

Parque “Las Delicias”: *Un espacio enfocado en la persona mayor y la convivencia con su familia*

El envejecimiento saludable es “el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez”

Década del Envejecimiento Saludable, OMS, 2021-2030



Contexto y Problemática

Crecimiento de la población mayor

Hoy en el mundo, la mayor parte de la población tiene una **esperanza de vida igual o superior a los 60 años**, y se espera que **para el 2030 1 de cada 6 personas** tenga esta edad. Todos los países experimentan un aumento en la cantidad y proporción de personas mayores en la población y nuestra comunidad no es la excepción.



Entre 2010 y 2020, **Nuevo León experimentó un crecimiento del 61% de su población de personas mayores**, los cuales pasaron de representar el 8.8% de la población total del estado al 11.3%.

Los municipios que concentran principalmente a este sector de la población son **Monterrey con 193,946**, Guadalupe con 103,783 y San Nicolás con 83,997

Retos e iniciativas

Entender y atender las necesidades específicas de este grupo creciente de la población es un reto para los gobiernos, pues **la transición demográfica tendrá un impacto en casi todos los aspectos de la sociedad**.

A partir del año 2002, la Organización Mundial de la Salud (OMS) generó marcos de políticas públicas que fomentan el envejecimiento activo y saludable:

- En 2007 se creó la "Guía para la construcción de ciudades amigables con las personas mayores"
- En 2010 se estableció la "Red Global de Ciudades y Comunidades Amigas de las Personas Mayores" (GNFACC)
- La Asamblea General de las Naciones Unidas declaró el periodo 2021-2030 como la Década del Envejecimiento Saludable

Esfuerzos en México

Hoy en **México, 34 ciudades forman parte de la GNFACC**, reconociendo la importancia de atender las necesidades de las personas mayores.

Ciudades en México parte de la "Red Global de Ciudades y Comunidades Amigas de las Personas Mayores"

Estado	# de ciudades miembro
Jalisco	32
Campeche	1
Yucatán	1

Aunque estos esfuerzos son importantes, es necesario promover políticas que permitan ampliar la esperanza de vida saludable en bienestar físico, mental y social.

Esfuerzos Aislados en Monterrey

A pesar de que actualmente en Monterrey no existe una iniciativa formal para integrar al municipio en la "Red Global de Ciudades y Comunidades Amigas de las Personas Mayores", **distintas organizaciones están buscando mejorar la calidad de vida** de este grupo social.

Adicionalmente, existen **iniciativas aisladas que promueven el envejecimiento saludable** de la persona mayor; un ejemplo claro, es un grupo de + 50 personas mayores de 60 años, que conviven y se ejercitan en la colonia Valle Verde 2º Sector.

Esfuerzo Identificado

¿Quiénes son?



Una iniciativa sin costo liderada por una **Gerontóloga - Activista** que habita en el área, donde la **comunidad impactada se extiende a 50 personas de más de 60 años.**

¿Dónde?



Las actividades de este grupo, son realizadas principalmente dentro de las instalaciones del **Parque "Las delicias"** ubicado en la colonia Valle Verde 2º Sector, 64117 Monterrey, N.L.

<https://g.co/kgs/wRFtFE>



¿Qué actividades realizan?



- Plan de **entrenamiento físico** 3 veces por semana (con un instructor – persona mayor)
- **Equipo de Cachibol** 3 veces por semana
- **Convivios, celebraciones**, cumpleaños, festividades, etc.
- **Interacciones sociales intergeneracionales** con loterías juegos de mesa, club de lectura, etc.

¿Qué retos enfrentan?



- **Espacios reducidos y poco apropiados para ejercitarse**
- **Acceso restringido a áreas verdes**
- **Falta de lugares con sombra para la convivencia**
- **Accesibilidad limitada** para personas con diversidad funcional
- **Carencia de iluminación** adecuada
- **Áreas de descanso limitadas** y poco funcionales para personas mayores

Un proyecto que impulse y facilite la continuación de iniciativas como la mencionada anteriormente, permite e incentiva la integración de más personas mayores y sus familias a una vida plena y saludable.

Proyecto Propuesto

Se propone la habilitación de una zona específica del **Parque "Las Delicias" Valle Verde 2º Sector**, como un espacio amigable con las personas mayores.

¿Dónde se propone el proyecto?

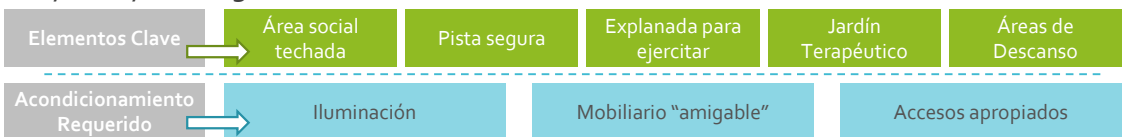
El proyecto se propone en una sección específica del parque que actualmente no se utiliza por las condiciones de inaccesibilidad.

