



Universidad Autónoma Metropolitana
Unidad Azcapotzalco
División de Ciencias y Artes para el Diseño

**Diseño de material gráfico didáctico
para contribuir a mejorar las funciones
cognitivas en adultos mayores.**

**ENTRENA
MENTE** 

AUTORA:

Dian Abigail Sanchez Centeno

ASESORA:

Adriana Dávila Ulloa

SEPTIEMBRE 2024







Universidad Autónoma Metropolitana
Unidad Azcapotzalco
División de Ciencias y Artes para el Diseño

PROYECTO INTEGRAL:

**Diseño de material gráfico didáctico para
contribuir a mejorar las funciones cognitivas
en adultos mayores.**

Licenciatura: Diseño de la Comunicación gráfica

Autora: Dian Abigail Sanchez Centeno

Asesora: Adriana Dávila Ulloa

México: 2024



AGRADECIMIENTOS

A mis padres y hermanos, quienes con su incondicional apoyo me impulsaron a alcanzar esta meta.

A la institución y a todo su personal, por abrirme sus puertas y colaborar con entusiasmo en este proyecto, haciendo de este camino una experiencia gratificante.

A mis amigas de la carrera que me motivaron seguir y no rendirme.

A mi asesora, por su invaluable guía y paciencia, al creer en mí proyecto y acompañarme en este proceso.



ÍNDICE

Introducción

Antecedentes	11
El caso de la Ciudad de México como un ejemplo de envejecimiento acelerado.	12
El caso de Coyoacan: Un análisis de la población de adultos mayores y la prevalencia de ALZHEIMER y otras demencias	14
Problemática	15
Objetivo de desarrollo sostenible	17
Hipótesis	17
Objetivo general	19
Objetivos Específicos	20
Justificación	20
Pregunta de investigación	21
Metodología	21
Caso de Estudio	22
Muestra poblacional	23

ÍNDICE INTRODUCCIÓN

ÍNDICE

CAPÍTULO I

La vejez: Un viaje a través del tiempo.

1. La evolución de la atención a los adultos mayores en México: Un viaje a través del tiempo.	24
1.1.1 La vejez en la época colonial	25
1.1.2 la vejez en el paso del tiempo	26
1.1.3 La evolución de la protección de los derechos de los adultos mayores en México.	28
1.1.4 El reconocimiento y la atención a los adultos mayores a nivel internacional: un recorrido histórico.	31
1.1.5 Evolución de la representación de la vejez	32
1.1.6 La percepción social de la vejez internacionalmente	34
1.1.7 ¿por qué abordar la estimulación cognitiva?	35
1.1.8 Línea del tiempo	38
1.1.9 Infografía	40



Análisis y Creación de la identidad gráfica

2. Análisis: visibilidad y valor en el adulto mayor

44

2.1.1 Mírame te veo

44

2.1.2 Los adultos mayores necesitan de amor y cuidado

47

2.1.3 Campaña detección de deterioro cognitivo y depresión en el adulto mayor

50

2.1.4 Campaña ¿Los adultos mayores pueden donar órganos?

53

2.2 Análisis de relatos audiovisuales

55

2.2.1 La vejez cuenta

55

2.2.2 Envejecimiento Saludable y exitoso

57

2.2.3 Campaña de concientización del Alzheimer

59

2.2.4 Entrevista

62

ÍNDICE CAPÍTULO II

ÍNDICE

CAPÍTULO II



2.3 Creación de la identidad gráfica del proyecto	65
2.3.1 Retícula	70
2.3.2 Logo elegido	70
2.3.3 Aplicaciones de logo para redes sociales	72
2.3.4 Tipografía principal	72
2.3.5 Tipografía Secundaria	73
2.3.6 Color	74
2.4 Paleta cromática	75
2.4.1 Colores primarios de la paleta cromática	76
2.4.2 Colores Secundarios de la paleta cromática	76
2.4.3 Contenido en redes sociales	78
2.4.4 Difusión y elementos visuales	79
2.4.5 Texturas	80
2.4.6 Planilla para redes sociales	81



3.1 Desarrollo del proyecto

3.1.1	Inicios del proyecto	87
3.1.2	¿Cómo va a funcionar?	87
3.1.3	Desarrollo del proyecto	70
3.1.4	Tarjetas	91
3.1.5	Cuaderno de actividades	94
3.1.6	Empaque	98
3.1.7	Evaluación y resultados	100
3.1.8	Conclusiones	103

ÍNDICE CAPÍTULO III

INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN

Antecedentes

En la era actual, el índice de población adulta mayor ha experimentado un crecimiento exponencial. Diversos factores médicos y sociales, si bien han logrado aumentar la esperanza de vida, no siempre se traducen en una mejor calidad de vida para este grupo poblacional. La complejidad del panorama se intensifica al considerar factores sociales que inciden en otros problemas relacionados, pero que no han sido abordados con la debida profundidad.

En un mundo que envejece a pasos agigantados, la sociedad se enfrenta a un desafío sin precedentes: el aumento acelerado de la población adulta mayor. Actualmente hay 760 millones de adultos mayores en el mundo, esta cifra representa el 10% de la población mundial total y de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS 2015). Entre el 2015 y el 2050, el número de personas mayores de 60 años se duplicará, pasando del **12%** al **22%**. Este fenómeno, si bien representa un triunfo del desarrollo humano, también trae consigo una serie de desafíos, especialmente en lo que respecta a la salud física y mental de este grupo poblacional.

