

# ¡Vamos a lograrlo!

Pasos para involucrar a las personas mayores y mejorar las comunidades para todas las edades






# Bienvenida

Todas las personas mayores en la región tienen derecho a una vida sana y digna, pero la realidad es que la infraestructura de las ciudades y los espacios públicos no siempre están diseñados pensando en ellos. La vida de las personas mayores es una constante lucha y terminan marginadas y aisladas sin poder tener una existencia con participación social.

Por eso nuestro objetivo es generar una transformación: queremos convertir las comunidades donde viven en lugares en los que todas las personas de todas las edades puedan vivir en plenitud sin importar su género, origen étnico, su orientación sexual, sus capacidades físicas o su estatus socioeconómico.

En este documento encontrarás:

-  **Una guía paso a paso para hacer de tu ciudad un mejor lugar para envejecer**
-  **28 ideas brillantes, fáciles de implementar y de bajo costo**
-  **Herramientas de sensibilización e iniciativas relacionadas con los derechos de las personas mayores**

# Contenido

## Comencemos 1

Realicemos una evaluación básica de los problemas y desafíos que enfrentan las personas mayores en tu comunidad. Pensemos en maneras para crear alianzas con socios estratégicos, desarrollemos una estrategia compartida y planifiquemos nuestras primeras acciones.

## Ideas brillantes 9

Existen ya muchas ideas fantásticas que han generado cambios en las comunidades de toda la región. Aquí te mostramos algunas de nuestras preferidas. Cuestan poco y son fáciles de replicar.

## Lancemos una campaña 36

¡Hagamos que las voces de las personas mayores resuenen para promover el cambio!  
Aprende a planificar y lanzar una campaña de sensibilización.

## ¿Qué sigue? 39

Aquí también tenemos ideas y sugerencias sobre cómo puedes aprovechar tus éxitos y acceder a otros apoyos y orientación.

Te mostramos una colección de recursos adicionales para acompañar todas las etapas del camino que emprendes en tu comunidad.

## Para qué sirve esta guía

Esta guía está diseñada para ayudarte a iniciar tu propio viaje para hacer que tu comunidad sea más amigable con el envejecimiento y la edad. Contiene iniciativas pequeñas, emocionantes, innovadoras, sin costo o de bajo costo, que han tenido un impacto significativo en la vida de las personas mayores en comunidades de toda la región de las Américas. Esperamos que estos ejemplos te inspiren a replicarlos o desarrollar otros en tus propias comunidades.

Esta guía también proporciona algunas herramientas sencillas para ayudar a que tus proyectos sean exitosos: consejos sobre cómo construir coaliciones, recomendaciones para desarrollar objetivos claros y compartidos, sugerencias sobre cómo realizar campañas para aumentar la conciencia de los derechos de las personas mayores en tu comunidad y para pensar en los próximos pasos que puedas dar.

## Para quién es esta guía

¿Eres parte de una entidad estatal y no estás seguro de qué paso dar primero? ¿perteneces a una organización comunitaria y deseas canalizar la acción del gobierno de tu ciudad? ¿eres una persona mayor y activista y necesitas exigir cambios o que se respeten tus derechos?

Sin importar el área donde estés, cada paso que des –por pequeño o sencillo que sea– te dará la posibilidad de ayudar a construir comunidades verdaderamente inclusivas.

## Diversidad en la vejez

Todas las personas mayores tienen derecho a llevar una vida segura y digna, a vivir de forma independiente y a acceder a espacios y servicios públicos. Sin embargo, las personas mayores –como todos los demás grupos de edad– son diversas y tienen experiencias diferentes.

Para ser verdaderamente inclusivo, cada paso de este viaje de ¡Vamos a lograrlo! debe incluir las perspectivas de las personas mayores en cuanto a género, origen étnico, discapacidad, orientación sexual, estatus social y económico, y otras características e identidades.

## Década de las Naciones Unidas para el Envejecimiento Saludable

La Década de las Naciones Unidas para el Envejecimiento Saludable es una iniciativa que reúne gobiernos, sociedad civil, organizaciones internacionales, instituciones académicas, medios de comunicación y el sector privado para ayudar a mejorar las vidas de las personas mayores, sus familias y sus comunidades.

El objetivo de tal iniciativa es construir un mundo en que todas las personas vivan una vida larga y saludable. La Década también aspira a fomentar un cambio en la manera en que concebimos a las personas mayores y al envejecimiento, así como a crear comunidades que promuevan y apoyen sus capacidades.

La Década del Envejecimiento Saludable es una herramienta fundamental para comunicarles a quienes están a cargo de formular políticas y tomar decisiones las razones por las cuales es vital tomar medidas sobre el envejecimiento en su ciudad.

# ¡Comencemos!

HelpAge te sugiere una serie de ejercicios útiles para conocer a las personas mayores, comprender los problemas a los que se enfrentan, y recopilar información.

Esta guía contiene ideas interesantes e innovadoras que puedes reproducir o adaptar en tu comunidad. Entendemos que iniciar el camino que te llevará a mejorar tu comunidad teniendo en cuenta las experiencias y las necesidades de las personas mayores, puede parecer una labor abrumadora.

Pero no hay nada de qué preocuparse porque aquí te sugerimos cuatro pasos que te facilitarán la partida:

## Paso 1: Consulta a las personas mayores a nivel local sobre su vida diaria

Escuchar las experiencias de las personas mayores tanto como sea posible es importantísimo. Por eso te sugerimos realizar una evaluación participativa, sencilla, y rápida de las circunstancias de las personas mayores en tu localidad. Con ella podrás identificar los desafíos puntuales que tu estrategia debe abordar y proporcionar evidencia e información que la respalden.

Sin importar que tan pequeña sea tu iniciativa al comenzar, haz un esfuerzo por convocar una amplia gama de personas mayores. La experiencia del envejecimiento no es la misma para todos: las mujeres, las personas con discapacidades y las personas de diferentes niveles socioeconómicos tienen experiencias diferentes y alguien de 60 años tiene vivencias distintas a las de alguien de 90.

Por eso es primordial escuchar a las personas mayores de grupos de edad variados y con necesidades y características diversas para garantizar que una multiplicidad de voces sea contemplada. No hay que olvidar que hay que recopilar información sobre las características e identidades de las personas mayores para comprender plenamente sus diversas experiencias.

**La Lista breve de preguntas sobre la discapacidad del Grupo de Washington** es útil para evaluar si una persona mayor tiene una discapacidad y cómo ésta influye en su manera de habitar la ciudad.



## **Caminatas cortas guiadas por las personas mayores**

en sus propias comunidades para conocer lo que valoran y aprender sobre los obstáculos que enfrentan mientras señalan y describen las características de su entorno local. Los obstáculos pueden ser físicos, como los lugares donde es difícil caminar, o psicológicos, como los lugares y espacios donde se sienten incómodos o vulnerables.



## **Encuestas sencillas que pueden ser realizadas en parques**

y plazas locales para comprender qué significan estos espacios para las personas mayores y qué sienten ellos que falta o se podría mejorar. No olvides incluir en las actividades a aquellas personas mayores que están socialmente excluidas, a las que viven solas o a las que están confinadas en casa.

Asegúrate de que las encuestas que se realizan por escrito cumplen las normas de accesibilidad.



## **Hacer grupos focales sobre la vida de la ciudad**

con números pequeños de participantes mayores mixtos que representen la diversidad social. Esto puede ser muy útil para recopilar diversos puntos de vista. Es especialmente importante tener en cuenta la mezcla de participantes del grupo y asegurarse de que todos se sienten cómodos compartiendo sus experiencias.

Puede ser preferible, por ejemplo, tener facilitadores de grupos focales tanto femeninos como masculinos o grupos solo de mujeres u otras voces a menudo marginadas.

Las preguntas abiertas pueden llevar a conversaciones interesantes y profundas.

Algunos ejemplos de este tipo de pregunta son:

- ¿Qué es lo que más aprecias de vivir en la ciudad?
- ¿Cómo te sientes cuando estás caminando por la ciudad?
- Si pudieras cambiar tres cosas de la ciudad, ¿cuáles serían?



## Paso 2: Construye alianzas para el cambio

Crear coaliciones amplias de personas y organizaciones locales en torno a los problemas de las personas mayores generará un cambio. ¡También servirá para que los recursos que tengas a disposición rindan mucho más así sean escasos! Haz un inventario de los activos comunitarios –personas, lugares y organizaciones– que ya existen en tu comunidad: la biblioteca del barrio, las empresas de la zona, los prestadores de servicios del gobierno, las redes de transporte, y/o los líderes comunitarios.

