

¿ES TU CIUDAD UN LUGAR PARA ENVEJECER?

Dulce María García Lizárraga*

(Recibido: octubre 2025 / Aceptado: diciembre 2025)

Resumen

Imagina que invitas a tu abuela o a tu abuelo a una actividad cultural en la Ciudad de México. No tienes automóvil, así que deciden viajar en transporte público. El recorrido empieza al caminar hacia la parada: la banqueta está en mal estado, hay un poste en medio y un coche mal estacionado. Al intentar cruzar, el semáforo cambia tan rápido que apenas alcanzan a dar unos pasos; su caminar es lento e inseguro, seguramente con apoyo de un bastón. Luego, para abordar el camión, los escalones son altos y el conductor siempre tiene prisa. Ya en el recinto cultural, encuentras rampas, pero para llegar al asiento asignado todavía hay que subir escaleras y atravesar pasillos estrechos. Entonces surge la pregunta: ¿la ciudad y su arquitectura son incluyentes? La respuesta, casi siempre, es no.

Ese es el tema de este texto: la relación entre las personas mayores y los espacios que habitamos y recorremos a diario. No hablamos solo de arquitectura o de ciudad; hablamos de dignidad, de derechos y de la posibilidad de vivir con calidad en todas las etapas de la vida

Palabras clave: Personas mayores, discapacidad, accesibilidad, envejecimiento activo, ciudad.

Clasificación JEL: J14

* Universidad Autónoma Metropolitana. Unidad Xochimilco. correo: dulce45@yahoo.com.mx

IS YOUR CITY A PLACE TO GROW OLD?

Abstract

Imagine you've invited your grandmother or grandfather to a cultural activity in Mexico City. You don't have a car, so you'll travel by public transportation. The journey begins as you walk to the bus stop: the sidewalk is in poor condition, there's a pole in the middle, and a badly parked car. As you try to cross, the traffic light changes so quickly that you can barely take a few steps; your walk is slow and unsteady, likely with the help of a cane. Then, to board the bus, the steps are high and the driver is always in a hurry. Once at the cultural center, you find ramps, but to get to your assigned seat, you still have to climb stairs and go through narrow hallways. The question then arises: are the city and its architecture inclusive? The answer, almost always, is no.

That is the theme of this text: the relationship between older adults and the spaces we inhabit and travel through. We're not just talking about architecture or the city; we're talking about dignity, rights, and the possibility of living with quality of life at all stages of life

Keywords: Senior people, disability, accessibility, active aging, city.

JEL Classification: J14

1. ¿Por qué hablar de este tema?

El mundo está envejeciendo. en México, el INEGI (2019) reporta que hay casi 18 millones de personas mayores de 60 años, es decir, el 14% de la población, y cada vez es más común escuchar de personas que llegan a los 90 o incluso a los 100 años.

Por otro lado, el Censo de INEGI (2021) registró que más de 20 millones de personas viven con alguna discapacidad, lo que representa al 16.5% de la población y de estas, casi el 50% se concentra en el grupo de mayores de 60 años. Esto refleja que ambos grupos se cruzan: muchas personas mayores desarrollan distintas discapacidades sobre todo de movilidad, que se acentúan con el tiempo, por lo que requieren de asistencia personal o de ayudas técnicas, como bastón, andador o silla de ruedas con riesgos de caídas, debido en gran parte a las barreras en la arquitectura y la ciudad.

Esto nos lleva a una idea clave: aunque a menudo los pensamos como “minorías”, en realidad representan una parte enorme de nuestra sociedad. Y lo seguirán siendo, porque todos, tarde o temprano —si bien nos va— vamos a envejecer.

Este grupo ha llamado la atención de distintas disciplinas: desde la salud y las ciencias sociales hasta la literatura, el teatro y el cine. En este último, la vejez ha cobrado protagonismo con películas memorables, según “10 películas que reflexionan sobre la vejez (s.f.) entre estas obras están Elsa y Fred (España-Argentina, 2005), Si vivimos todos juntos (Francia-Alemania, 2011), El agente topo (Chile, 2020), o incluso de animación como Up (E. U., 2009) y Arrugas (España, 2011), por mencionar solo algunas.

Todas estas películas muestran a personas mayores activas y con actitudes positivas, no lastimeras, que nos invitan a reflexionar. Aunque en distintos contextos, aparece siempre la vida familiar, con amigos o en casas de retiro, también se aprecia cómo la arquitectura y la ciudad influyen en su día a día. Eso es lo que llamamos accesibilidad, un concepto que inicialmente se pensó solo para personas con discapacidad.

