



## ¿Qué se debe evitar y hacer para que los adultos mayores lleven una vida digna?

En ocasiones las familias los consideran una "carga" y por eso se les maltrata, abandona o invisibiliza. Además, muchas veces se les considera como destinatarios exclusivos de políticas asistencialistas, que no promueven realmente su inserción.

La vejez no es más que un periodo vital como cualquier otro ciclo; si las creencias sobre las capacidades físicas y mentales de las personas adultas mayores se modificaran en sentido positivo, probablemente disminuirían los índices de aislamiento, depresión y riesgo de muerte prematura en esta población.



### En la Defensoría Municipal de Derechos Humanos de Toluca estamos para ayudarte y te ofrecemos:

- Asesorías jurídicas.
- Pláticas y conferencias en materia de derechos humanos.
- Canalización para atención de casos de violaciones a derechos humanos.
- Acompañamiento para interponer una Queja.
- Material bibliográfico para consulta.

### Estamos a tus órdenes:



Independencia 106, edificio "Los Heros"  
Segundo piso. Colonia Centro. C.P. 50000



De 9:00 a  
18:00 horas.



722 214 91 13

Esta dependencia cuenta con una **cabina telefónica de videollamadas**, ubicada en el **Palacio Municipal de Toluca**, para interponer **Quejas** ante la **Comisión de Derechos Humanos del Estado de México**.



Defensoría Municipal de  
Derechos Humanos Toluca



@ddhh\_toluca



defensoriatoluca@hotmail.es



## DERECHOS HUMANOS DE LOS ADULTOS MAYORES

#TodosSomosDefensores





## ¿Quiénes son considerados adultos mayores?

Las personas mayores son aquellas que tienen 60 años o más.



## ¿Cuáles son los factores que determinan que los adultos mayores sean considerados un grupo vulnerable?

-  Ingresos insuficientes
-  Falta de acceso a empleos seguros y de calidad
-  Pensiones escasas o de monto insuficiente
-  Dependencia económica de sus familias o del Estado
-  Alimentación y atención médica deficientes
-  Precaria regulación y pocas alternativas de inclusión social en los albergues y las casas hogar
-  Espacios no accesibles
-  Algunos casos de discapacidad



## ¿Cuáles son los derechos de los adultos mayores?

- No ser discriminados debido a su edad.
- Recibir el apoyo de las instituciones creadas para su atención en lo relativo al ejercicio y respeto de sus derechos.
- Ser protegidas y defendidas contra toda forma de explotación y maltrato físico o mental.
- Recibir la atención y la protección que requieran por parte de la familia y de la sociedad.
- Mantener vínculos con su familia a menos que esa relación afecte su salud.
- Vivir en lugares seguros, dignos y decorosos.

- Expresar su opinión con libertad y participar en el ámbito familiar y social.
- Ser tratados con dignidad y respeto cuando sean detenidos por alguna causa justificada o sean víctimas de algún delito o infracción.
- Recibir atención médica en cualquiera de las instituciones del sistema nacional de salud o de los sistemas estatales y municipales, aun sin ser derechohabientes.
- Recibir orientación y capacitación respecto de su salud, nutrición e higiene, que favorezcan su bienestar físico y mental y el cuidado personal.
- Recibir la seguridad social que les garantice el derecho a la protección de la salud, la asistencia médica y los servicios necesarios para su bienestar, así como el acceso a una pensión, previo cumplimiento de los requisitos que las leyes correspondientes señalen.
- Ser integradas a los programas de asistencia social cuando se encuentren en situaciones de riesgo o abandono.
- Recibir un ingreso propio mediante el desempeño de un trabajo remunerado o por las prestaciones que la seguridad social les otorgue cuando sean beneficiarias de ella.
- Recibir educación y capacitación en cualquiera de sus niveles para mejorar su calidad de vida e integrarse a una actividad productiva.
- Asociarse y reunirse libremente con la finalidad de defender sus intereses y desarrollar acciones en su beneficio.
- Participar en actividades culturales, deportivas y recreativas.



## ¿Cómo deben participar activamente en la sociedad los adultos mayores?

Los adultos mayores tienen la misma oportunidad de crecimiento, desarrollo y aprendizaje, así como de tener nuevas experiencias, tal como quienes recorren otras etapas de la vida. Sin embargo, prevalecen los estereotipos negativos que los descalifican, pues se les vincula con enfermedades, déficit intelectual, dependencia económica, aislamiento y ausencia de vínculo con la actualidad.