¡Es a ellos a quienes puedes involucrar, te pueden ayudar a lograr un cambio, y serán vitales para la transformación de tu comunidad!

Escribe un acuerdo sencillo que establezca lo que harán las diferentes partes para abordar las barreras relacionadas al envejecimiento en la ciudad, incluye cuándo y cómo lo harán.

### **Una lista de activos de tu ciudad podría incluir:**

- Oficinas del gobierno local
- Autoridades de transporte
- Universidades y escuelas locales
- Grupos basados en la fe
- Eventos y festivales existentes
- Bibliotecas y museos
- Negocios locales
- Parques y espacios verdes en tu zona
- Medios de comunicación locales, como periódicos, radios y estaciones de televisión.

## Paso 3: Desarrolla una estrategia

Formular una estrategia conjunta, sencilla y clara con los socios aliados, las personas mayores y todos aquellos interesados que servirá para generar un compromiso real con los objetivos comunes. Así se logrará el máximo impacto de las actividades y de su seguimiento.

- Identifica aquellas personas que tienen la responsabilidad y la capacidad de influir en la toma de decisiones: entidades y oficinas del gobierno y organizaciones. Analiza y comprende la manera en la que se toman las decisiones y haz una lista de quiénes deben ser involucrados en el esfuerzo conjunto de lograr un cambio.
- Determina qué departamentos de la autoridad local deben participar para proporcionar los permisos y el apoyo pertinentes para tus proyectos, especialmente cuando se realicen intervenciones físicas en espacios públicos.
- Considera las maneras en que sea posible incluir los problemas de las personas mayores dentro de tus objetivos y en otras estrategias del gobierno local en torno a los espacios públicos, las redes de transporte, etc.



### **Alianza periodística**

En La Plata, Argentina, la Red Mayor (un conjunto de organizaciones que trabajan por los derechos de las personas mayores) en asociación con la facultad de periodismo de la universidad de la ciudad, desarrolló una iniciativa con la que hicieron evidentes los desafíos enfrentados por las personas mayores para acceder al transporte público en la ciudad.



## Declaración de la ciudad

En Guadalajara, México, una declaración conjunta sobre los derechos de las personas mayores fue lanzada públicamente para convencer a la gente y a las organizaciones locales de unirse a la iniciativa y trabajar juntos.



## Desarrollo de alianzas

En la localidad de Chapinero, en Bogotá, Colombia, una alianza entre la Alcaldía, HelpAge y la Universidad iSalud (Argentina) evaluó qué tan amigable es la localidad para las personas mayores.



## Protesta por el transporte

En La Plata, Argentina, las personas mayores realizaron una protesta estratégica antes de reunirse con el alcalde. En la reunión discutieron las exigencias que llevaban en cuanto a mejoras necesarias del transporte público de la ciudad.



## Grupos de seguimiento

En Jalisco, México, grupos locales de personas mayores ayudan a monitorear y evaluar la implementación del plan estratégico del gobierno local y recogen los comentarios de los ciudadanos sobre lo que funciona y lo que no. También cuentan con representación en los consejos ciudadanos municipales y en el consejo metropolitano.



*Aprendí muchas lecciones hermosas de mi padre sobre ser líder, servir y ofrecer ese conocimiento como líder a la comunidad, a las personas que me rodean, no solo a las personas mayores, sino a todos. Siempre me ha gustado participar, guiar, ayudar a mi comunidad con todo mi cariño y poner en práctica o al servicio de mis comunidades lo que me enseñaron sobre ser líder.*



**Jesus, 82 años, Colombia**

## Paso 4: ¡Pon tus ideas en acción!

Proyectos pequeños como los que te mostramos aquí han impactado significativamente en la vida de las personas mayores y son muestra del valor que tiene involucrarse con ellos y responder a sus anhelos y necesidades.

La siguiente sección de esta guía contiene ejemplos de iniciativas de bajo costo que puedes replicar en tu comunidad. Incluimos ideas útiles para transformar los espacios públicos, combatir la soledad y el aislamiento, hacer el transporte público más amigable con las personas mayores, y generar campañas públicas para fomentar las soluciones a los problemas con los que se encuentran.

# Presupuestos y financiación

Los presupuestos y las formas de encontrar financiación varían en cada país. Muchas de las iniciativas que te presentamos en esta guía contaron con ayuda de voluntarios, por lo que lograron mantener bajos sus costos. Piensa de manera creativa al momento de buscar los lugares de donde podría salir la financiación e identifica las organizaciones que podrían estar interesadas en apoyarte.

También recuerda que siempre es una posibilidad aprovechar los activos existentes en tu comunidad para minimizar los costos.

## **Las opciones para la financiación de tus actividades podrían salir de:**

- Fondos e iniciativas gubernamentales que apoyen económicamente el desarrollo urbano sostenible o que inviertan en espacios públicos.
- Fundaciones o grupos religiosos que financian actividades sin ánimo de lucro para apoyar el desarrollo de la comunidad y la salud de las personas mayores
- Empresas locales que quieran apoyar e invertir en la comunidad a cambio de un reconocimiento a su generosidad. Involucrar a los comerciantes y a las organizaciones comerciales fortalecerá la actividad económica en la comunidad.
- Los presupuestos existentes provenientes de las autoridades locales que puedan ser reasignados a actividades que beneficien más directamente a las personas mayores.
- Unir esfuerzos con otras organizaciones, fundaciones o instituciones que tengan asignados fondos para el desarrollo de actividades similares, tal como programas de investigación en las universidades.
- El emprendimiento social también es una alternativa para recaudar fondos. En la misma comunidad es posible alentar la recaudación con el fin de sustentar algunas iniciativas.

# Ideas brillantes

En todo el continente americano, desde Chile, Brasil, Argentina y Uruguay, pasando por Colombia y México, hasta los Estados Unidos, existen muchísimas ideas brillantes y proyectos ya en marcha.

Aquí seleccionamos algunos que podrían inspirarte a desarrollar tus propias acciones e iniciativas o que podrían replicarse en tu comunidad. También incluimos pasos importantes, sugerencias y consejos.



**Para brindarte un estimado de la cantidad necesaria de dinero para llevar a cabo cada idea, hemos incluido un indicador de \$\$\$.**

**Ⓢ** = **Costo bajo o nulo:** acciones que generalmente puedes hacer invirtiendo solo tu tiempo y esfuerzo, pero sin dinero o con poco.

**ⓈⓈ** = **Algo de financiamiento:** acciones que requieren hasta 2500 dólares para cubrir los costos de las actividades.

**ⓈⓈⓈ** = **Costo más alto:** acciones ambiciosas que requieren presupuestos de más de 2500 dólares para implementarse por completo.

Para alentar el surgimiento de nuevas ideas y prácticas innovadoras, como parte de este proyecto hemos otorgado pequeñas subvenciones: sabemos que las buenas ideas con un poco de dinero multiplican su valor e impacto.

Donde quiera que veas el ícono  puedes leer sobre estas iniciativas inspiradoras.

## »» Espacios públicos y calles para todas las personas

Hablamos con personas mayores en Río de Janeiro, Brasil, quienes nos contaron que cada vez más prefieren quedarse en casa porque temen tropezarse en las calles, no les gusta el ruido del tráfico ni la contaminación, y les preocupa su seguridad personal. De manera similar, en la Ciudad de México, las mujeres mayores afirmaron que los espacios a su alrededor eran ruidosos e intimidantes y no eran funcionales para las personas mayores.

Con el tiempo, las personas mayores pueden sentirse más solas y aisladas si los espacios públicos de sus comunidades no son acogedores y agradables. Es posible que su actividad física se vea limitada porque ya no desean caminar o hacer ejercicio al aire libre y que sus tareas cotidianas como hacer compras de víveres y comestibles se vean obstaculizadas.

Realizar mejoras sencillas en los parques y en los espacios públicos, tales como plantar árboles para dar sombra, instalar asientos con reposabrazos y respaldos, cerrar algunas calles a los vehículos y ofrecer oportunidades para el ejercicio y la interacción social, son parte esencial del envejecimiento saludable, y pueden estimular a las personas mayores a salir y participar de la ciudad.