El tema de la accesibilidad se vincula con lo que se conoce como Diseño Universal, un concepto creado por Ron Mace, arquitecto estadounidense que usaba silla de ruedas. Sus siete principios están más relacionados con la arquitectura y el diseño industrial, y han servido de base para normativas y criterios de diseño accesible. Pero quiero destacar dos aspectos: primero, que la mayoría de los manuales y normas se enfocan en personas con discapacidad. Aunque muchas personas mayores viven esa condición, no se consideran otros factores como el debilitamiento general, la incontinencia o la necesidad frecuente de acompañantes. Segundo, que pocas escuelas de diseño y arquitectura incluyen estos temas en su formación.

2. El concepto de “envejecimiento activo”.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017) creó hace unos años una propuesta llamada “envejecimiento activo”. ¿Qué significa? Básicamente, aprovechar al máximo las oportunidades de salud, participación y seguridad para que las personas puedan vivir su vejez con calidad. No se trata de aguantar, sino de vivir plenamente.

Distintos pronunciamientos y documentos coinciden en al menos tres pilares del envejecimiento activo:

Salud. (Física y mental). considera la accesibilidad a los servicios médicos, los medios para desplazarse y el ingreso económico para poder acceder a ellos.

Participación social. Destaca la inclusión laboral y promueve las relaciones intergeneracionales.

Seguridad. (social). Económica, así como acceso a los servicios y participación en la vida pública.

En este sentido, la ciudad juega un papel enorme, ya que estamos hablando de acceso a servicios y actividades en lugares físicos, piensa en lo difícil que es moverse en un lugar lleno de escaleras, banquetas en mal estado, con comercio ambulante o transporte público sin rampas. La accesibilidad no es un lujo, es una condición básica para que alguien pueda salir de su casa, trabajar, convivir y disfrutar de su comuni-

dad. Destaca también la situación económica, no es necesario teorizar mucho para darnos cuenta que tener una pensión o ingresos implica seguridad y autonomía.

La Organización de Naciones Unidas (ONU) lo dice de manera clara: la vivienda y el entorno son fundamentales para las personas mayores. Una ciudad amigable con ellas adapta sus servicios y estructuras para incluir a todos, sin importar edad o capacidades.

A partir de la propuesta sobre el envejecimiento activo, otros pronunciamientos y declaratorias tanto internacionales como de nuestro país, lo han incorporado en sus postulados; por ejemplo, en la Guía Ciudades Globales amigables con los Mayores, se menciona: “En términos prácticos, una ciudad amigable con la edad adapta sus estructuras y servicios para que sean accesibles e incluyan a las personas mayores con diversas necesidades y capacidades”.

Este documento es el resultado del trabajo realizado con participantes en 33 ciudades seleccionadas para representar todas las regiones en donde la Organización Mundial de la Salud (OMS) tiene presencia. Los participantes, personas mayores, fueron invitados a formar parte de grupos focales, con la finalidad de que describieran las principales ventajas y barreras que experimentan en ocho áreas de la vida urbana. (De nuestro país, se presentan los casos de Cancún, Quintana Roo y de la Ciudad de México); en general en todas las ciudades las personas consideran que su ciudad no ha sido diseñada para personas mayores.

3. El contexto en México

Desde el inicio mencioné que en México el 14% de la población tiene más de 60 años. Con la creciente esperanza de vida, se estima que para 2050 este grupo alcanzará el 23%, casi una cuarta parte de la población.

Además de la familia, ¿qué instituciones atienden a este sector de la población? En nuestro país, la institución más conocida en la atención a personas mayores es el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM), famoso por las

credenciales que otorga a quienes superan los 60 años. Este instituto es el órgano rector de la política pública para el bienestar de las personas mayores y depende de la Secretaría de Bienestar. Actualmente, dentro de las políticas gubernamentales, se entrega una pensión con la tarjeta del Bienestar a quienes tienen más de 65 años.

Aunque este apoyo representa un alivio económico para muchas personas mayores, también sería útil ofrecer alternativas de trabajo dignas y mejor remuneradas. Según el INEGI (2022), en México el 70% de las personas adultas mayores ocupadas trabaja en la informalidad, algo evidente en el comercio ambulante o en los empacadores voluntarios de tiendas de autoservicio.

También existe la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores (2024), acompañada de un Decálogo que establece:

1. Derecho a una vida con calidad, sin violencia y sin discriminación.
2. Derecho a un trato digno en cualquier procedimiento judicial.
3. Derecho a la salud, alimentación y familia.
4. Derecho a la educación.
5. Derecho a un trabajo digno y bien remunerado.
6. Derecho a la asistencia social.
7. Derecho a asociarse y participar en procesos productivos, educativos y de capacitación en su comunidad.
8. Derecho a denunciar todo acto u omisión que viole lo establecido en la Ley.
9. Derecho a la atención preferente en establecimientos públicos y privados.
10. Derecho a asientos preferentes en el transporte público.