El proceso de envejecimiento es complejo y depende de múltiples factores, tanto biológicos como sociales. Algunos adultos mayores disfrutan de una jubilación activa y rodeados de sus seres queridos, mientras que otros enfrentan la soledad, el aislamiento social o la falta de acceso a servicios básicos. Estas diversas realidades impactan significativamente en su calidad de vida.

Mantener un estilo de vida activo, tanto física como mentalmente, es fundamental para un envejecimiento saludable.

El caso de la Ciudad de México como un ejemplo de envejecimiento acelerado

El envejecimiento poblacional en la Ciudad de México no es un fenómeno reciente. Sus raíces se hunden en la historia, desde la antigüedad hasta nuestros días. Sin embargo, en la segunda mitad del siglo XX, este proceso se aceleró de manera significativa, impulsado por factores como la disminución de la tasa de natalidad, el aumento de la esperanza de vida y las mejoras en las condiciones de salud pública, la nutrición y el acceso a la educación.

La Ciudad de México se encuentra inmersa en un proceso de envejecimiento poblacional sin precedentes. En la Ciudad de México, habitan actualmente alrededor de 1.02 millones de personas de 60 años o más, según datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía INEGI (s. f.) y del Sistema de Información del Desarrollo Social de la CDMX.



Figura 1: Trejo, Y. (2021, 29 septiembre).

Esta cifra representa aproximadamente el **16%** de la población total de la Ciudad de México, y se estima que continuará aumentando en los próximos años. De hecho, se proyecta que para el 2030, la población adulta mayor en la CDMX alcanzará los 1.2 millones, y para el 2050, llegará a 33.3 millones.

Las principales causas del envejecimiento poblacional en la Ciudad de México son la disminución de la tasa de natalidad, a lo largo de las últimas décadas, la tasa de natalidad en la capital ha experimentado un descenso significativo. Entre las causas de este fenómeno se encuentran el cambio en los roles de género, la urbanización y el aumento del costo de vida. La esperanza de vida en la Ciudad de México ha aumentado de manera sostenida en las últimas décadas.

En la actualidad, se ubica en **76.8** una cifra superior a la media nacional. El aumento de esta esperanza de vida, si bien es un logro significativo, no debe ser visto como un mero indicador estadístico. Detrás de él se encuentran personas con experiencias, necesidades y anhelos únicos, que requieren de una atención integral que abarque su bienestar físico, mental y social.

El caso del municipio de Coyoacán: Un análisis de la población de adultos mayores y la prevalencia de ALZHEIMER y otras demencias

Coyoacán, municipio de la CDMX, alberga una población considerable de adultos mayores. En este contexto, resulta relevante analizar la situación de este grupo poblacional en relación con la prevalencia de ALZHEIMER y otras demencias.

De acuerdo con datos del (INEGI 2020), este grupo poblacional está compuesto por aproximadamente 126,592 personas, lo que representa el **20.6%** del total de habitantes. (INEGI, 2020). De este grupo, **(58.1%)** son mujeres (73,584 personas) y son hombres (53,008 personas). Si bien no existen datos oficiales específicos sobre la prevalencia de ALZHEIMER y otras demencias en Coyoacán, se estima que alrededor del **12.2%** de la población adulta mayor en el municipio padece estas enfermedades, lo que equivale a aproximadamente 27,169 personas. Esta cifra es preocupante, ya que representa un porcentaje considerable dentro de este grupo poblacional.



Problemática

La vejez, etapa final del ciclo de vida humano, se caracteriza por una serie de cambios biológicos, psicológicos y sociales que se manifiestan gradualmente con el paso del tiempo.

Si bien la OMS la define como una construcción social y biográfica marcada por la muerte, es importante reconocer la diversidad en el envejecimiento, influenciado por factores como el género, las experiencias y las transiciones individuales, los cambios relacionados con la edad, como la pérdida gradual de capacidades corporales y la plasticidad cerebral, deben abordarse desde un enfoque individualizado, considerando las variaciones significativas entre las personas. La motricidad fina, habilidad crucial en la vida diaria así como la estimulación mental, juegan un papel fundamental en el bienestar de los adultos mayores.

Esto significa que el envejecimiento no se limita a los cambios corporales, el cerebro también experimenta modificaciones con el paso del tiempo, incluyendo la pérdida gradual de plasticidad cerebral, la capacidad de adaptarse y aprender cosas nuevas. Esta realidad, combinada con la falta de estimulación cognitiva en la población de adultos mayores, se configura como un problema de gran magnitud.

Esta carencia puede desencadenar una serie de consecuencias negativas, como la pérdida de memoria, la dificultad para realizar actividades cotidianas e incluso un mayor riesgo de enfermedades neurodegenerativas como el ALZHEIMER.

El envejecimiento poblacional no debe ser visto como una carga, sino como una oportunidad para construir una sociedad más justa e incluyente.

Se estima que en el municipio de Coyoacán CDMX, habitan alrededor de 27,169 personas que padecen ALZHEIMER y otras demencias. Martínez, J. L. (2023).

Esta cifra representa aproximadamente el **12.2%** de la población adulta mayor en el municipio de Coyoacán, según datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2020). Actualmente esa cifra va creciendo cada vez mas, es importante destacar que estas cifras son estimaciones, ya que no todas las personas con ALZHEIMER son diagnosticadas. Esta cifra alarmante evidencia la necesidad urgente de implementar estrategias efectivas para prevenir o retrasar la aparición de esta enfermedad. Entre los factores que contribuyen a este incremento, la falta de estimulación cognitiva se posiciona como un elemento de riesgo significativo.

