;6:e1241. doi: 10.1002/hsr2.1241
  9. Guillemot JR, Warner ME. Age-Friendly Cities in Latin America: A Human Ecological Framework. *Geriatrics (Basel)*. 2023;8(3):46. doi: 10.3390/geriatrics8030046
  10. Woolrych E, Sixsmith J, Duuvuru J, et al. Cross-national perspectives on aging and place: implications for age-friendly cities and communities. *The Gerontologist*. 2022;62(1):119-29.
  11. Díaz-Roman C, Muñoz de Dios MD, Sampedro-Palacios CB, et al. Ciudades amigables: políticas de accesibilidad como garantía de inclusión de las personas mayores Chile. 12 de octubre de 2007. Disponible en: <https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/164772/PT1.75Ciudades%20amigables.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
  12. Lebrusán-Murillo I. La vivienda en la vejez: problemas y estrategias para envejecer en sociedad (tesis de doctorado). Madrid: Universidad Complutense; 2017. Disponible en: <https://docta.ucm.es/entities/publication/68ea77ad-31a2-4815-a739-8295f98c32c7>
  13. Norma Técnica Ecuatoriana INEN2849-1. Accesibilidad universal y diseño para todos. Parte 1: criterios DALCO para facilitar la accesibilidad al entorno. Ecuador; 2015. Disponible en: [https://www.riadis.org/wp-content/uploads/2020/10/norma\\_inen\\_2849\\_2\\_sistema\\_gestion\\_accesibilidad.pdf](https://www.riadis.org/wp-content/uploads/2020/10/norma_inen_2849_2_sistema_gestion_accesibilidad.pdf)
  14. González S, Cristián M. Las ciudades amigables con la tercera edad van en aumento. 25 de Octubre de 2010. Disponible en: <http://wdg.biblio.udg.mx:2048/login?url=https://www.proquest.com/newspapers/lasciudades-amigables-con-la-tercera-edad-van-en/docview/759716472/se-2?accountid=28915>
  15. Cano D, Sánchez D. Espacio público y sus implicaciones en el envejecimiento activo en el lugar. *Cuadernos de Arquitectura y Asuntos Urbanos*. 2019;09(9):33-44.
  16. Lorenzana de la Puente F, Mateos-Ascacibar F (coords). Los retos de Europa en el Siglo XXI: Jornadas de historia en Llerena; 2023. Llerena: Sociedad Extremeña de Historia; 20, 21 y 23 de octubre del 2023.
  17. Organización Mundial de la Salud. Victoria, Age-Friendly World. Ginebra, Suiza: OMS; [sin fecha de publicación]. Disponible en: <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/network/victoria/>
- 
- .....  
**Cómo citar este artículo/To reference this article:**  
 Cárdenas-Contreras A. Ciudades amigables: una posibilidad de transformar la mirada y la sensibilidad ciudadana hacia el envejecimiento. *Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc*. 2025;33(2):e1516. doi: 10.5281/zenodo.15091634