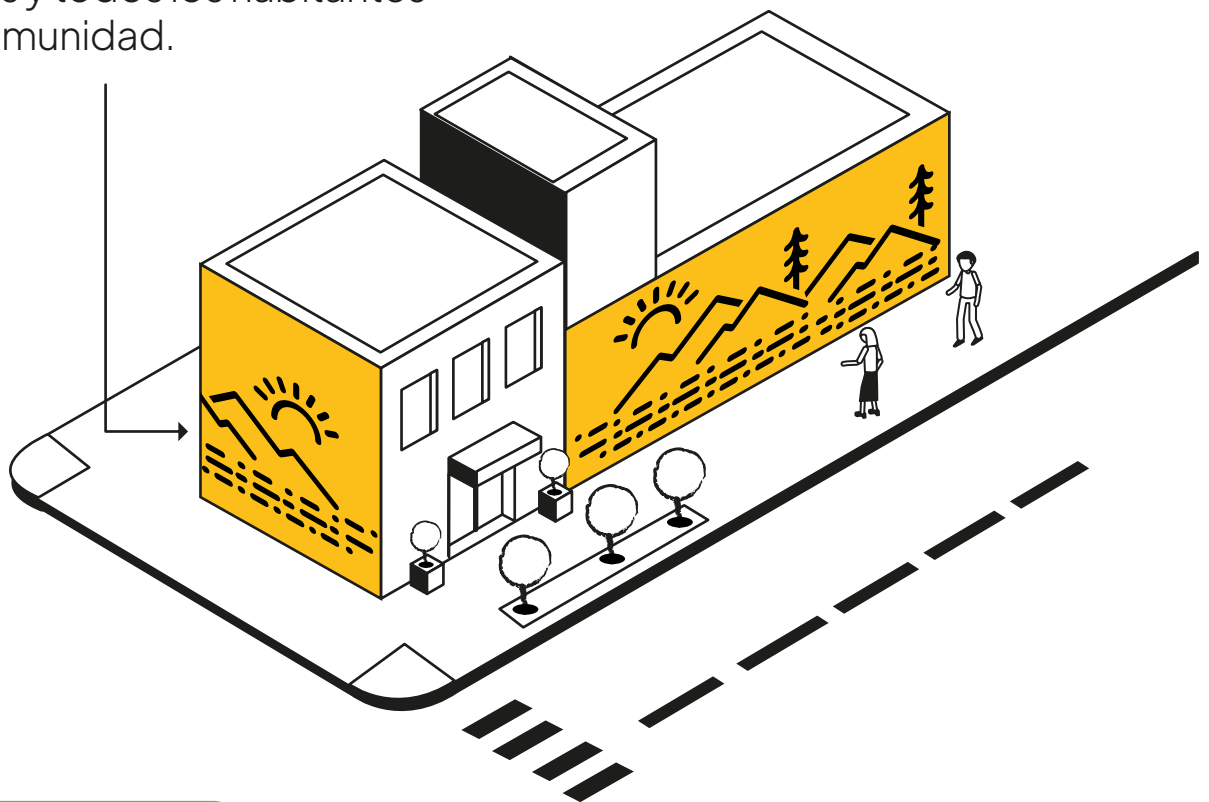
## Murales comunitarios



**En Valparaíso, Chile, la ONG local Valparaíso en Colores desarrolló un mural comunitario con las personas mayores.** Se hicieron entrevistas puerta a puerta y dos talleres con un artista local que dieron como resultado una pintura a cielo abierto que reflejaba las historias de las personas mayores del barrio, reforzando su sentido de pertenencia y propiedad.



**De manera similar, en Cincinnati, Ohio, EE. UU., la Oficina local de Envejecimiento y Accesibilidad reunió a voluntarios, estudiantes y grupos comunitarios para crear un mural en un cruce de carreteras muy transitado.** Con ello redujeron la velocidad del tráfico y crearon un entorno más agradable para las personas mayores y todos los habitantes de la comunidad.



## Campos de juegos



**Una iniciativa en Hillsboro, Dakota del Norte, EE. UU., tenía el objetivo de mejorar un área de juegos para niños en un parque.**

Construyeron espacios apropiados para que los cuidadores, incluidos los abuelos, se sentaran y estuvieran protegidos del clima para poder acompañar a los pequeños.



Fotografía



En Quillón, Chile, una exposición de fotografía intergeneracional itinerante en un espacio público exhibió la existencia, la vida y los problemas que enfrentan las personas mayores al ser residentes de la ciudad.



Consejos de nutrición para las personas mayores y las personas que las cuidan



Calles funcionales para las personas mayores



Recuperación de espacios públicos con sesiones de actividad física



Juegos al aire libre para unir a los jóvenes y a las personas mayores

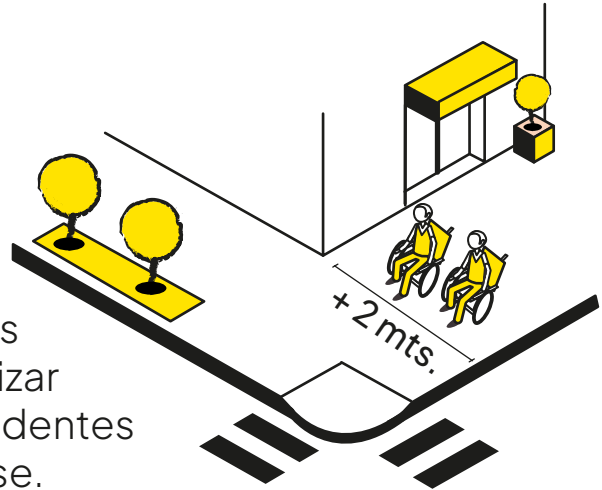


# La Guía Mundial de Diseño de Calles

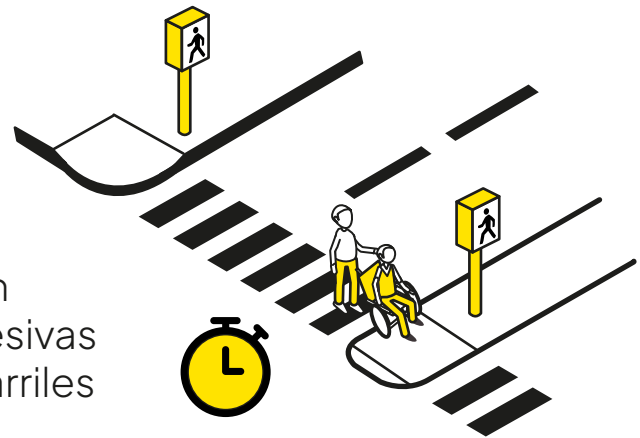
**La Guía Mundial de Diseño de Calles** está repleta de consejos técnicos y guías sobre cómo hacer que las calles y los espacios públicos sean accesibles para todos, incluidas las personas mayores, con o sin discapacidad.

## La guía incluye ideas como:

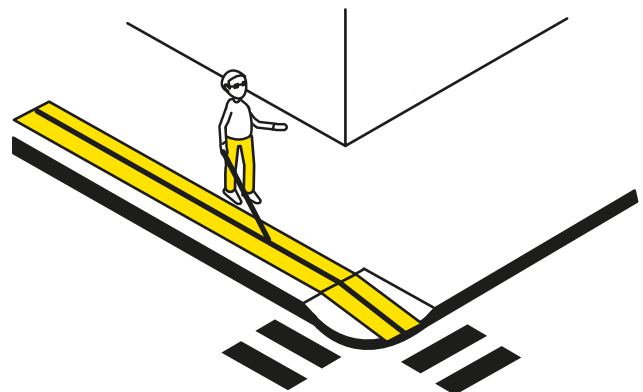
Las aceras deben ser lo suficientemente anchas como para permitir el paso de dos personas en silla de ruedas (idealmente más de dos metros de ancho), con superficies lisas y rampas accesibles para garantizar que las personas mayores y otros residentes con discapacidad puedan desplazarse.



Las señales de paso de peatones deben dar tiempo suficiente para que las personas mayores puedan cruzar cómodamente la calle sin sentirse apuradas o temerosas, con temporizadores para cuentas regresivas e islas de refugio cada dos o tres carriles de tráfico.



Las bandas de pavimento táctil en aceras, entradas y rampas pueden ayudar a las personas mayores con problemas visuales a desplazarse por la calle de forma segura e independiente.





## Calles funcionales para las personas mayores 💰💰💰



**En la comuna de Puente Alto, en Santiago de Chile, la capital chilena, una asociación público-privada estableció RedActiva, una iniciativa que incluye varias medidas para alentar a las personas mayores a caminar por la ciudad y sentirse cómodas en las calles y espacios públicos.**

Cualquier persona mayor puede afiliarse al programa de forma gratuita y obtener una pulsera RedActiva. Con ella es posible acceder a los baños dentro de las tiendas, cafés y negocios participantes que exhiban un letrero afuera. La pulsera RedActiva cuenta con tecnología sin contacto que funciona en los semáforos de los cruces peatonales para que las personas mayores obtengan tiempo adicional para cruzar y se sientan más seguras al caminar por el vecindario.