Posicionado como un elemento de riesgo significativo, Scott A. Small y su equipo exploran la relación entre la actividad física y el riesgo de desarrollar ALZHEIMER en el estudio actividad física y riesgo de enfermedad de ALZHEIMER: una revisión sistemática y un metanálisis (Small et al., 2016).

En este estudio, se encontró una asociación inversa significativa entre la actividad física, mental y el riesgo de enfermedad de ALZHEIMER. Esto significa que a mayor nivel de actividad física y mental, menor es el riesgo de desarrollar la enfermedad.

Los adultos mayores que participaron en actividad física regular tenían un menor riesgo de desarrollar ALZHEIMER en comparación con aquellos que eran físicamente inactivos. La diferencia en el riesgo fue significativa incluso para niveles moderados de actividad física, también abordan la importancia de la estimulación cognitiva como un factor clave para la salud cerebral y la prevención de la demencia.

Objetivos de Desarrollo Sostenible



Figura 2: ODS 3.
OMS (2024).

El objetivo de desarrollo sostenible (ODS) 3: 3 Salud y Bienestar Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades, en la meta 4 dice que para el 2030, se tiene que reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento así promover la salud mental y el bienestar. Para los adultos mayores, este objetivo adquiere una relevancia particular debido a sus necesidades específicas en materia de salud.

Los adultos mayores son más propensos a padecer enfermedades crónicas, de igual manera pueden experimentar desafíos en su salud mental, como depresión, ansiedad y aislamiento social.

El ODS 3 busca promover el bienestar psicológico y emocional en todas las edades, incluyendo a los adultos mayores. Moran, M. (2024, 30 enero).

La estimulación cognitiva puede ayudar a las personas mayores a mantenerse activas y participar en la vida de sus comunidades. Esto puede contribuir a crear ciudades más inclusivas, donde todas las personas, independientemente de su edad, tengan la oportunidad de participar.



Figura 3: ODS 11. OMS (2024).

Otro objetivo que se justifica con el tema es el Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) 11: Ciudades y comunidades sostenibles. Este objetivo, al analizar las tendencias de crecimiento urbano y poblacional, destaca la creciente proporción de adultos mayores a nivel mundial. Las ciudades sostenibles, diseñadas para mejorar la calidad de vida de todos sus habitantes, deben considerar las necesidades específicas de los adultos mayores, permitiéndoles participar plenamente en la vida urbana y comunitaria. Moran, M.(2024a, enero 26).



Hipótesis

Si los adultos mayores mejoran sus capacidades cognitivas desde etapas tempranas probablemente habrá menos casos de enfermedades neurodegenerativas como el alzheimer, demás se podrá ayudar a que tengan una mayor autonomía, mantenerlos activos y por lo tanto mejorar su calidad de vida, hace que se reduzca la necesidad de ayuda para realizar las actividades cotidianas, lo que aumenta su autoestima y confianza en sí mismos. Cabe destacar que mejorar las capacidades cognitivas no se limita a fortalecer la memoria, abarca también el desarrollo de habilidades como la atención, la concentración, el lenguaje, la capacidad de razonamiento y la resolución de problemas. La participación en actividades que estimulan el cerebro, generan una sensación de bienestar y satisfacción para las personas. Esto a su vez motiva a seguir activo y participativo, lo que refuerza el círculo virtuoso de la salud mental.

Objetivo general

Promover la estimulación cognitiva en adultos mayores como herramienta para fortalecer el envejecimiento activo y el autoconocimiento, por medio del diseño de material gráfico didactico.

Objetivo Específicos

- ▶ Difundir información sobre la importancia de la estimulación cognitiva en el envejecimiento en etapas tempranas.
- ▶ Desarrollar materiales gráficos lúdicos, atractivos y estimulantes para adultos mayores que permitan conocerse mejor a sí mismos y los ayude a trabajar las funciones como lo es la atención, la memoria, el lenguaje, el razonamiento y la motricidad fina.
- ▶ Diseñar una experiencia para la estimulación cognitiva del adulto mayor fomentando actividades que lo ayudarán a conocerse mejor a sí mismo y a trabajar sus funciones cognitivas.

Justificación

El envejecimiento poblacional es una realidad que nos interpela a todos. La estimulación cognitiva es una herramienta fundamental para promover un envejecimiento activo y saludable. Este proyecto tiene el potencial de contribuir al desarrollo de nuevas estrategias para mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

Este proyecto esta diseñado para adaptarse a las necesidades individuales de cada adulto mayor. A través del autoconocimiento, los participantes profundizaran en su propio ser, logrando una mejor comprensión de sus capacidades y limitaciones. La accesibilidad del método lo convierte en una herramienta inclusiva, disponible para todos los adultos mayores, sin importar su nivel socioeconómico o educativo. finalmente, el proyecto promueve la participación social, fomentando la conexión entre los adultos mayores con su comunidad, un aspecto crucial para su bienestar integral.

Pregunta de Investigación

¿Por qué es importante reconocer la importancia de un envejecimiento activo?

El concepto de envejecimiento activo tiene como objetivo principal hacer de la vejez una experiencia positiva. Este concepto lo propuso la OMS a finales de los años 90 para sustituir el concepto de envejecimiento saludable. Lo definió como el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen (OMS, 2002).

El término activo hace referencia a una participación continua en las dimensiones sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, y no sólo a la capacidad para estar físicamente activo. Su objetivo radica en ampliar la esperanza de vida saludable y la calidad de vida mientras se envejece, incluyendo personas frágiles, discapacitadas o que necesiten asistencia. Este nuevo planteamiento, que sustituye la planificación estratégica, está basado en las necesidades en vez de en los derechos, reconociendo la igualdad de oportunidades y trato en todos los aspectos de la vida.

