

*Julio Daniel Marquez*

# VIDA ACCESIBLE



**PROGRAMA DE DESARROLLO HUMANO PARA ADULTOS MAYORES**

Dedico este libro a todos los adultos mayores, quienes con su sabiduría y experiencia enriquecen nuestras vidas de maneras invaluableles. A ustedes, que han navegado por las olas del tiempo y nos han enseñado que cada arruga es una medalla de honor y cada historia, un tesoro.

Y especialmente a mi abuelo, quien me mostró con su ejemplo la importancia de cuidar y valorar a los demás. Sus enseñanzas sobre el amor, el respeto y la solidaridad son los pilares sobre los cuales he construido mi vida. Este libro es un pequeño homenaje a tu legado de compasión y humanidad.

*"El verdadero progreso de una sociedad se mide en cómo elimina las barreras para que sus mayores no solamente vivan, sino que florezcan en su plena sabiduría y dignidad."*

Julio Daniel Marquez

## SOBRE EL AUTOR



### Julio Daniel Marquez

Consultor Político y Jefe de Campaña

Fundador de Politicfy, Ágoras Framework, +Política y GovernoHUB, Julio Daniel Marquez ha desempeñado sus funciones como Consultor Político, Estratega, Asesor de Gobierno y Jefe de Campaña a lo largo de su carrera. Especialista en Accesibilidad. Vencedor de los concursos de Gobierno y Estado, Tecnología y Desarrollo, Julio Daniel Márquez se desempeñó recientemente como Jefe de Operaciones de Campo en Política Funcional y Jefe de Campaña Política en países de Sudamérica.

Destaca su trabajo en la arquitectura de Programas de Gobierno Innovadores y Políticas Públicas, al igual que la asesoría para Municipios, comunas y gobiernos. 2da participación en el Congreso Brasileiro de Políticas Públicas en Desarrollo Social y 1er Congreso Brasileiro de Políticas Públicas en Salud.

Como creador y fundador de PoliticFy ha ideado y diseñado productos que modernizan las campañas políticas y facilitan la interacción entre candidatos y votantes. Por otra parte, ha publicado recientemente la documentación de Ágoras, un framework para las campañas políticas y electorales. A través de este conjunto de herramientas, enfatiza la innovación en la política de circunscripción y la entrega de valor. Diseña los programas de gobierno y proyectos (blueprints) en GovernoHUB y dicta cursos de política en +Política.

Más información en el siguiente link:

<https://juliodanielmarquez.com>

Herramientas de Accesibilidad no se encuentran disponibles en esta vista previa

## **ÍNDICE**

Presentación	Pág. 4
Conceptos Fundamentales y Relevancia	Pág. 5
Rompiendo con el Edadismo	Pág. 9
Tecnología y Accesibilidad	Pág. 13
Accesibilidad Universal en Entornos Urbanos y Rurales	Pág. 17
Servicios de Desarrollo Humano Accesibles	Pág. 21
Educación Continua y Aprendizaje a lo Largo de la Vida	Pág. 34
Participación Social y Empoderamiento	Pág. 38
Economía de la Tercera Edad	Pág. 44
Derechos y Protección Contra el Abuso	Pág. 49
Diseño de Políticas Públicas Inclusivas	Pág. 52
Redes de Apoyo Comunitario y Familiar	Pág. 56
Envejecimiento Saludable y Calidad de Vida	Pág. 62
Palabras Finales	Pág. 65
Bibliografía y Créditos	Pág. 67

## PRESENTACIÓN

Bienvenido a "Vida Accesible: Programa de desarrollo humano para adultos mayores", una guía integral destinada a funcionarios públicos y entidades dedicadas a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Este libro es resultado de un compromiso firme con la creación de entornos más inclusivos y accesibles, permitiendo a los adultos mayores vivir con dignidad, independencia y participación activa en la sociedad.

