



COMISIÓN ESTATAL DE LOS
DERECHOS HUMANOS
SINALOA



El Adulto Mayor en tiempos de Pandemia COVID-19

Una persona adulta mayor, es aquella que cuenta con sesenta años o mas edad y que se encuentre domiciliadas o en tránsito en el territorio nacional, según la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores. Igual concepto establece la Ley respectiva en Sinaloa.

La Organización de las Naciones Unidas hace una diferencia entre países desarrollados y los que están en desarrollo, a los primeros les asigna una edad mayor a los sesenta y cinco años y a los últimos a partir de los sesenta ya se considera adulto mayor.



Aun con pequeñas variantes en la edad, podemos señalar que en México formalmente es a partir de los sesenta años cuando una persona alcanza la categoría de adulto mayor y es ahí cuando inicia una idea equivocada de lo que es formar parte de ese grupo social, pues falsamente es señalado como improductivos, enfermizos y hasta como una carga familiar.



Nada más falso pues se ha demostrado que son otros los factores que inciden en la longevidad de los seres humanos como una dieta balanceada, la actividad física, evitar el tabaquismo y/o el alcoholismo por citar algunos; no por nada va en aumento la esperanza de vida.



COMISIÓN ESTATAL DE LOS
DERECHOS HUMANOS
SINALOA

Según datos del INEGI publicado en la encuesta nacional 2018, en el país residen 15.4 millones de personas de 60 años o más, de las cuales 1.7 millones viven solas, 4 de cada 10 que viven solas son económicamente activas, 7 de cada 10 presentan algún tipo de discapacidad o limitación. (www.inegi.org.mx)

Por todo lo anterior es necesario cambiar esos falsos mitos que existen sobre los adultos mayores, sobre todo en medio de la pandemia que estamos viviendo.

Es importante recordar que es la propia Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, la que de manera literal en su artículo 5, le reconoce su derecho a la protección de la salud, pero además agrega que deben tener acceso preferente a los servicios de salud.





COMISIÓN ESTATAL DE LOS
DERECHOS HUMANOS
SINALOA

No podemos dejar de reconocer que las personas adultas mayores son más susceptibles a presentar mayores complicaciones durante la Pandemia del COVID-19, por ello se deben adoptar mayores cuidados en ese grupo de la sociedad y además de las ya conocidas como el lavado de manos, cubrirse al toser o estornudar, no tocarse la cara y quedarse en casa, se ha recomendado sumar los siguientes cuidados:

- Si un adulto mayor recibe un visitante en casa, intercambia "saludos de 1 metro", como una reverencia o un guiño.
- Pedir a los visitantes y a las personas con las que vive que se laven las manos.
- Limpiar y desinfectar regularmente las superficies de su hogar, especialmente las áreas que se tocan mucho.
- Si alguien con quien vive no se siente bien (especialmente con síntomas de COVID19), limite los espacios compartidos.
- Si se enferma con los síntomas de COVID-19, póngase en contacto telefónicamente con su médico antes de visitar algún centro de atención de salud.
- Haga un plan en preparación para un brote de COVID-19 en su casa o comunidad.
- Cuando salga en público, siga las mismas pautas preventivas que en casa.
- Manténgase al día utilizando información de fuentes confiables.





COMISIÓN ESTATAL DE LOS
DERECHOS HUMANOS
SINALOA



Es de suma importancia la colaboración de la población joven y adulta para tener un adecuado cuidado de las personas mayores, la cual se puede otorgar vía una buena higiene, o con autoaislamiento cuando se está enfermo o con la práctica del distanciamiento social para evitar el contagio y transmitirlo a los familiares de edad avanzada. Sin embargo, se debe tener cuidado de no confundir ese distanciamiento con el abandono absoluto de los adultos mayores, pues varios estudios demuestran que incluso antes del COVID-19, aproximadamente una cuarta parte de las personas mayores se ajustaba a la definición de socialmente aislada —que mide el contacto social de rutina— y un 43% se siente sola. Se puede estar aislado socialmente sin reportar sentimiento de soledad y se puede estar solo sin estar aislado socialmente, pero ambas condiciones pueden causar daño a la salud física y mental de las personas mayores.