La realidad es que aún falta mucho por avanzar. Este decálogo se parece más a

una carta a los Reyes Magos, porque la mayoría de sus puntos quedan en buenas intenciones. Aunque no profundizaré en cada derecho, vale la pena señalar que, de manera general, podemos identificar ahí los pilares del envejecimiento activo: salud, participación social y seguridad.

En cuanto a la accesibilidad en la ciudad, aunque no se menciona de forma explícita, se entiende que el Estado es responsable de promover condiciones adecuadas tanto en el transporte público como en los espacios arquitectónicos y urbanos, para que las personas mayores puedan ejercer estos derechos.

No sirve de mucho tener asientos “preferentes” en un camión si la persona mayor ni siquiera puede subir porque está muy alto o va saturado; o peor aún, llegar al vagón del metro. ¿Y qué decir de las banquetas llenas de obstáculos? Un poste o una moto estacionada pueden impedir totalmente el paso a alguien en silla de ruedas o con bastón o a padres con carriolas; es lo que se conoce como barreras físicas y pueden ser arquitectónicas y urbanas. Se habla de la discriminación conocida como edadismo, pero pocas veces se reconoce que también el entorno construido se convierte en una forma de discriminación.

Figura 1.



Barreras físicas

Nota: Fotografías tomadas por la autora, 2024.

En cuanto a la arquitectura, la ciudad y el transporte, los avances han sido mínimos y, en muchos casos, limitados a las grandes ciudades del país; y aunque no se cuenta con un porcentaje oficial actualizado que indique la accesibilidad de los edificios públicos, incluso, que se cuenta con la Ley de Accesibilidad para la CDMX que establece que los edificios existentes deben realizar adaptaciones progresivas y los nuevos deben cumplir con criterios de diseño universal.

Podemos darnos una idea, con los siguientes datos:

“En el país, la cifra de edificios públicos que cumplen con los requisitos de accesibilidad para personas con discapacidad es mínima, y aunque no hay un registro exacto, la organización Libre Acceso calcula que sólo alrededor de 5 por ciento son adecuados” (Xantomila, 2017)

“Sólo el 6.5% de las banquetas en zonas urbanas de México cuenta con rampas. Según el Inventario Nacional de Vivienda (INV) del INEGI, que contempló más de un millón y medio de manzanas, en 4 mil 911 localidades urbanas del país” (Es Noticia Hoy, 2022,)

4. Alternativas en las ciudades

Como hemos visto, el entorno construido y la accesibilidad son clave para un envejecimiento activo. Aunque el panorama suele ser desalentador —incluso hostil— para las personas mayores, sobre todo aquellas con alguna discapacidad, en algunas ciudades de México poco a poco surgen lugares de encuentro donde pueden disfrutar en mejores condiciones. La mayoría de estos espacios son públicos y gratuitos: unos formales, como el Jardín de la Tercera Edad en el Bosque de Chapultepec; otros más espontáneos, como la Plaza del Danzón en la Ciudadela, en la Ciudad de México.

En los últimos años, estas experiencias lúdicas —como bailar una vez a la semana— o jugar ajedrez o lotería, se han multiplicado en plazas y parques. Quizá su proliferación se deba a que no requieren infraestructura sofisticada, sino que aprovechan

espacios de uso común. Así, se recupera algo que hace décadas era cotidiano en pueblos y ciudades: salones donde convivían distintas edades disfrutando de la música y del sentido de comunidad.

Figura 2.

Práctica de baile. Explanada de la Alcaldía Tlalpan



Nota: Fotografía tomada por la autora, 2024.

¿Qué más podemos hacer? Aunque las soluciones técnicas corresponden a arquitectos, urbanistas y autoridades, todos podemos imaginar cómo debería ser una ciudad más justa. Aquí van algunas propuestas:

- Entradas accesibles en edificios públicos: rampas bien diseñadas y pasamanos.
- Transporte accesible: más unidades adaptadas y conductores capacitados para atender a personas mayores o con discapacidad.
- Banquetas seguras y continuas: en buen estado, con rampas y libres de obstáculos.
- Cruces peatonales seguros: con semáforos que duren lo suficiente y con señalización clara.
- Espacios para descansar: bancas a la sombra en plazas, parques o andado-

res, porque caminar también implica hacer pausas.

- Parques y jardines adecuados: espacios para el encuentro, compartidos con niños y jóvenes.
- Baños públicos accesibles: aunque suene simple, son parte de la dignidad de cualquier ciudad.

Figura 3.

Lugares para descansar en la ciudad



Nota: Fotografía tomada por la autora, 2024.

Estas propuestas no son las únicas, ni la idea es aplicarlas al pie de la letra, pero proporcionan mayor seguridad e independencia, incluso evitarían muchas caídas, que implican gran riesgo de fracturas y en muchos casos, discapacidad en personas mayores.