El envejecimiento de la población es un fenómeno global que presenta desafíos complejos. Los adultos mayores a menudo enfrentan barreras físicas, sociales y económicas que limitan su acceso a servicios esenciales y su capacidad de participar plenamente en la vida comunitaria. Este programa surge de la convicción de que mejorar la accesibilidad y promover el desarrollo humano no son apenas derechos fundamentales, sino aspectos esenciales que contribuyen al bienestar general de este grupo poblacional.

A través de este libro, encontrarás herramientas prácticas y estrategias efectivas para diseñar e implementar políticas y programas que aborden estas necesidades. *Nuestro enfoque se basa en la inclusión, el respeto por la dignidad y la promoción de la independencia de los adultos mayores.* Este libro busca ser un recurso que inspire y guíe tus esfuerzos para crear un impacto positivo y duradero en la vida de los adultos mayores.

Con "Vida Accesible", damos un paso adelante hacia un futuro donde la edad no es una barrera para vivir una vida plena y respetada. Este libro es más que una herramienta; es una invitación a unirte a nosotros en este esfuerzo vital para asegurar que los derechos y las necesidades de los adultos mayores sean una prioridad en nuestra agenda social. Juntos, podemos construir una sociedad más justa y accesible para todos.

## CONCEPTOS FUNDAMENTALES Y RELEVANCIA

La accesibilidad es un concepto amplio que abarca la capacidad de las personas, especialmente aquellas con necesidades especiales, de utilizar, entender y acceder a su entorno y servicios. Para los adultos mayores, este concepto adquiere una relevancia especial, dado que las limitaciones físicas, sensoriales y cognitivas pueden aumentar con la edad, afectando su capacidad para moverse, comunicarse y participar en la sociedad de manera independiente.

### Definición y dimensiones de la accesibilidad

La accesibilidad se puede definir como la característica de un entorno que asegura que todas las personas, sin importar sus capacidades físicas o condiciones, puedan participar plenamente en la vida social y económica. Las dimensiones de la accesibilidad incluyen:

- **Accesibilidad física:** Se refiere a la eliminación de barreras arquitectónicas en espacios públicos y privados para permitir el acceso físico para todos.
- **Accesibilidad digital:** Abarca la tecnología y los sistemas de información y comunicación que deben ser diseñados de tal manera que los adultos mayores puedan usarlos fácilmente.
- **Accesibilidad cognitiva:** Implica proporcionar información de una manera que sea fácil de entender, considerando las posibles limitaciones cognitivas relacionadas con la edad.
- **Accesibilidad social:** Se relaciona con la eliminación de barreras sociales que impiden la participación plena de los adultos mayores en la sociedad.

## Importancia de la accesibilidad para los adultos mayores

### 1. Autonomía y independencia

- La accesibilidad es fundamental para permitir que los adultos mayores mantengan su autonomía e independencia. Elementos como viviendas adaptadas, transporte público accesible y tecnología amigable facilitan la movilidad y también refuerzan la capacidad de los individuos para gestionar su vida diaria sin dependencia constante de otros.

### 2. Seguridad y prevención de accidentes

- A medida que las personas envejecen, se vuelven más susceptibles a accidentes, especialmente caídas. Ambientes bien diseñados y accesibles pueden reducir significativamente estos riesgos, ofreciendo superficies seguras, apoyos adecuados y señalización clara.

### 3. Participación social

- La accesibilidad elimina las barreras que impiden a los adultos mayores participar en actividades comunitarias y sociales. Esto es esencial para evitar el aislamiento y la soledad, que están vinculados con varios problemas de salud mental y física.

### 4. Calidad de vida

- Un entorno accesible permite a los adultos mayores vivir con mayor satisfacción, disfrutar de una vida social activa y acceder a servicios que son esenciales para su bienestar.