Metodología

Esta investigación se enmarcó en la metodología de Blaxter, adoptando un enfoque de investigación-acción que se alinea con las corrientes críticas en investigación social. Al centrarse en la comprensión profunda de las problemáticas específicas que enfrentan los adultos mayores en su contexto cotidiano, se llevó a cabo un estudio de campo cualitativo. A través de la participación activa de los sujetos de estudio, se utilizaron técnicas como la observación participante y entrevista, lo que permitió construir una visión integral de sus experiencias y necesidades.

Caso de Estudio

Casa de día del adulto mayor INAPAM en el municipio de Coyoacán, Churubusco. Una institución pública el cual su principal objetivo es ofrecer talleres, a través de los cuales se busca que los adultos mayores hallen pasatiempos y aficiones con los cuales distraerse, desarrollar sus destrezas, mantenerse mentalmente activos y aprovechar su tiempo libre de manera significativa. Esto se logra al ofrecerles varias opciones, entre ellas: manualidades, danza árabe, tai Chi, yoga, baile y terapias.

El lugar promueve la interacción social y comunitaria entre los adultos mayores, a través de actividades culturales que buscan fomentar el intercambio de experiencias, el fortalecimiento de vínculos y la creación de redes de apoyo entre los participantes. Además, se ofrecen servicios complementarios como fisioterapia y acupuntura, con el fin de mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.



Figura 4: Casa de Día INAPAM Coyoacán, Churubusco 2024

La institución brinda servicios a un grupo de aproximadamente 60 adultos mayores, ofreciendo un enfoque integral que combina actividades recreativas, talleres y terapias para atender sus diversas necesidades.

Para este estudio, se consideró una población de 60 adultos mayores que asisten a la institución. Con un margen de error del **10%** y un nivel de confianza del **95%**, se determinó que una muestra de 37 personas sería representativa para realizar el análisis de los datos.



Figura 5: Casa de Día INAPAM Coyoacán, Churubusco 2024

Muestra poblacional

Si bien la población adulta mayor es numerosa, este estudio se centró en un caso específico. Se seleccionó una muestra de 60 adultos mayores que asisten a la Casa de día del adulto mayor, con edades comprendidas entre los 70 y los 90 años, fueron seleccionados de manera aleatoria entre los usuarios de la casda de día, lo que permitió obtener una muestra representativa de su población.

CAPÍTULO 1

Un recorrido histórico

1. La evolución de la atención a los adultos mayores en México: Un viaje a través del tiempo

En las culturas mesoamericanas, los ancianos eran pilares fundamentales de la sociedad, venerados como guardianes de la sabiduría y la experiencia, sus arrugas eran un símbolo de conocimiento adquirido a lo largo de los años, y sus consejos eran valorados por toda la comunidad.

En la cultura azteca, los huehuetlatolli, que significa palabra antigua, eran figuras respetadas y consultadas sobre asuntos de gran importancia, como la guerra, la agricultura y la religión. Los mayas, por su parte, tenían un sistema de gobierno conocido como Consejo de Ancianos, donde los líderes más experimentados tomaban decisiones cruciales para el bienestar de la comunidad. Los zapotecas, a través del Día de los Muertos, honraban a sus ancestros y mantenían viva su memoria, reconociendo su legado y su papel fundamental en la transmisión de tradiciones, la resolución de conflictos y la conexión con el mundo espiritual. Esta profunda veneración hacia los ancianos en las culturas mesoamericanas se ha traducido, a través del tiempo, en un creciente interés por su bienestar y calidad de vida.



Figura 6: Representación de los ancianos en las culturas mesoamericanas, Figuraciones de viejos. (2020, 22 junio)

1.1.1 La vejez en la época colonial

Con la llegada de los españoles, la veneración hacia los ancianos se vio relegada, se les consideraba una carga para la sociedad y eran marginados de la vida social y económica. La esperanza de vida era baja y las condiciones de vida precarias.

En la época colonial, los ancianos en México experimentaron una profunda marginación debido a la imposición de la cultura española.

Esta cultura, con su énfasis en la juventud y la fuerza física, relegó la veneración a los ancianos que existía en las culturas mesoamericanas, el conocimiento y la sabiduría de los ancianos, basados en la experiencia y la tradición oral, fueron desvalorizados por la cultura española, que privilegiaba el conocimiento letrado y religioso. Además, la rígida estratificación social de la época colonial relegaba a los ancianos, especialmente a los indígenas, a un lugar inferior. Las precarias condiciones de vida, caracterizadas por la pobreza, la enfermedad y la falta de acceso a recursos básicos, también contribuyeron a la marginación de los ancianos. Las consecuencias de esta marginación fueron graves, como el aislamiento social, privación de apoyo y compañía, deterioro de la calidad de vida, impacto negativo en la salud física y mental, y pérdida de la identidad cultural, especialmente en los ancianos indígenas. Cabe destacar que existieron algunas excepciones a la marginación. Los ancianos con recursos económicos o posición social podían mantener un cierto nivel de respeto e influencia en la sociedad. Además, aquellos que poseían conocimientos específicos, como la medicina tradicional o la artesanía, podían tener un valor para la sociedad.