Por otra parte, hace falta un enfoque interdisciplinario, en colaboración con asociaciones y colectivos de personas mayores. Además, más allá de la infraestructura, son muy valiosos los eventos especializados sobre vejez organizados en su mayoría por instituciones de educación superior. Un buen ejemplo son los conversatorios

Ciudad y vejez. Ciudades cuidadoras e inclusivas y Espacios y comunidades de cuidado, que reúnen a especialistas de distintas áreas para reflexionar y proponer sobre la vejez y la ciudad.

Coincido con el Consejo Nacional para prevenir la discriminación (Conapred), en que “El reto más importante es la falta de una política integral hacia las personas mayores que considere sus necesidades, garantice el acceso a sus derechos y atienda sus principales problemas.” (Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación [CONAPRED], 2023)

5. Reflexiones finales

Pensar en las personas mayores y en quienes viven con discapacidad no es pensar en “otros”, es pensar en nuestro propio futuro. Una ciudad accesible para ellos es una ciudad mejor para todos: para madres y padres con carriola, para un joven con una fractura temporal o para un niño que empieza a explorar el mundo.

Lamentablemente, la accesibilidad parece no recibir suficiente atención de quienes planean y ejecutan obras en las ciudades (ahora se priorizan más las ciclopistas). Y a pesar de contar con leyes, manuales y criterios de diseño en accesibilidad, ha quedado en buenas intenciones ya que se siguen edificando e interviniendo obras en la arquitectura y la ciudad que no consideran esta condición. Sin embargo, sus ventajas son indiscutibles: permite desplazarse con independencia y seguridad, lo que favorece la inclusión de las personas en la vida cotidiana y en su relación con el entorno construido.

El gran reto es lograr que las decisiones de gobierno y de diseño urbano pongan en el centro la accesibilidad y la inclusión. No se trata de ofrecer “ayudas” temporales, sino de construir entornos donde cada persona pueda desarrollar al máximo sus capacidades.

Desde las disciplinas del diseño tenemos mucho que aportar: el hacer que el entorno construido sea un espacio seguro, en donde las personas alcancen el máximo

desarrollo y goce de sus capacidades, esta es una de las razones principales por la que hace más de 25 años estoy trabajando en ello.

Recupero una frase de una señora de 90 años, que se mantiene activa y escribe una columna que publica en facebook cada semana y además es mi tía: “el día que dejamos de sacar las sillas a la banqueta, perdimos la calle.” Y es que en provincia una costumbre por las tardes, era sacar las sillas a la banqueta para tomar el fresco, ver pasar a la gente y saludar.

Figura 4.

Silla en la banqueta: descanso y socializar.



Nota: Fotografía tomada por la autora, 2024.

Tal vez ha llegado el momento de recuperar esa calle. No solo para sentarnos a convivir, sino para que nadie quede fuera de la vida pública por culpa de un escalón o de un mal diseño.

6. Referencias

- Es Noticia Hoy. (2022, 12 de julio). *Casi 80% de las banquetas en México no tienen rampas para discapacitados: INEGI*. <https://esnoticiahoy.com/2022/07/12/casi-80-de-las-banquetas-en-mexico-no-tienen-rampas-para-discapacitados-inegi/>
- Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación. (2023, noviembre). *Ficha temática: Discriminación contra personas mayores*. Gobierno de México. http://www.conapred.org.mx/wpcontent/uploads/2024/02/FT_Mayores_Noviembre2023.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2019, 2 de diciembre). *Estadísticas a propósito del Día Internacional de las Personas con Discapacidad (3 de diciembre)*. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2019/Discapacidad2019_Nal.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2022, 30 de septiembre). *Estadísticas a propósito del Día Internacional de las Personas Adultas Mayores*. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2022/EAP_ADULMAY2022.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2021). *Censo de Población y Vivienda 2020*. <https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2020/>
- Ley de la Accesibilidad para la Ciudad de México*, Gaceta Oficial de la Ciudad de México. (2017, última reforma 5 de junio de 2024). Gobierno de la Ciudad de México. <https://data.consejeria.cdmx.gob.mx/index.php/leyes/leyes/1341-ley-de-la-accesibilidad-para-la-ciudad-de-mexico>
- Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, Diario Oficial de la Federación [DOF]. (2002, última reforma 14 de junio de 2024). Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LDPAM.pdf>

- Organización Mundial de la Salud. (2007). *Ciudades globales amigables con los mayores: Una guía*. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/43805/9789243547305_spa.pdf
- Xantomila, J. (2017, 4 de agosto). *Accesibles para discapacitados, sólo 5% de edificios públicos en el país*. La Jornada. <https://www.jornada.com.mx/2017/08/04/sociedad/032n2soc>
- 10 películas que reflexionan sobre la vejez. (s. f.). Portal Geriátrico. <https://portalgeriatrico.com.ar/peliculas-envejecimiento/>