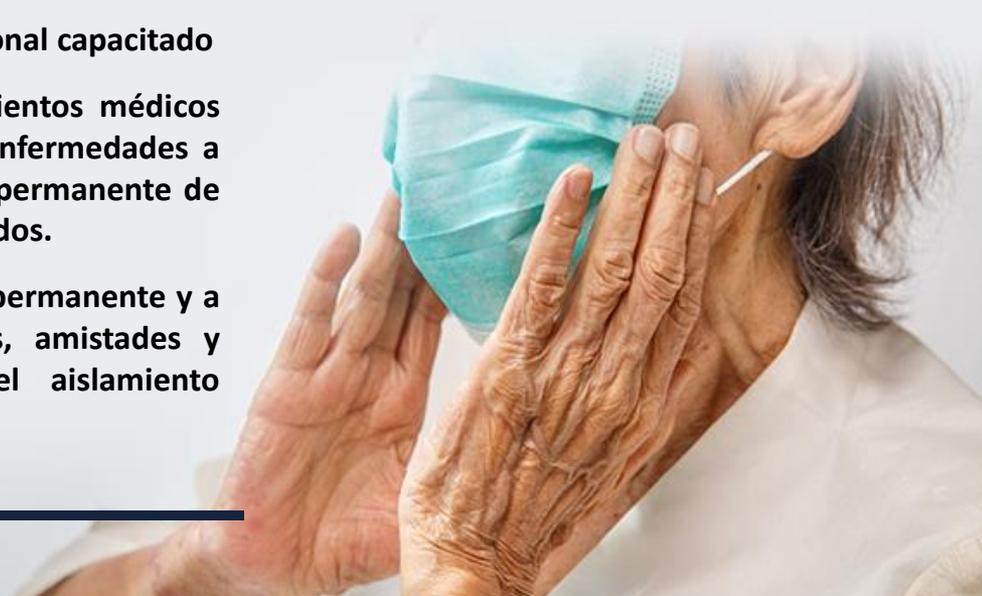
Por otra parte, las redes e interacciones sociales robustas mejoran la salud de las personas mayores (Irfan y Belluz, 2020). Las medidas han de ponderar entre la protección de las personas mayores frente al virus y la disminución de su calidad de vida con la pandemia. El inadecuado equilibrio de las acciones de distanciamiento social puede crear una situación difícil para las personas mayores que necesitan protección contra el COVID-19 porque hay que tomar en cuenta que ya pueden estar suficientemente aisladas.¹



COMISIÓN ESTATAL DE LOS
DERECHOS HUMANOS
SINALOA

Según la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores la persona adulta mayor durante la pandemia del COVID-19 tiene derecho a:

1. Contar con la información clara y precisa sobre la enfermedad y sus implicaciones para la toma de decisiones.
2. No ser discriminada por ser un grupo de riesgo ante e COVID 19, pues todas las personas de cualquier edad pueden ser contagiadas o contagiar.
3. Tenga prioridad para ser atendida en cualquier establecimiento que preste servicio de salud en caso de presentar síntomas de la enfermedad.
4. Acceda a los mismos tratamientos y recursos que las personas de otras edades.
5. Reciba los cuidados y precauciones para evitar la exposición de entornos de posibles contagios
6. Sea atendida por personal capacitado
7. Mantenga los tratamientos médicos para el control de sus enfermedades a través de la disposición permanente de los medicamentos indicados.
8. Conserve el contacto permanente y a distancia con familiares, amistades y vecinos, para evitar el aislamiento social.





COMISIÓN ESTATAL DE LOS
DERECHOS HUMANOS
SINALOA



9. Maneje sus recursos económicos y bienes como lo venía haciendo, y si lo desea nombrar a una persona de confianza para la disposición de recursos para la compra de productos o pago de servicios. Reciba atención si se siente triste, deprimida o ansiosa durante el confinamiento.
10. Durante el distanciamiento social y después de este no sufra ningún tipo de violencia.
11. Expresé libremente su voluntad de ser sometida o no a tratamientos que prolonguen su vida cuando se encuentre en una etapa terminal.
12. Cuente con los satisfactores necesarios, alimentos, bienes y servicios.
13. Se ausente de su puesto de trabajo, ya que forma parte de los grupos en riesgo.

Si eres una Persona Adulto Mayor o conoces alguna que le hayan vulnerado alguno de sus derechos o ha sido discriminada, la Comisión Estatal de los Derechos Humanos de Sinaloa puede apoyarte de manera totalmente gratuita llamando a los teléfonos 667 752 24 21, 800 672 92 94, donde te atenderemos con mucho gusto pues la Defensa de tus Derechos es nuestra razón de ser.



COMISIÓN ESTATAL DE LOS
DERECHOS HUMANOS
SINALOA



COMISIÓN ESTATAL DE LOS
DERECHOS HUMANOS
SINALOA



COMISIÓN ESTATAL DE LOS
DERECHOS HUMANOS
SINALOA

Oficinas Generales

Ruperto L. Paliza No. 566 Sur,
esquina con Ignacio Ramírez
Col. Miguel Alemán, C.P. 80200,
Culiacán, Sinaloa.
Tels. (667) 752-24-21 y 752-25-75
Lada Sin Costo 01-800-672-92-94
informacion@cedhsinaloa.org.mx

Oficinas Regionales

Zona Norte

Calle Niños Héroes No. 781 Sur,
Col. Bienestar, C.P. 81200,
Los Mochis, Sinaloa.
Tel. (668) 817-02-25
vzn@cedhsinaloa.org.mx

Centro Norte

Calle Ignacio Ramírez No. 99,
esquina con Niños Héroes
Col. Centro, C.P. 81000
Guasave, Sinaloa
Tel. (687) 871-61-37
vzg@cedhsinaloa.org.mx

Zona Évora

Calle José Ma. Morelos,
Local 10, Edificio Cinema del Valle,
Col. Morelos, C.P. 81460
Guamúchil, Sinaloa.
Tel. (673) 732-80-04
vze@cedhsinaloa.org.mx

Zona Sur

Calle Ramón López Alvarado #329
Fracc. Tellería CP. 82017,
Mazatlán, Sinaloa.
Tel. (669) 986-85-99
vzs@cedhsinaloa.org.mx