- Las alianzas son vitales: RedActiva fue desarrollado a través de una alianza entre la Escuela de Diseño de la Pontificia Universidad Católica de Chile, una fundación de personas mayores, un laboratorio público de innovación y la Municipalidad de Puente Alto.
  - Las empresas locales se benefician de tener clientes potenciales al abrir sus baños a los miembros de RedActiva.
- Sin embargo, y esto es lo más importante, las personas mayores no necesitan realizar ninguna compra para acceder a las instalaciones.



## **Juegos al aire libre para unir a los jóvenes y a las personas mayores 💰**



**En la ciudad de Derry, Nuevo Hampshire, EE. UU., varios juegos a gran escala – ajedrez, petanca, 4 en línea, y cornhole – fueron adquiridos por un centro comunitario para ser usados en el espacio alrededor del edificio principal.**

Se instalaron candados antirrobo, almacenamiento exterior y contenedores de basura para garantizar que el equipo estuviera seguro y que el espacio se mantuviera limpio y ordenado. Asimismo, se agendó un horario semanal y se planificaron los tiempos para que las personas mayores pudieran jugar.

Gracias a esto personas que nunca habían estado en el centro accedieron a él y así fue posible reunir a los jóvenes y a las personas mayores. Las actividades intergeneracionales pueden fomentar la cohesión social, desafiar al edadismo y propiciar una acción colectiva que mejore la comunidad.



## Recuperación de espacios públicos con sesiones de actividad física 💰💰★



**En Argentina, RAFAM ofrece una variedad de sesiones para incentivar la práctica diaria en diferentes modalidades, según las preferencias individuales como estiramiento, yoga en silla, y clases de baile.**

Muchas organizaciones comunitarias que trabajan con personas mayores ofrecen sesiones de actividad física para reforzar el bienestar, la buena salud y la movilidad física a medida que las personas envejecen. Pero en lugar de realizar siempre estas sesiones en interiores, ¿por qué no salir y recuperar los espacios urbanos como lugares que también pueden disfrutar las personas mayores?

Se recomienda un mínimo de 30 minutos de actividad física aeróbica al día para las personas mayores, junto con actividades de fuerza y equilibrio.

Más recientemente, comenzaron a realizar sesiones al aire libre en el parque Chacabuco y notaron la admiración que sentían las personas de todas las edades que pasaban y veían a las personas mayores disfrutar de su ejercicio.



## Consejos de nutrición para las personas mayores y las personas que las cuidan



Las comunidades tienen un impacto directo en la nutrición y la actividad física –clave para un envejecimiento saludable— de quienes forman parte de ellas. Es vital que las personas mayores cuenten con disponibilidad de alimentos sanos y asequibles, estilos de vida activos y calles y espacios verdes que puedan ayudarles a caminar con seguridad y participar en la comunidad.



**La Fundación NTD de República Dominicana realizó evaluaciones físicas y nutricionales a 130 personas mayores de la comunidad de Los Alcarrizos.**

La información recolectada incluyó el cálculo del índice de masa corporal (IMC). Descubrieron que más del 75% de las personas mayores de la comunidad estaban en la categoría de sobrepeso en diferentes niveles.

Con esta información, crearon una guía de nutrición y actividad física a la medida de las personas mayores. La iniciativa incluyó la participación de las personas mayores y sus cuidadores, quienes desempeñan un papel fundamental en el apoyo a la nutrición, la actividad física y el bienestar general de quienes cuidan.





- Cuando pidas a las personas mayores que participen en actividades como las de recolección de información, asegúrate de proporcionarles una zona de espera donde puedan sentarse, y algunas bebidas y aperitivos.
- Involucra a los gobiernos locales, las organizaciones comunitarias y las iglesias locales como actores importantes en la salud y el bienestar de las personas mayores.
- Lleva a cabo las actividades de medición, recopilación de información, y los talleres de nutrición en lugares de fácil acceso para las personas mayores.
- Proporciona información sencilla y clara sobre la iniciativa para que todo el mundo entienda lo que está ocurriendo, quién está involucrado y cuáles son las oportunidades para su envejecimiento saludable.



## Las personas mayores aisladas también son vitales para la comunidad

A pesar de vivir en ciudades ajetreadas y superpobladas, muchas personas mayores se sienten solas y aisladas, desconectadas de los demás y sin oportunidades para hablar y socializar. Muchos aspectos de nuestras ciudades y comunidades pueden ayudar a evitar esto: desde tener espacios públicos y verdes accesibles y seguros que fomenten la interacción social, hasta sistemas de transporte asequibles y apropiados que faciliten las visitas a amigos y familiares.

He aquí algunas iniciativas sencillas, de bajo coste e innovadoras que podrían ayudarte a combatir el aislamiento social en tu comunidad



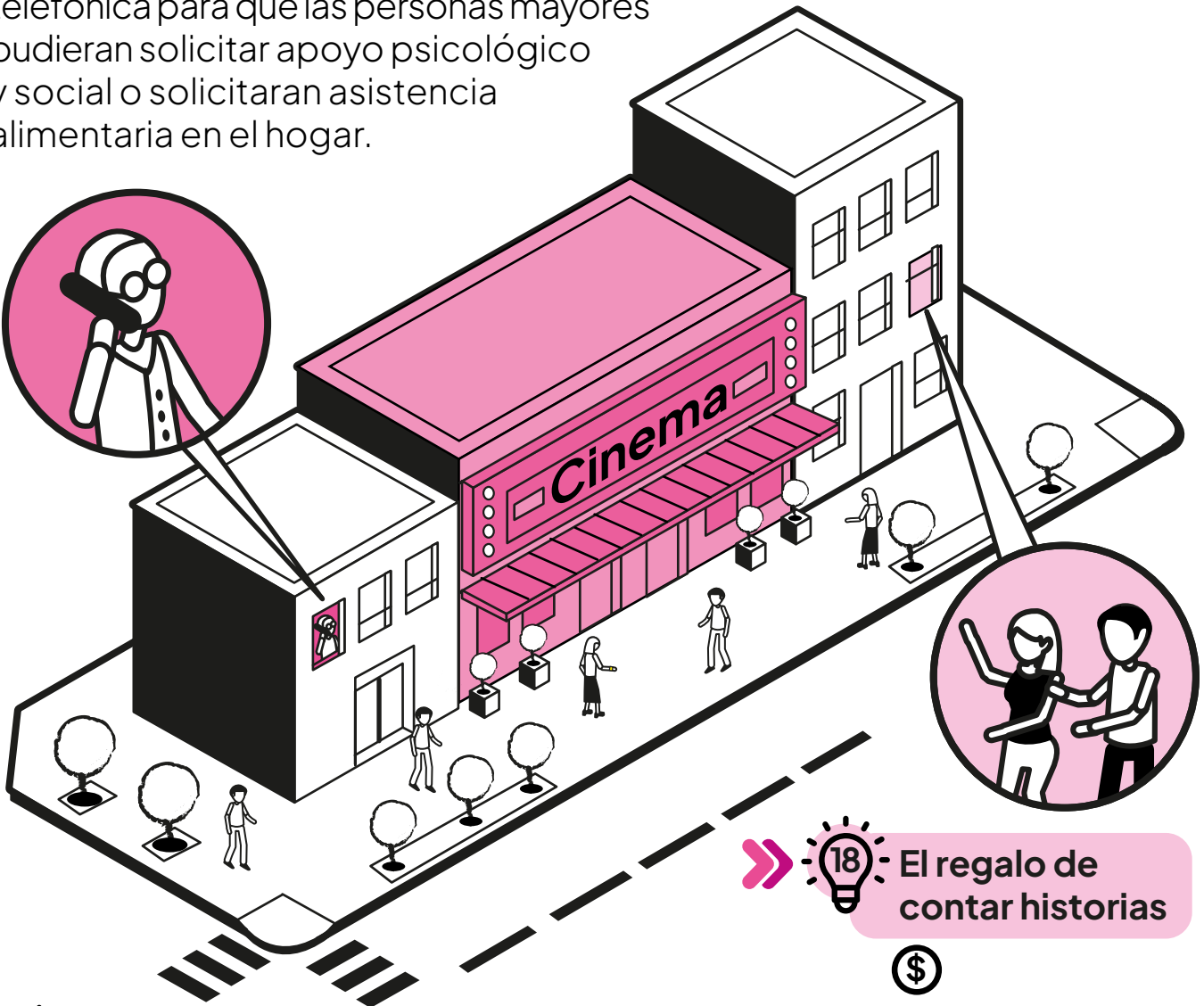


## Contacto regular



Durante la pandemia, el gobierno de la ciudad de Guadalajara, México, creó una base de datos de personas mayores que viven solas.