Figura 7:
Testimonios
nahuas sobre
las etapas de la
vida. (2016, 26 agosto)

1.1.2 La vejez en el paso del tiempo

El siglo XX marca un punto de inflexión en la historia del adulto mayor en México, aumentan la esperanza de vida y la calidad de vida gracias a los avances médicos y sociales. Se crean las primeras leyes y programas sociales para proteger a este sector poblacional.



Figura 8: Logo INSEN 1979

En 1973, se marcó un hito en la atención a los adultos mayores con la publicación de la Ley del Seguro Social en México, que incluía su protección. En 1979, el gobierno mexicano dio un paso crucial al crear el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INSEN) con el objetivo de brindar apoyo y orientación a este grupo poblacional, cada vez más numeroso.

El Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM), antes conocido como INSEN, nació en 1979 para combatir el abandono que sufrían las personas mayores en México.



Figura 9: Logo INAPAM

Desde entonces, ha evolucionado para responder a sus necesidades cambiantes, ofreciendo una amplia gama de programas y servicios que abarcan: atención médica gratuita o con descuento, apoyo económico, capacitación y desarrollo, esparcimiento y recreación, y promoción de sus derechos.

El impacto del INAPAM ha sido positivo, mejorando la calidad de vida de millones de personas mayores y brindándoles oportunidades para vivir con dignidad, independencia y bienestar. Más allá de las estadísticas, el INAPAM ha dado esperanza a quienes se sentían olvidados, permitiéndoles vivir una vida plena y activa.

El Instituto se enfrenta a nuevos retos, como el envejecimiento poblacional, pero está comprometido a seguir siendo un faro de esperanza para la tercera edad.

La década de 1980 vio la instauración del Día del Abuelo en México, una fecha para celebrar y reconocer la importancia de las personas mayores en la sociedad.

En 1995, los Juegos Nacionales Deportivos y Culturales de la tercera edad reunieron a miles de adultos mayores en una demostración de vitalidad y talento.

El año 2000 marcó un punto de inflexión con la creación del primer plan de acción específico sobre el envejecimiento en México. El gobierno comenzó a implementar programas y estrategias para mejorar la calidad de vida de las personas mayores, como el programa Fondo Tercera Llamada, Mi Palabra Vale por Tres en 2001, que brindaba apoyo a proyectos productivos.

En el 2002, se creó la Cartilla Nacional de Vacunación del Adulto Mayor para proteger a este grupo vulnerable de enfermedades infecciosas. Ese mismo año, el Instituto Nacional de geriatría se consolidó como un centro de referencia en investigación y atención especializada.

Desde entonces, ha evolucionado para responder a sus necesidades cambiantes, ofreciendo una amplia gama de programas y servicios que abarcan: atención médica gratuita o con descuento, apoyo económico, capacitación y desarrollo, esparcimiento y recreación, y promoción de sus derechos.

En 2007, se implementaron las pensiones sociales para personas mayores de 70 años, un importante paso hacia la seguridad social de este grupo. En 2010, el Distrito Federal creó el programa Escuela para Mayores IAAM para promover el aprendizaje continuo y la participación social.

Las proyecciones demográficas son reveladoras: para 2030, México tendrá más adultos mayores que jóvenes menores de 15 años. Para 2050, se estima que el 30% de la población tendrá más de 60 años, concentrándose principalmente en la Ciudad de México y el Estado de México. En ese panorama, la atención a las necesidades y el bienestar de los adultos mayores se convierte en un desafío crucial para la sociedad mexicana.

1.1.3 La evolución de la protección de los derechos de los adultos mayores en México

Desde la Constitución de 1917, que reconoció por primera vez los derechos de las personas mayores en México, se ha recorrido un largo camino hacia la protección integral de este sector de la población.

En 1973, la creación del IMSS marcó un hito al brindar atención médica y pensiones a los trabajadores jubilados. Sin embargo, la cobertura era limitada. La década de 1990 vio un avance significativo con la aprobación de la Ley del INAPAM en 1992 y la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores en 2002. Estas leyes establecieron un marco jurídico sólido para la promoción y protección de los derechos de este grupo poblacional.

En el ámbito local, el Gobierno de la Ciudad de México implementó en 2001 un programa de apoyo alimentario, atención médica y medicamentos gratuitos para adultos mayores de 70 años. La Ley General de Salud, reformada en 2004, refuerza el sistema de salud para los adultos mayores.

En 2012, se creó la Norma Oficial Mexicana NOM-031-SSA3-2012, que establece los requisitos para la prestación de servicios de asistencia social a adultos mayores en situación de riesgo y vulnerabilidad.

Ese mismo año, la Asamblea General de las Naciones Unidas designó el 15 de junio como Día mundial de toma de conciencia del abuso y maltrato en la vejez.

Si bien México cuenta con un marco jurídico sólido, aún queda mucho por hacer para garantizar que los adultos mayores tengan una vida digna y saludable. Es necesario fortalecer la implementación de las leyes existentes, ampliar la cobertura de los programas sociales y combatir la discriminación y el maltrato.

La evolución de la atención a los adultos mayores en México ha sido un camino largo y complejo, marcado por avances y desafíos. Desde la profunda veneración en las culturas mesoamericanas hasta la marginación en la época colonial, pasando por el reconocimiento gradual de sus derechos y necesidades en el siglo XX, la sociedad mexicana ha ido construyendo una visión más completa y positiva de la vejez.

En el siglo XXI, la esperanza de vida en aumento y el crecimiento de la población de adultos mayores plantean nuevos retos y oportunidades. Se requiere un enfoque integral que aborde las necesidades físicas, sociales, emocionales y económicas de este grupo poblacional.