Situación Actual



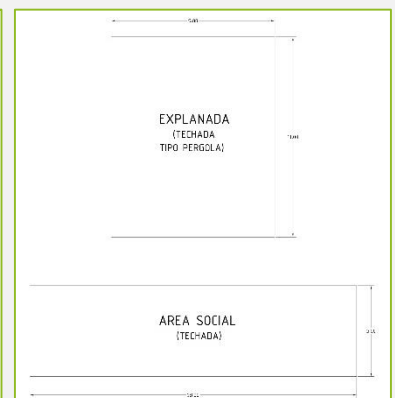
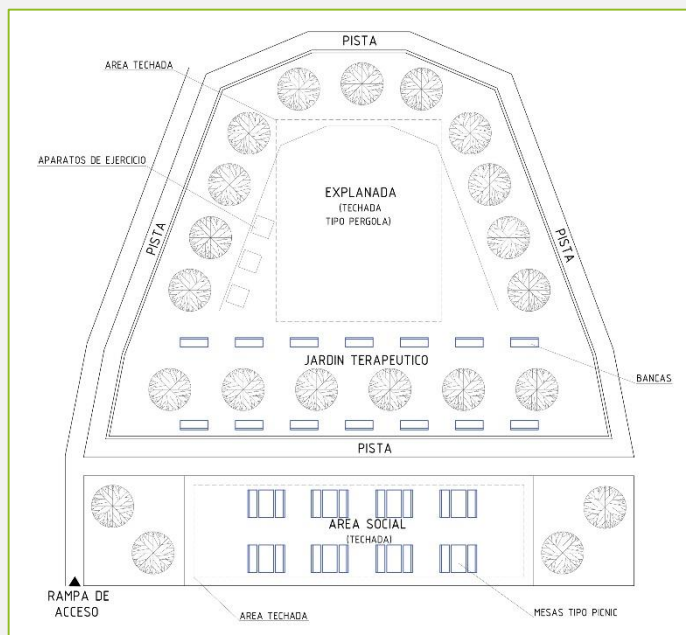
¿Qué elementos integra el proyecto?

Se propone que la zona rehabilitada, cuente con 5 elementos clave que proporcionen una ambiente seguro y amigable para las actividades de las personas mayores y la integración con sus familias.



La vista del proyecto

Vista Extendida en Anexo



Proyecto Propuesto

Beneficios y características

Elemento	Beneficio	Características
Área social techada	Facilita la realización de actividades sociales y culturales intergeneracionales	Habilitación de 4-6 mesas con bancas con capacidad de 6 personas por mesa y 4 luminarias
Pista segura	Un espacio seguro para las caminatas de las personas mayores	Pista de "tartán" que proporcione una superficie uniforme
Explanada para ejercitar	Espacio adecuado para la ejercitación grupal	Superficie lisa y antiderrapante con sombra proporcionada por árboles naturales o techo tipo pérgola
Jardín terapéutico	Reducción del estrés, bienestar psicológico, estimulación sensorial, espacio relajante para las personas mayores	Planta regionales de bajo mantenimiento, con veredas / recorridos marcados y bancas de descanso
Áreas de Descanso	Favorables para atender las necesidades de las personas mayores de acuerdo a recomendaciones de ciudades amigables	Deben ser suficientes para cubrir la zona rehabilitada. Estimado de 8 a 12 bancas
Iluminación	Permite extender los horarios de utilización del área restaurada, proporcionando seguridad a los ciudadanos	De acuerdo a las recomendaciones de las luminarias peatonales - entre 6 y 10 luminarias
Mobiliario amigable	Comodidad, multifuncionalidad y facilidad de uso	Reutilización de 13 bancas integrando la multifuncionalidad para facilitar su uso y aprovechamiento
Accesos apropiados	Sensación de seguridad física e inclusión para personas con diversidad funcional	Características arquitectónicas para facilitar el acceso, tránsito y uso de las instalaciones

Beneficios Esperados

Físicos y Psicológicos

La movilidad constante en personas mayores deriva en **múltiples beneficios físicos para la salud:**



Aumento en la resistencia cardiopulmonar



Coordinación y aumento de la velocidad



Resistencia músculo esquelética



Evita el sedentarismo



Fuerza y movilidad



Control de enfermedades crónico-degenerativas

Por esto, la importancia de la activación física en este sector de la población, previene la fragilidad, refuerza su autonomía y por ende, disminuyen los padecimientos y necesidad de cuidados familiares.

De acuerdo con el Modelo de Cultura Física para Personas de Edad Avanzada del INAPAM, estos hábitos también **repercuten positivamente en rasgos psicológicos de este sector poblacional**

Mejora estado de ánimo



Impulsa sentimientos de competencia

Mejoría de cognición



Mejora capacidad de autonomía

Incrementa calidad del sueño



Disminuye la ansiedad

Población beneficiada con el proyecto

El proyecto es muy relevante para Monterrey, pero más para la colonia Valle Verde, pues de acuerdo al Censo 2020, es la colonia con mayor número de personas mayores

Por la ubicación del Parque, el proyecto propuesto tiene el potencial de beneficiar a una población de personas mayores de entre **23 y 26 mil personas – el 13% del total de las personas mayores en la ciudad de Monterrey**

Población de Personas Mayores en área del Parque "Las Delicias" Col. Valle Verde

Resumen	Buffer a 1.6 kms		Buffer a 2 kms	
	Cantidad	Porcentaje %	Cantidad	Porcentaje %
Población total	115,571	-	155,368	-
Personas adultas mayores	23,018	19.9	26,261	16.9
Hombres	10,246	44.5	11,888	45.3
Mujeres	12,772	55.5	14,370	54.7
Con discapacidad	3,766	16.4	4,473	17.0
Sin escolaridad o primaria incompleta	5,527	24.0	6,329	24.1
Económicamente activas	6,159	26.8	7,742	29.5
Sin afiliación médica	1,929	8.4	2,435	9.3

Fuente: Estimaciones del Instituto Estatal de las Personas Mayores con base en datos del Censo Nacional de Población y Vivienda de 2020

Anexos