Posteriormente establecieron contacto con ellas, les hicieron seguimiento, compartieron con ellas videos de actividades y montaron una línea telefónica para que las personas mayores pudieran solicitar apoyo psicológico y social o solicitaran asistencia alimentaria en el hogar.



## El regalo de contar historias



## Proyecciones en el cine



En Ciudad de México (México), algunos cines han acordado ofrecer proyecciones de películas gratuitas o con descuento para las personas mayores durante las horas de menor afluencia.



## Jardines comunitarios



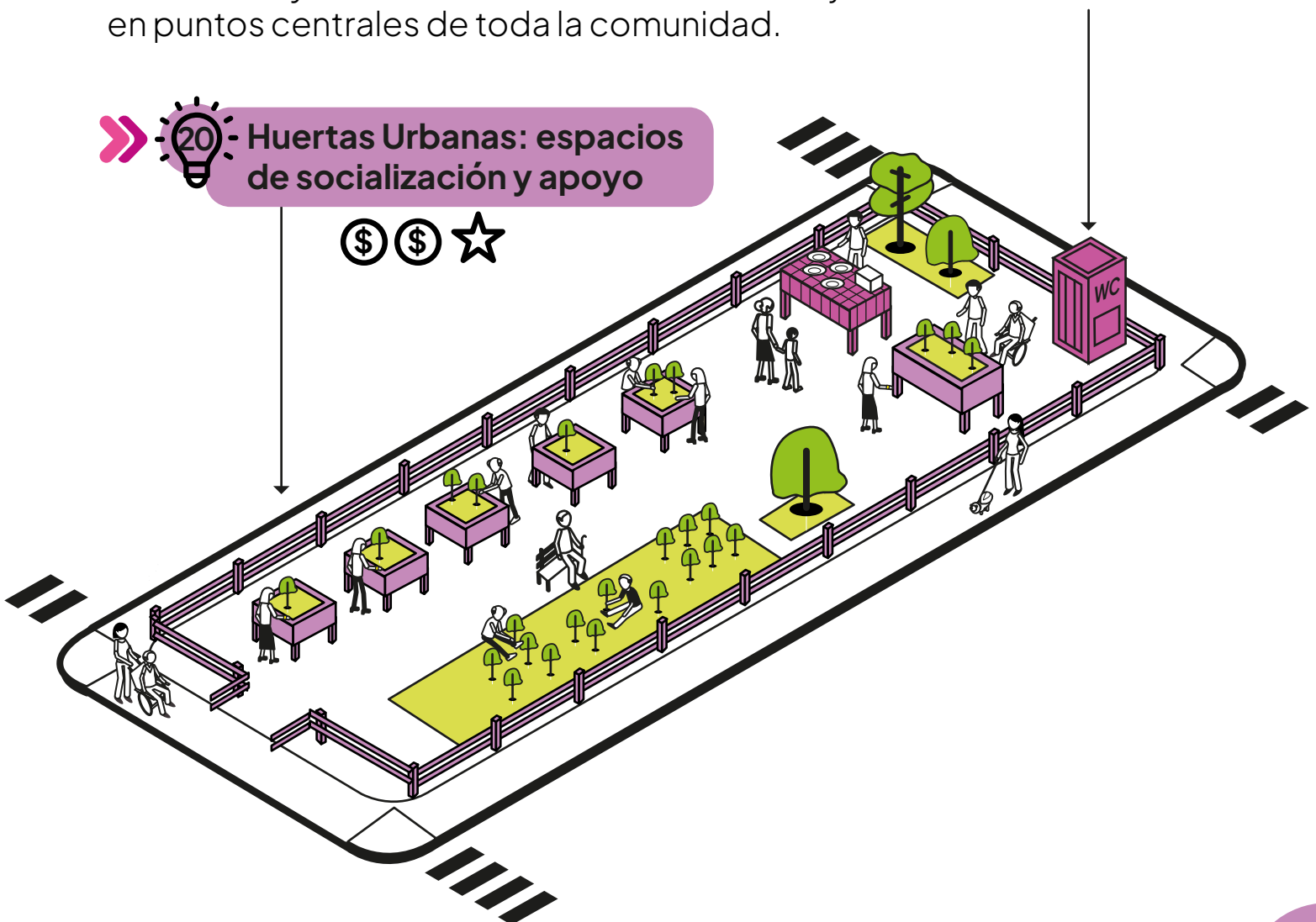
En la ciudad de Roanoke, EE. UU., una organización local mejoró los jardines comunitarios existentes con camas de cultivo elevadas que son más fáciles de trabajar para las personas mayores.

También pusieron una mesa de picnic para que las personas se reúnan y socialicen. ¡Importantísimo! Se agregaron baños portátiles a los jardines para que las personas mayores pudieran visitarlos con comodidad y confianza sin tener que preocuparse por donde hacer sus necesidades lejos de casa.

Con la extensión del jardín a la comunidad, con la atención a las personas mayores en los centros médicos cercanos, y con eventos como los días de siembra y la celebración de la cosecha, los jardines se han convertido en puntos centrales de toda la comunidad.



## Huertas Urbanas: espacios de socialización y apoyo





## El regalo de contar historias



**En Uruguay, un proyecto de narración oral reclutó a actores voluntarios para que recitaran historias y obras de teatro por teléfono como una forma para que las personas mayores se mantuvieran en contacto mientras estaban aisladas debido a la pandemia de COVID-19.**

Tras leer una selección de nueve historias, los voluntarios continuaron manteniendo conversaciones con cada persona mayor, garantizando que cada llamada fuera una experiencia única y valorada. A lo largo de tres semanas, los voluntarios hablaron con más de 300 personas mayores, quienes afirmaron haber disfrutado de la experiencia y valoraron el regalo de un cuento como algo que les alegraba el día.



*No tengo más que palabras de agradecimiento para el equipo, porque el cuento me llevó a mi niñez y a los recuerdos de mi abuela y mis primos.*



**Ana María, 94 años, Uruguay**



## Huertas Urbanas: espacios de socialización y apoyo



**En Ciudad Bolívar, una de las localidades de bajos ingresos de Bogotá, Colombia, un grupo de personas mayores formó un colectivo comunitario para apoyar a otras personas mayores más vulnerables para evitar el aislamiento y la soledad.**

Para lograrlo, renovaron jardines y huertos compartidos y los convirtieron en centros sociales para fomentar la interacción social y la actividad física.

Como parte del proyecto las personas mayores fueron capacitadas por profesionales de la jardinería, aprendieron sobre temas ambientales, obtuvieron árboles jóvenes y herramientas básicas, y construyeron una cerca alrededor del terreno.

También seleccionaron y cultivaron plantas de fácil mantenimiento que fueran adecuadas para las diferentes altitudes de los jardines y las hierbas aromáticas que más utilizan en sus cocinas caseras.

También sembraron cebollas, papas, quinua, moras y tomates.



Las huertas son también lugares y plataformas para eventos y actividades que alientan a las personas mayores a comunicarse y participar en la vida comunitaria. Hasta el momento, en los jardines se han desarrollado presentaciones musicales y talleres sobre nutrición, derechos en la vejez, pintura y decoración de macetas. Con esto, los residentes obtuvieron la oportunidad de ser creativos. Algunos de los eventos están abiertos a la comunidad en general y son excelentes para establecer conexiones entre las personas mayores y los residentes de todas las edades.

Los habitantes de Ciudad Bolívar cuentan que antes de convertirse en un jardín comunitario, el lote solía ser un lugar de delincuencia y violencia. Cuando la comunidad se apropió de él, se transformó en un lugar que la gente disfrutaba visitar en lugar de evitarlo. Políticos locales y legisladores también fueron a verlo. Proyectos similares de jardinería urbana en los EE. UU. han demostrado que sirven para reducir la criminalidad al convertir espacios vacíos y descuidados en lugares de reunión, mantenidos por la comunidad, fomentando el sentido de pertenencia y orgullo local.