Las políticas públicas deben enfocarse en garantizar el acceso a la salud, la educación, la vivienda, el trabajo y la recreación de las personas mayores. También es fundamental combatir la discriminación, el maltrato y el aislamiento social, promoviendo una cultura del respeto y la inclusión.

La tecnología juega un papel crucial en este nuevo paradigma. Las herramientas digitales pueden mejorar la calidad de vida de las personas mayores, brindándoles acceso a información, servicios y oportunidades de conexión social.

La sociedad en su conjunto debe asumir la responsabilidad de construir un futuro más próspero y digno para las personas mayores. Su experiencia, sabiduría y legado son un tesoro invaluable que enriquece a las comunidades y fortalece al país.

Es importante destacar que, si bien se han logrado avances significativos, aún queda un largo camino por recorrer para garantizar el bienestar integral de las personas mayores en México. Se requiere un compromiso sostenido por parte del gobierno, la sociedad civil, el sector privado y las propias personas mayores para construir un futuro donde la vejez sea una etapa plena, activa y valorada.

1.1.4 El reconocimiento y la atención a los adultos mayores a nivel internacional: Un recorrido histórico

Desde la celebración del Día del Respeto por los Ancianos en Japón en 1947, hasta la creación de instituciones como el Servicio Nacional del Adulto Mayor en Chile (1974) y el Instituto Nacional de la Solidaridad con los Ancianos en Francia (1975), la sociedad internacional ha ido reconociendo la importancia de los adultos mayores y su papel fundamental en la construcción de un mundo mejor.

La Constitución española de 1978 marcó un hito al establecer el derecho a una vida digna para las personas mayores, mientras que la Ley 39/2006 de ese mismo país concretó este derecho en áreas como la salud, la educación, la recreación y el trabajo. En el año 2000, el envejecimiento de la población se consolidó como un tema de gran relevancia a nivel mundial. Diversos factores, como el aumento de la esperanza de vida y la disminución de las tasas de natalidad, convergieron para generar un cambio demográfico significativo: el crecimiento acelerado de la población de adultos mayores.

Ejemplos como la iniciativa de la empresa ADEG en Austria en 2006, que ofrece productos y servicios para este sector poblacional, o el programa piloto de transporte para facilitar sus compras, demuestran la búsqueda de soluciones para mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Japón, al convertirse en 2012 en el país con la población más envejecida del mundo, ha impulsado la creación de estrategias innovadoras para atender las necesidades de este grupo etario.

En la misma línea, el Consejo Estatal de Personas Mayores en España ha implementado agencias de empleo, atención telefónica 24 horas, asistencia personal a domicilio, centros de apoyo y seguro médico, entre otros beneficios.

Noruega, por su parte, se destaca por ocupar el segundo lugar en el índice de envejecimiento Global que mide el estado de bienestar de las personas mayores, mientras que Perú ha creado espacios de esparcimiento como la Discoteca Aura, donde los adultos mayores pueden disfrutar de música y baile en un ambiente seguro y con asistencia médica.

1.1.5 Evolución de la representación de la vejez

Campañas como Skills (2015) o Memes por el buen trato (2018) buscan combatir la discriminación laboral y promover el respeto hacia las personas mayores, a si mismo el contexto de la pandemia por COVID-19, se ha hecho evidente la importancia de los círculos sociales para el bienestar de las personas mayores.

Campañas como Envejecimiento con Bienestar (2020) y Contra la soledad no hay edad (2022) ponen el foco en este tema. La iniciativa de la empresa Saraiva en 2023 para promover la salud cognitiva y la detección temprana del Alzheimer es un ejemplo de la búsqueda de soluciones para mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

En definitiva, la vejez es una etapa de la vida con sus propios desafíos, pero también con oportunidades para el crecimiento personal y la contribución a la sociedad. A principios del siglo XX, la esperanza de vida en México era de solo 34 años.



La falta de acceso a la atención médica moderna, la tecnología limitada y las condiciones precarias de vida contribuyen a esta baja cifra. A partir de la década de 1950, importantes avances médicos como el marcapasos, los trasplantes de corazón y las nuevas vacunas comenzaron a aumentar la esperanza de vida. En 1970, ya había alcanzado los 61 años.

En las últimas décadas, el desarrollo de nuevas tecnologías ha impactado positivamente el bienestar de los adultos mayores en México. La introducción de la teleasistencia en el hogar en 1990 y la creación de la tarjeta INAPAM en 2003 son ejemplos de ello. En 2007, la invención del bastón con GPS brindó mayor seguridad e independencia a las personas mayores. La teleasistencia móvil y las aplicaciones de telemedicina, introducidas en 2010 y 2015 respectivamente, facilitaron el acceso a la atención médica.

Empresas como Neki, fundada en 2015, en España se especializan en el desarrollo de dispositivos de seguridad y soluciones tecnológicas para mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

Es por ello que la tecnología está ayudando a mejorar la esperanza de vida del adulto mayor, no solo la nacional sino también la que se crea internacionalmente, en la actualidad, la esperanza de vida en México supera los 75 años, el acceso a la salud, la tecnología y las políticas públicas enfocadas en el bienestar de los adultos mayores han contribuido a este logro.

1.1.6 La percepción social de la vejez internacionalmente

La percepción de la vejez ha experimentado una transformación significativa a lo largo de la historia. Desde la veneración en la Antigua Grecia hasta la visión negativa en el siglo XIX, pasando por la revalorización en el Renacimiento y la lucha por sus derechos en el siglo XX, la sociedad mexicana ha ido construyendo una visión más completa y positiva de la vejez.