## Desafíos en la implementación de la accesibilidad

Implementar la accesibilidad plena es un proceso complejo que enfrenta varios desafíos, incluyendo:

- **Costos financieros:** A menudo, las adaptaciones necesarias para garantizar la accesibilidad pueden ser costosas, tanto en términos de infraestructura física como en tecnología adaptativa.
- **Conciencia y formación:** La falta de conciencia y comprensión sobre las necesidades de los adultos mayores puede llevar a diseños inadecuados. La formación continua de los diseñadores, planificadores urbanos y otros profesionales es esencial.
- **Legislación y políticas:** Las leyes y regulaciones deben actualizarse constantemente para reflejar las necesidades cambiantes de una población envejeciente y garantizar la implementación de normas de accesibilidad.

## ¿Accesibilidad e Inclusión son lo mismo?

Accesibilidad e inclusión son conceptos estrechamente relacionados pero no son exactamente lo mismo. Aquí te explico de manera sencilla la diferencia entre ambos:

La accesibilidad se refiere a la capacidad de acceder físicamente a un lugar o servicio. Esto significa que los espacios, productos y servicios están diseñados de tal manera que cualquier persona, incluidas aquellas con discapacidades, pueda usarlos. La misma se enfoca principalmente en eliminar barreras físicas, sensoriales y tecnológicas. Por ejemplo, un edificio con rampas y ascensores es accesible para una persona en silla de ruedas. Ya, por otro lado, la inclusión va un paso más allá de la simple accesibilidad. Inclusión significa que todas las personas, independientemente de sus capacidades o diferencias, son bienvenidas y pueden participar plenamente en todas las actividades.

La inclusión no solo se trata de permitir el acceso físico, sino también de asegurar que cada individuo se sienta valorado y parte integral de un grupo o comunidad. Por ejemplo, un taller que es accesible, que ofrece materiales adaptados y un ambiente en el que todos, independientemente de sus habilidades, se sienten incluidos y capaces de contribuir, está fomentando la inclusión.

En resumen, mientras que la accesibilidad se ocupa de la infraestructura y los medios para asegurar que todos puedan llegar y utilizar un espacio o servicio, la inclusión se trata de la experiencia de ser valorado y apoyado dentro de ese espacio o servicio.



## ROMPIENDO CON EL EDADISMO

El edadismo es un tipo de *discriminación que se basa en la edad de una persona, típicamente dirigida hacia los adultos mayores*, aunque también puede afectar a los jóvenes. Este fenómeno implica prejuicios, estereotipos negativos y prácticas discriminatorias que resultan en desigualdades sociales y exclusión basada en la edad. El edadismo puede manifestarse en diversas áreas de la vida, incluyendo el empleo, la atención médica, los medios de comunicación y la publicidad, así como en la política y la legislación.

Conceptualmente, el edadismo refleja una visión social donde se asume que los individuos pierden valor a medida que envejecen. Estos estereotipos pueden llevar a suponer que las personas mayores son menos competentes, menos adaptables a los cambios o tecnologías nuevas, y menos valiosas que sus contrapartes más jóvenes. En el lugar de trabajo, por ejemplo, esto puede traducirse en menores oportunidades de empleo, promoción o formación profesional para los trabajadores mayores.



En el ámbito del desarrollo humano abarca una serie de prácticas y creencias que limitan las oportunidades de las personas mayores para crecer, contribuir y participar plenamente en la sociedad basándose exclusivamente en su edad. Esta forma de discriminación tiene consecuencias significativas en múltiples áreas de la vida y el bienestar de los adultos mayores, afectando su desarrollo personal y su integración en la comunidad.

### **1. Oportunidades de educación y aprendizaje continuo:**

El edadismo puede manifestarse en suposiciones de que las personas mayores tienen menos capacidad o menos interés en aprender nuevas habilidades o conocimientos. En el desarrollo humano, esto se traduce en menos oportunidades para la educación continua o la capacitación profesional para adultos mayores, bajo la falsa creencia de que no es rentable invertir en la educación de alguien debido a su edad.

Esto limita directamente su capacidad de adaptarse a los cambios económicos y tecnológicos, y puede llevar a un aislamiento social y económico.