“ La mayoría de la gente de mi grupo, mis abuelos, como yo los llamo, vienen del campo. Allí tenían más libertad porque sembraban y cultivaban sus tierras. Vinieron aquí y muchas veces terminaron encerrados en casa, por lo que el huerto les devuelve un poco de la libertad y la alegría que perdieron. Les permite recordar su pasado, recordar el lugar donde vivían y la naturaleza que disfrutaban cuando eran niños. La huerta ha provocado este cambio y ha influido positivamente en nuestra salud. ”

**Jesús, 82 años, Colombia**



- Atrae organizaciones locales y personas interesadas (incluido el gobierno de la ciudad), grupos de personas mayores, grupos culturales, de arte y teatro, para comprometerlos en el proyecto.
- Involucra a un experto en jardinería para que te asesore sobre la ubicación del jardín, la selección de los cultivos y el mantenimiento.
- Identifica un terreno apropiado y disponible en tu vecindario para usarlo como jardín comunitario: ¡los espacios descuidados pueden volver a la vida!
- Proporciona las herramientas, los árboles jóvenes y el apoyo necesarios para que las personas mayores planten y mantengan los jardines ellos mismos; asegúrate de que las plantas que elijas sean fáciles de mantener y apropiadas para el clima.

# » ¡Las personas mayores en movimiento!

Las personas mayores deben poder moverse por la ciudad, ver a sus amigos y familiares y acceder a servicios vitales. En Ciudad de México y Río de Janeiro las personas mayores nos explicaron que dependen en gran medida del transporte público para transportarse. Cuando no pueden acceder a él tienen que quedarse en casa o confinados en su vecindario, no pueden visitar al médico ni acceder a otros servicios que son importantes para su bienestar.

Hacer que el transporte público sea funcional para las personas mayores implica tener en cuenta aspectos más allá de la accesibilidad física: la asequibilidad, la comodidad, la seguridad y la información útil para la planificación del viaje juegan un papel transcendental.

Muchas ciudades reconocen la importancia del transporte público al proporcionar viajes subsidiados o gratuitos para las personas mayores, pero es posible hacer más.

Medidas sencillas como que el conductor del autobús espere más tiempo mientras las personas mayores se sientan o se levantan, asientos específicos cerca de las puertas y pasamanos visibles son importantes.

“ Los autobuses son muy difíciles de usar. Los escalones son muy altos, a menudo no hay dónde sentarse o guardar el carrito que usamos para llevar nuestras compras. Los asientos del autobús son duros e incómodos y causan dolor de espalda y molestias durante los viajes llenos de baches. Los conductores de autobús a menudo no se detienen para recogernos porque saben que no tenemos que pagar. ”

**Mujer mayor, Río de Janeiro, Brasil**



## Esquema prioritario



RedActiva en Puente Alto, Chile, brinda beneficios de transporte para las personas mayores: tienen más tiempo para subir y bajar del autobús de manera segura cuándo escanean su pulsera RedActiva para notificar al conductor.



## Transporte gratuito



Para atender las necesidades de transporte de las personas mayores, la comuna de Talagante, en Santiago de Chile, introdujo el transporte gratuito entre los hogares y los centros de servicios de salud.



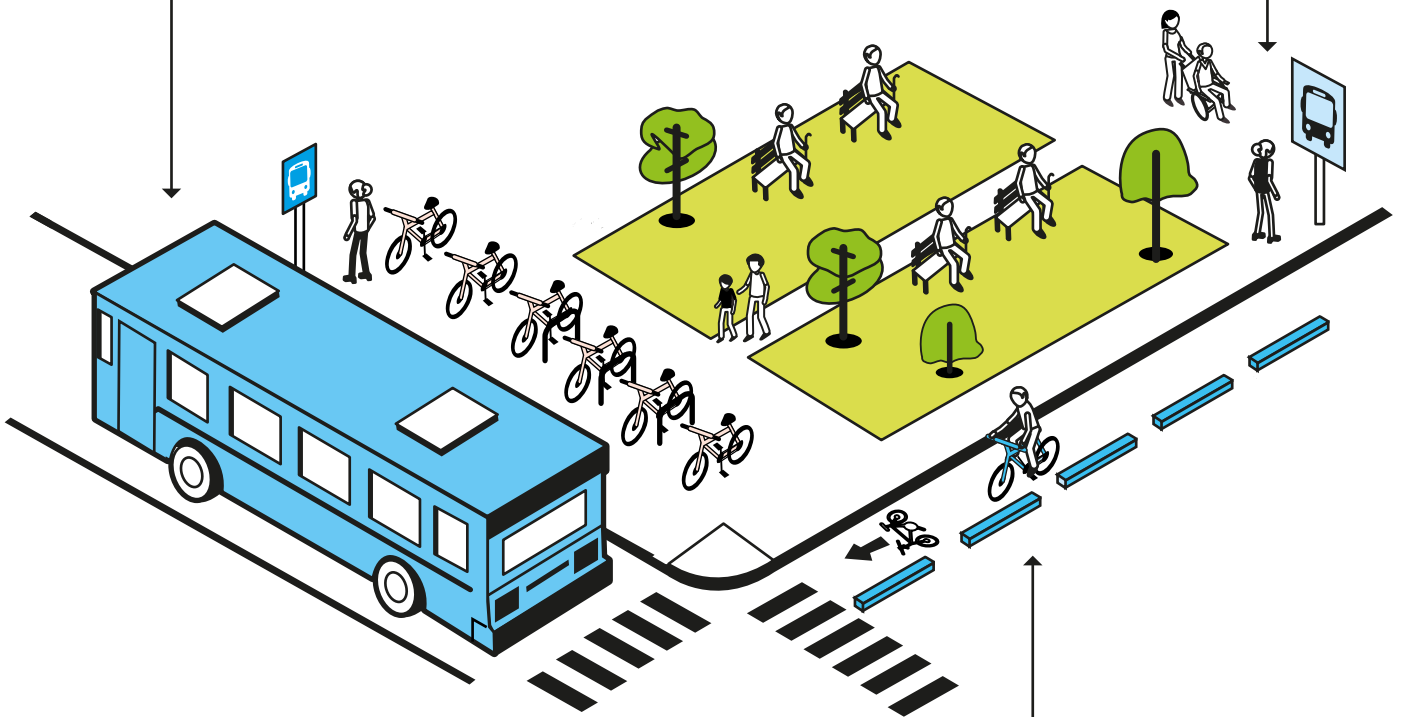
Las personas mayores pueden reservar el servicio con anterioridad de forma gratuita a través de una línea telefónica.



➤ **23** - Es necesario que el transporte público sea funcional para las personas mayores



➤ **24** - Un camino bien señalizado para la vejez



➤ **25** - Las personas mayores y el gusto por el ciclismo





## Es necesario que el transporte público sea funcional para las personas mayores



**Las personas mayores en la ciudad de Cartago, Costa Rica, a menudo expresaban su decepción por la forma en que eran tratados en los autobuses. El gobierno de la ciudad decidió actuar.**

A través de un compromiso directo y continuo con los mayores para comprender mejor y responder a sus experiencias, el gobierno municipal instó a las empresas de transporte a que llevaran a cabo una serie de actividades encaminadas a mejorar la calidad de su servicio.

Durante la pandemia del COVID-19 estas actividades fueron particularmente importantes para que las personas mayores se sintieran cómodas y seguras al utilizar el transporte público.

Se invitó a los conductores de autobuses a los centros comunitarios, conversaron con las personas mayores sobre los desafíos que experimentaban al subir y bajar de los autobuses, e incluso ayudaron a brindar atención y apoyo durante la hora de la comida. Esto les permitió conocer y comprender mejor el envejecimiento y las necesidades de las personas mayores y, a su vez, brindar un servicio más considerado al conducir.

Los choferes de los buses recibieron un diploma en reconocimiento a su participación. Además, el municipio realizó una campaña de comunicación en las redes sociales y con carteles en los autobuses y en las estaciones para generar conciencia en los operadores, los conductores, y el público en general, sobre la importancia de cuidar a las personas mayores.