En la Antigua Grecia, los ancianos eran considerados guardianes de la sabiduría y la experiencia, ocupando un lugar de alto rango en la sociedad. Sin embargo, también se les asociaba con la fragilidad y la decadencia, vinculados a la muerte.

En la España del siglo XV, los ancianos de bien gozaban de un estatus especial como "vecinos de bien". El Renacimiento exaltó la juventud, relegando la vejez a un símbolo de muerte. Esta visión impulsó la búsqueda de la eterna juventud a través de la medicina, la magia, la alquimia y la religión.

En el siglo XIX, surgen las primeras corrientes filosóficas que desafían la asociación de la vejez con la enfermedad, dando origen a la Geriatria y la Gerontología como disciplinas científicas. A principios del siglo XX, la influencia de la cultura europea y las condiciones socioeconómicas de México relegaba a los adultos mayores a una posición de carga para la sociedad. La pobreza y las enfermedades eran frecuentes, dificultando su independencia. A partir de la década de 1940, la perspectiva comienza a cambiar. Se reconoce la sabiduría y la experiencia de los adultos mayores, pero aún se les considera una carga social.



En la década de 1960, la visión evoluciona hacia el reconocimiento de los derechos y necesidades de las personas mayores. Se comienza a comprender su papel como ciudadanos plenos.

En la década de 1990, la vejez se concibe como una etapa con derechos y responsabilidades, dejando atrás la visión paternalista. A inicios del siglo XXI, el aumento de la esperanza de vida y la población de adultos mayores impulsan la atención a sus necesidades. Se lucha contra la pobreza, la enfermedad y la discriminación.

1.1.7 ¿Por qué abordar la estimulación cognitiva?

La estimulación cognitiva, un conjunto de actividades y ejercicios para mantener o mejorar las capacidades cognitivas como la memoria, la atención, el lenguaje, la capacidad de razonamiento y la resolución de problemas, es fundamental para prevenir el deterioro cognitivo relacionado con la edad, mejorar el rendimiento cognitivo en personas de todas las edades, mejorar el estado de ánimo, la autoestima y la calidad de vida, y ayudar a las personas mayores a mantener su independencia y autonomía.

Es importante en todas las etapas de la vida, para el desarrollo del cerebro en los niños, para mantener el rendimiento cognitivo en adultos y para prevenir o retrasar la aparición de enfermedades neurodegenerativas en adultos mayores.

LÍNEA DEL TIEMPO

NACIONAL

En las culturas mesoamericanas, los ancianos eran considerados sabios y respetados. Sus arrugas eran vistas como una señal de experiencia y sabiduría.

1973
Se publica la Ley del Seguro Social en México, que incluye la atención a los adultos mayores.

El 1 de julio de 1979, el gobierno mexicano creó el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM).



1983
Se instauró el día del abuelo, fecha veintiocho de agosto fecha que fue celebrada por el ministerio de educación en México.

1995
Se realizó la X edición de los Juegos Nacionales Deportivos y Culturales de la Tercera edad, con sede en el Deportivo Plan Sexenal en el D. F.

2000
Se crea el primer plan de acción específico sobre el envejecimiento en México.

2001
En julio se inicia el programa Fondo Llamada, Mi Palabra por Tres, para dar a las personas adultas mayores en producción viable una forma de autoempleo en CDMX.

INTERNACIONAL

El 15 de enero se celebra el Día del Respeto por los Ancianos en Japón. Esta fecha fue establecida en 1947 por el gobierno japonés para reconocer la importancia de los adultos mayores en la sociedad japonesa. Para esta fecha en Japón, los adultos mayores representan el 28,7 % de la población.

1974
Se crea el Servicio Nacional del Adulto Mayor (SENAMA), que tiene como objetivo promover el bienestar de los adultos mayores en Chile.

1975
Se crea el Instituto Nacional de la Solidaridad con los Ancianos (INSA), que tiene como objetivo promover el bienestar de los adultos mayores en Francia.

La Constitución española de 1978 establece que los adultos mayores tienen derecho a una vida digna. La Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia, establece una serie de derechos específicos para los adultos mayores, entre ellos: Derecho a la salud, derecho a la educación, recreación y trabajo.

En 2006, la empresa ADEG en Austria lanzan una serie de productos útiles para los adultos mayores. Actualmente tienen un programa de transporte, donde un autobús pasa por los hogares para llevar a los ancianitos de compras.

VANGUARDIA

En la literatura antigua, la senectud, a menudo se representa como una etapa de la vida marcada por la decadencia, la pérdida de la capacidad y la cercanía de la muerte. Este estereotipo se puede encontrar en obras de literatura de todo el mundo, desde la antigua Grecia hasta la Edad Media.



XVI En el arte antiguo, la senectud a menudo se representaba como una figura grotesca o desfigurada.



2004
Se realizó la campaña de comunicación "Así es la Gente Grande", cuyo propósito fue motivar a los empresarios para abrir fuentes de empleo a las personas adultas mayores.

Los Héroes Caja de Compensación y Woki Toki lanzan una serie de "memes" enfocados a concientizar a los más jóvenes respecto al buen trato a los adultos mayores. en Chile 2015



S.V

1500

1600

1700

1800

1900

2000

2002

2004

2006

2008

TECNOLÓGICO

En 1900, la esperanza de vida en México era de solo 34 años. Esto se debió a una serie de factores como falta de acceso a la atención médica moderna. la falta de tecnología fue uno de los factores principales que contribuyeron a la baja esperanza de vida.