### **2. Participación en el mercado laboral:**

En el trabajo, este prejuicio puede resultar en una menor contratación y promoción de trabajadores mayores, así como en una terminación prematura de la carrera laboral. Existe la creencia errónea de que los trabajadores mayores son menos productivos, menos creativos, o menos capaces de adaptarse a nuevas tecnologías o métodos de trabajo. Esto limita el potencial de desarrollo personal de los individuos mayores sino que también priva a las organizaciones y a la sociedad de una valiosa acumulación de experiencia y habilidades.

Este autor puede compartir que existen casos de éxito en otros países donde brindan oportunidades para los adultos mayores. Profundizaremos este asunto más adelante en este libro para no perder el foco de los desafíos del edadismo.

### **3. Salud y bienestar:**

El edadismo en la atención médica puede conducir a que los síntomas y quejas de los adultos mayores sean menos tomados en serio o atribuidos erróneamente al "proceso normal de envejecimiento", lo que puede resultar en un diagnóstico y tratamiento inadecuados. Esto afecta la salud física de los adultos mayores y su bienestar mental, aumentando su vulnerabilidad a condiciones como la depresión y la ansiedad.

### **4. Inclusión social y política:**

Este prejuicio también puede influir en la medida en que las opiniones y necesidades de los adultos mayores son consideradas en las decisiones políticas y comunitarias. Esto puede resultar en políticas que no reflejan adecuadamente sus necesidades o en una representación insuficiente en los foros políticos y sociales, lo que a su vez perpetúa la marginalización y la falta de servicios adecuados para este grupo de edad.

### **5. Autopercepción y autoestima:**

El edadismo afecta cómo la sociedad ve a los mayores y también cómo se ven a sí mismos. La internalización de estereotipos negativos sobre el envejecimiento puede llevar a una disminución en la autoestima y en la motivación para participar en actividades que podrían enriquecer su vida y promover su desarrollo personal.

Combatir el edadismo en el desarrollo humano implica un esfuerzo concertado para cambiar las percepciones culturales sobre el envejecimiento y fomentar políticas y prácticas inclusivas que valoren y promuevan la contribución de los adultos mayores en todos los aspectos de la vida. Esto requiere políticas educativas, laborales, de salud y sociales que protejan contra la discriminación por edad y fomenten el potencial de desarrollo continuo a lo largo de toda la vida.

Para erradicar el edadismo, es importante fomentar una mayor conciencia sobre cómo los estereotipos negativos afectan a los individuos y a la sociedad. La educación y la capacitación pueden desempeñar un papel vital en este proceso. Por ejemplo, programas destinados a profesionales en recursos humanos, atención médica y medios de comunicación pueden ayudar a reconocer y contrarrestar las actitudes y prácticas edadistas. Además, es esencial *promover políticas inclusivas y prácticas laborales que valoren la diversidad de edad* y fomenten oportunidades iguales para todos, independientemente de la edad. Esto incluye políticas de contratación justas, oportunidades de desarrollo profesional continuo y adaptaciones en el lugar de trabajo que consideren las necesidades de los trabajadores de todas las edades.

Mostrar adultos mayores en una variedad de roles, desde activos y productivos hasta líderes y cuidadores, puede ayudar a desafiar y cambiar las percepciones públicas sobre el envejecimiento.

La legislación también juega un rol fundamental en la lucha contra el edadismo. Las leyes que prohíben la discriminación por edad y promueven los derechos de las personas mayores son necesarias para asegurar que las prácticas edadistas sean reconocidas y castigadas. Por otro lado no basta con prohibir discriminación, también se requiere de leyes que promuevan oportunidades, como sucede en Brasil ([PL 4.890/2019](#)) el Honorable Senado de Brasil aprobó en 2019 un [incentivo fiscal](#) para contratación de adultos mayores de edad igual o superior a 60 años.

Finalmente, podemos decir que erradicar el edadismo requiere un enfoque multifacético que involucre cambios en las políticas públicas, prácticas empresariales, representación en los medios y actitudes sociales. A través de estos esfuerzos combinados, podemos aspirar a una sociedad donde la edad sea *un factor de diversidad celebrado, no una razón para la discriminación*.