*Las personas mayores tienen los mismos derechos que cualquier otra persona que pague su pasaje y se les debe dar prioridad y más tiempo para subir y poder sentarse para que puedan viajar libremente.*



**Martín, Conductor de Autobús, Chile**



© Municipalidad de Cartago



## Un camino bien señalizado para la vejez 💰💰



**Mejorar la señalización puede ser una excelente manera de alentar a los residentes, incluidas las personas mayores, a caminar por su comunidad. En la ciudad de Dover, Delaware, EE. UU., la señalización se utiliza para invitar a las personas a recorrer rutas peatonales agradables y para indicar la vía hacia las instalaciones donde se suministran servicios importantes como centros médicos y centros de transporte.**

Las pruebas realizadas por el personal a cargo del proyecto demostraron que los letreros debían ser lo suficientemente grandes como para que todos pudieran leerlos a distancia. Los letreros se localizaron sobre postes e infraestructura existentes para mantener bajos los costos y no obstaculizar los andenes para los peatones.

El gobierno local publicó un comunicado de prensa y generó cobertura mediática en el periódico de la ciudad sobre el lanzamiento de las nuevas rutas para caminar.



## Las personas mayores y el gusto por el ciclismo



**Como parte de un proyecto más amplio que busca el envejecimiento saludable y la movilidad urbana, la Universidad Federal de Santa Catarina en Florianópolis, Brasil, proporcionó triciclos para que las personas mayores pudieran movilizarse de manera segura a lo largo de su hermoso paseo marítimo.**

Mientras ellos disfrutaban de los triciclos, otros residentes de la ciudad pudieron verlos apropiándose de las ciclovías. La iniciativa brindó una oportunidad para la interacción social y demostró los beneficios que trae a la salud la realización de actividad física y viajes activos.

Durante los paseos, las personas mayores utilizaron monitores de frecuencia cardíaca para comprender los beneficios para la salud asociados con la actividad física. Algunos participantes recordaron sus viajes de infancia, mientras que otros sintieron la libertad de andar sobre ruedas por primera vez. Las personas mayores estaban acompañadas por sus hijos y nietos en la experiencia y se sintieron inspirados a conversar sobre cómo se puede mejorar la ciudad para que las personas mayores puedan moverse más fácilmente. El proyecto se moverá por varios parques de la ciudad, brindando oportunidades adicionales para que los residentes mayores experimenten el ciclismo y reflexionen sobre la movilidad en su ciudad.

El Departamento de Movilidad local dijo que el proyecto de prueba demostró la importancia de la movilidad en la vida de las personas mayores y conducirá a iniciativas similares en toda la ciudad.



- Adquiere y adapta triciclos y cascos para que las personas mayores puedan circular con seguridad.
- Elige una ruta segura y sin tráfico para realizar los paseos en bicicleta.
- Promociona la actividad a través de redes sociales en internet y de grupos de personas mayores de la zona.
- Habilita un punto de encuentro con controles de salud y apoyo a los participantes previo a sus salidas en bicicleta.
- Anima a los participantes a que traigan a sus familiares y a que inviten a otros miembros de la comunidad, por ejemplo, a las personas encargadas de formular políticas, para que vean el impacto de las actividades en la mejora de la movilidad y en la vida de las personas mayores. También puede ser una buena oportunidad para que la actividad sea un espacio de encuentro intergeneracional, divertido y original.

“

*¡Maravilloso! ¡La sensación de libertad! ¡El ciclismo es genial! Me caí de una bicicleta cuando tenía siete años y nunca más volví a andar en bicicleta. Siempre quise hacerlo, pero tenía miedo ¡Pasé 60 años sin bicicleta!*

”

**Wilma, 64 años, Brasil**

“

*Es fantástico andar en bicicleta por la orilla del mar y estar en un triciclo fue otra experiencia, especialmente para mi esposa, que no siempre tiene buen equilibrio. ¡Ella siempre quiso acompañarme cuando iba en bicicleta al trabajo!*

**Sergio,  
74 años, Brasil**

”



© Universidade  
Federal de Santa Catarina

# Las personas mayores: activistas comunitarios empoderadas

**Las personas mayores tienen derecho a ser ciudadanos empoderados e informados que puedan levantar sus voces para ser escuchados por quienes tienen poder para efectuar cambios. Fortalecer las voces de las personas mayores es fundamental para la planificación urbana adecuada y la participación en la toma de decisiones.**

Apoyar la participación y el activismo de las personas mayores puede generar un cambio positivo en las ciudades y comunidades y generar conciencia y comprensión de los desafíos a los que se enfrentan. El activismo de las personas mayores también desafía las actitudes, creencias y estructuras prejuiciosas que llevan a que las personas mayores sean discriminadas, excluidas y a que sus derechos sean rutinariamente negados en las comunidades donde viven.

He aquí algunos ejemplos de cómo la voz de las personas mayores ha propiciado el cambio en cuestiones urbanas en sus comunidades 

## **La metodología de Age Demands Action**

**La metodología de HelpAge ADA** y el Marco de Voz proporcionan asesoramiento y orientación para lanzar una campaña.

En términos más generales, ofrece orientación sobre cómo apoyar la participación de las personas mayores en los procesos de toma de decisiones, para mantenerse informados, compartir sus experiencias, amplificar sus puntos de vista y ser escuchados por los gobernantes.

26 Lanza una campaña para amplificar las voces de las personas mayores



27 Una protesta para exigir mejoras en el transporte público



28 Participación de las personas mayores en la toma de decisiones







## Lanzar una campaña para amplificar las voces de las personas mayores



**En Bogotá, Colombia, HelpAge y el Consejo de Sabios lanzaron una campaña liderada por personas mayores para visibilizar los problemas que enfrentan en sus comunidades.**

Escuchar a las propias personas mayores sobre lo bueno y lo malo de su comunidad fue fundamental para asegurar que la campaña respondiera a sus puntos de vista y propusiera cambios que tuvieran un impacto real. Realizaron dos talleres, el primero sobre los problemas urbanos de las personas mayores, y el segundo sobre cómo llevar a cabo una campaña eficaz que influyera en las autoridades locales, utilizando la metodología Age Demands Action (ADA) de HelpAge.

Las personas mayores que participaron mostraron que los espacios verdes de la zona eran accidentados y no eran accesibles para ellos. Compartieron fotografías para, primero, mostrar las aceras en mal estado y escaleras sin pasamanos, y segundo, para destacar las cosas que les gustaban de la comunidad, como las clases de actividad física, las aceras anchas y los pequeños parques donde podían descansar y relajarse.



*Hay pocas zonas verdes y las zonas verdes que hay son los cerros. Para una persona joven, deportista pueden ser de fácil acceso, pero para las personas mayores no lo son.*



**Actor Clave, Colombia**



- Sigue los pasos de la metodología ADA para lanzar tu campaña, incluyendo la evaluación del contexto actual, la decisión de objetivos claros, la identificación de un público objetivo y la redacción de mensajes clave.



## Una protesta para exigir mejoras en el transporte público 💰



**En La Plata, Argentina, la organización Red Mayor desarrolló una campaña dirigida por personas mayores para generar conciencia sobre los desafíos a los que se enfrentan al acceder al transporte público.**

Por ejemplo, el servicio deficiente, los conductores impacientes y la falta de acceso para sillas de ruedas. A través de una red de personas mayores empoderadas, organizaron una protesta pública seguida de una reunión con el alcalde, quien había sido identificado como el principal responsable de la toma de decisiones.

La campaña también involucró periodistas que se encargaron de generar una cobertura mediática para crear más conciencia sobre los problemas que enfrentan las personas mayores.

Como resultado de la protesta, el municipio finalmente adquirió nuevos autobuses con características adicionales de accesibilidad y dictó cursos de capacitación a los conductores en los que aprendieron sobre el respeto a las personas mayores.

La iniciativa fue replicada en varios municipios.



## Participación de las personas mayores en la toma de decisiones



**En Jalisco, México, grupos locales de personas mayores ayudan a monitorear y evaluar la implementación del plan estratégico del gobierno local y recogen los comentarios de los ciudadanos sobre lo que funciona y lo que no.**

También cuentan con representación en los consejos ciudadanos municipales y en el consejo metropolitano. Estos grupos apoyan a diferentes departamentos gubernamentales y organizaciones locales mediante la revisión de sus programas, políticas y orientación desde una perspectiva de envejecimiento. Representan a las personas mayores en los comités del gobierno local y funcionan como un mecanismo mediante el cual las personas mayores informan los problemas de su entorno.

En Jalisco, estos grupos y representantes trabajaron con el gobierno estatal para redactar y finalizar una declaración sobre los derechos de las personas mayores y los planes estratégicos de diferentes departamentos. Además, los grupos asesoraron y contribuyeron a varias campañas de comunicación y concienciación pública que pretendían abordar las perspectivas negativas y discriminatorias de las personas mayores en sus comunidades. Al aceptar y empoderar a las personas mayores y sus puntos de vista, los servicios municipales y la toma de decisiones pueden responder mejor a las necesidades de las personas mayores y provocar un cambio positivo en múltiples sectores.

# ¿Qué sigue?

Una vez que hayas realizado una evaluación inicial, creado alianzas sólidas, desarrollado una estrategia compartida e incluso implementado algunas iniciativas de bajo costo. ¿Qué más podrías hacer?

## ¡A Celebrar!

Sin importar que tan grandes o pequeños sean tus logros, date tú mismo una palmadita en la espalda y dale una a todos los involucrados. Organiza una fiesta, organiza un evento, invita a los medios de comunicación y a los políticos locales: esta es una gran oportunidad para resaltar lo que has alcanzado, fortalecer tus alianzas, y motivar a todos a mantenerse comprometidos mientras el proceso avanza. Distribuye un boletín informativo en la comunidad y entre los socios para destacar los logros hasta la fecha, los planes para el futuro y las maneras en que todos pueden participar e involucrarse.

## ¡Aprovecha tus éxitos!

Cuando ya hayas logrado comenzar tu iniciativa, lo mejor que puedes hacer es intentar que se mantenga sostenible con estas acciones:

- Accediendo a más fondos del gobierno o empresas locales para apoyar tu iniciativa en el futuro, ahora que ya has realizado un piloto exitoso y los beneficios son evidentes.
- Asegurándote de que los involucrados tengan las herramientas y los procesos implementados para continuar sosteniendo el proyecto, incluido el apoyo a los voluntarios para que se apropien de la iniciativa.
- Reúnete periódicamente para seguir evaluando e introduciendo mejoras en los proyectos, responder a las necesidades cambiantes de la comunidad o abordar cuestiones que no se habían identificado inicialmente.

## Genera impulso político

Asegúrate de que los políticos y los encargados de formular políticas estén al tanto de lo que has logrado y del impacto que está teniendo. Se sentirán inspirados y motivados para impulsar aún más los derechos de las personas mayores en tu ciudad. Incorpora más socios y anímalos a que se adhieran a los objetivos compartidos y al nuevo trabajo.

# Únete a la Red Mundial de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores de la OMS.

Con recursos adicionales y apoyo político, tu ciudad puede ser parte de la red global que proporciona una metodología integral para hacer que tu ciudad sea más amigable con las personas mayores.

El sitio web Age Friendly World y la Plataforma para la Década del Envejecimiento Saludable de la OMS ofrecen una gran cantidad de guías y conjuntos de herramientas, así como una base de datos de buenas prácticas en la que puedes compartir tus conocimientos y experiencias.

## Accede a más recursos

Hay una gran cantidad de información y orientación disponibles para respaldar el trabajo y las iniciativas futuras en torno a la creación

### Aquí encontrarás una selección:

- **AARP tiene varias guías para crear comunidades habitables**, incluyendo espacios públicos, vivienda y participación social

[aarp.org/livablelibrary](http://aarp.org/livablelibrary)

[aarp.org/livable-communities/network-age-friendly-communities/](http://aarp.org/livable-communities/network-age-friendly-communities/)

[ftlot.org/aarp/](http://ftlot.org/aarp/)

- **En las páginas de la OPS encontrará recursos** sobre envejecimiento saludable y la iniciativa de ciudades y comunidades amigables con las personas mayores en español, inglés y portugués

[decadeofhealthyageing.org/es](http://decadeofhealthyageing.org/es)

[paho.org/es/temas/ciudades-comunidades-amigables-con-personas-mayores](http://paho.org/es/temas/ciudades-comunidades-amigables-con-personas-mayores)

- **El sitio web CiudadesAmigables.cl del SENAMA** está lleno de ejemplos de iniciativas y recursos

[ciudadesamigables.cl](http://ciudadesamigables.cl)

Existen muchos marcos legales y compromisos ya existentes que ponen de relieve los derechos de las personas mayores y el modo en que las ciudades pueden mejorar su situación. Utilizar esos marcos pueden ayudarte a explicar a los responsables de la formulación de políticas locales –alcaldes y a otros actores interesados– por qué son importantes los derechos de las personas mayores, las medidas que deben adoptarse para hacerlos realidad y cómo las medidas que adopten encajan en iniciativas nacionales e internacionales más amplias.

**Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)** establecen metas compartidas que deben ser alcanzadas para 2030. El Objetivo 11 destaca la necesidad de contar con ciudades inclusivas que brinden acceso a transporte público seguro y asequible, espacios verdes y públicos inclusivos, también para las personas mayores, y con una planificación urbana participativa e inclusiva. Todas las iniciativas presentadas en esta guía contribuyen a este objetivo y sus actividades pueden ayudar a que tu ciudad avance hacia el logro de los ODS.

**La Nueva Agenda Urbana (NAU)** se finalizó en la conferencia Hábitat III en Quito, Ecuador y fue ratificada por la Asamblea General de la ONU en 2016. Hace un llamado a los países y ciudades para mejorar la participación de las personas mayores en el gobierno local, para proporcionar un transporte público seguro y accesible que responda a la edad y para apoyar la interacción social e intergeneracional en los espacios públicos al aire libre. Es posible que tu ciudad ya tenga un plan para implementar la NAU, y que las acciones que emprendas para mejorar la vida de las personas mayores ayuden a avanzar en este plan.

**La Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores** fue adoptada en la Asamblea General de la Organización de los Estados Americanos (OEA) en junio de 2015. La Convención garantiza específicamente que las personas mayores gocen de independencia y autonomía, seguridad social, accesibilidad y movilidad personal, entre muchos otros derechos humanos fundamentales. También proporciona un marco importante a través del cual comprender y reclamar los derechos de las personas mayores en la región.

# Estamos aquí para orientarte:

Esta guía ha sido creada por tres organizaciones: HelpAge International, AARP en los Estados Unidos y la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

Nuestro deseo es apoyar a las comunidades de las Américas para que emprendan un camino o fortalezcan los procesos o iniciativas que ya hayan comenzado para que logren que sus ciudades/comunidades se conviertan en incluyentes y tengan en cuenta los anhelos y necesidades de las personas mayores.





**La Red Global de HelpAge International** es un grupo de 158 organizaciones diversas con objetivos afines en 86 países. HelpAge brinda apoyo a millones de personas mayores para que puedan disfrutar vidas seguras, dignas y saludables.



**AARP** es una organización sin fines de lucro y no partidaria en Estados Unidos que faculta a las personas para que puedan elegir cómo vivir a medida que envejecen. A nivel internacional, AARP involucra a las partes interesadas mundialmente para cambiar la forma en que vemos el envejecimiento y permitir que las personas en todo el mundo persigan sus metas y sueños.



**La OPS** es una organización internacional dedicada a la salud pública en la región de las Américas. Día a día trabaja con los gobiernos de la región para mejorar y proteger la salud de su población. Brinda cooperación técnica relacionada a enfermedades transmisibles, crónicas, y sus causas ya que su objetivo es fortalecer los sistemas de salud y responder a emergencias y desastres, para que todos tengan acceso a la atención de salud que necesitan, de calidad, y sin caer en la pobreza.

© OPS, HelpAge International, and AARP, 2022

Algunos derechos reservados. Esta obra está disponible en virtud de la licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 Organizaciones intergubernamentales de Creative Commons **CC BY-NC-SA 3.0 IGO.**

Con arreglo a las condiciones de la licencia, se permite copiar, redistribuir y adaptar la obra con fines no comerciales, siempre que se utilice la misma licencia o una licencia equivalente de Creative Commons y se cite correctamente. En ningún uso que se haga de esta obra debe darse a entender que la Organización Panamericana de la Salud (OPS), HelpAge, y/o AARP respaldan una organización, producto o servicio específicos. No está permitido utilizar el logotipo de la OPS, HelpAge o de AARP.

La OPS, HelpAge y AARP han adoptado todas las precauciones razonables para verificar la información que figura en la presente publicación. No obstante, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ni explícita ni implícita. El lector es responsable de la interpretación y el uso que haga de ese material, y en ningún caso la OPS, HelpAge y/o AARP podrán ser consideradas responsables de daño alguno causado por su utilización.

HelpAge International  
PO Box 78840, London SE17RL, UK  
Tel +44 (0)20 7278 7778  
Fax +44 (0)20 7387 6992  
**info@helpage.org**  
**www.helpage.org**

Organización benéfica registrada no. 288180

Escrito por Sion Jones para HelpAge International  
Diseñado por Jorge Peñaloza