1970
Avances médicos importantes en los 50's y 60's cómo el marca pasos, los trasplantes de corazón, vacunas y mas. lograron que la esperanza de vida subiera a 61 años.

Teleasistencia en el hogar: Se introdujo en México en 1990 por la empresa española Televida. La teleasistencia en el hogar permite a los adultos mayores estar en contacto con un cuidador o familiar en caso de emergencia.

Se crea la tarjeta Inapam que ofrece diversos beneficios y descuentos en varios establecimientos.

El primer bastón con GPS fue inventado en 2007 por un equipo de ingenieros de la Universidad de California, Irvine. El bastón llamado "GPS Pathfinder" permite a los usuarios rastrear su ubicación y seguir un camino preestablecido. También tiene un sensor de inclinación que puede detectar si el usuario se cae y enviar una señal de alerta a un familiar o cuidador.

SOCIAL

En la Antigua Grecia, a los ancianos se les consideraba como los depositarios de la sabiduría y la experiencia, y se les otorgaba un alto estatus en la sociedad. Pero también se les veía como seres débiles y dependientes, y se les asociaba con la muerte y la decadencia.

XV
En la sociedad española, los ancianos eran considerados como "ancianos de bien", y se les otorgaba el título de "vecino de bien". Este título les daba derecho a participar en el gobierno de la ciudad, y a gozar de ciertos privilegios, como la exención de impuestos.

XVIII
La juventud es exaltada nuevamente, por lo que la vejez significaba muerte y por eso los hombres del Renacimiento intentaron prolongar la juventud a través de la medicina, la magia, la alquimia, la religión y la filosofía.

Siglo XIX
Comenzaron a aparecer las primeras corrientes filosóficas que rechazaban la idea de asociar vejez con enfermedad. Fue el origen de la Geriatria y la Gerontología.

En 1900 los adultos mayores eran vistos como una carga para la sociedad. Esto se debía en parte a la influencia de la cultura europea, que valoraba la juventud y la productividad. Además, la pobreza y las enfermedades eran comunes en México en 1900, lo que dificultaba que los ancianos se mantuvieran independientes.

En 1900 los adultos mayores eran vistos como una carga para la sociedad. Esto se debía en parte a la influencia de la cultura europea, que valoraba la juventud y la productividad. Además, la pobreza y las enfermedades eran comunes en México en 1900, lo que dificultaba que los ancianos se mantuvieran independientes.

PÓLITICO

En 1917, la Constitución de México reconoció los derechos de los adultos mayores. La Constitución establece que los adultos mayores tienen derecho a la seguridad social, la atención médica y la educación. Sin embargo, estas disposiciones no fueron implementadas hasta mucho después.

En 1973, se creó el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). El IMSS proporcionó atención médica y pensiones a los trabajadores jubilados. Sin embargo, el IMSS solo cubría a una parte de la población.

En 1992, se aprobó la Ley del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM), que estableció un organismo gubernamental dedicado a la promoción y protección de los derechos de los adultos mayores.

El Gobierno de la Ciudad de México en 2001 inició la operación del Programa de apoyo alimentario, atención médica y medicamentos gratuitos para Adultos Mayores de 70 años residentes en el Distrito Federal.

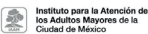
2002
Se publica la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores que establece los derechos de los adultos mayores en México.

En 2002 se publica la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores que establece los derechos de los adultos mayores en México.

ció el
Tercera
bra Vale
apoyo a
dultas
yectos
es como
empleo

2002
Se crea, la Cartilla Nacional de Vacunación del Adulto Mayor (CNVA). Es una herramienta importante para proteger a las personas adultas mayores de enfermedades infecciosas.

2007
Se implementan las pensiones sociales de 70 y más sobre el envejecimiento

2010
El Distrito Federal creó el programa Escuela para Mayores IAAM


2017
Se inaugura el primer gerontológico Arturo Mundel en el DIF Morelos 1er centro de atención integral del adulto mayor en plenitud.

El Consejo Nacional de Población estima que para el 2030, en México habrá más adultos mayores que jóvenes menores de 15 años.

2050 el 30% de la población tendrá más de 60 años y crecerá más en la CDMX y el Estado de México
La población llegará a los 36 millones para el dos mil cincuenta con lo que uno de cada cuatro mexicanos será adulto mayor

sumó a los
para adultos
ma piloto de
s secundarios
mpas.

2012: Japón se convierte en el país con la población más envejecida del mundo.

En 2012 el Consejo Estatal de Personas Mayo-res en España, debido a la demanda, ha creado agencias de empleo para adultos mayores. Aparte de atención telefónica las 24 hrs. asistencia personal a domicilio, centros de apoyo, seguro médico, etc.

En el 2015 Noruega se clasificó como el 2 lugar del índice de envejecimiento Global que mide el estado de bienestar de las personas mayores, en la actualidad es uno de los países que mejor se ocupa de que las personas mayores tengan un alto nivel de bienestar.

En 2016 Perú se empezó a condicionar una Discoteca para adultos mayores llamada "Aura" donde una vez al mes sólo tienen acceso personas de la tercera edad para bailar y divertirse con medidas de seguridad adecuadas y asistencia de enfermeros.

,

En el 2014 Barcelona lanza la campaña de sensibilización "Rosas Contra el Olvido" para informar a la ciudadanía sobre los peligros sociales que tiene la discriminación por cuestiones de edad usando colores pasteles con un concepto moderno.



2016
Intervención artística sobre cuestiones: un concurso artístico para adultos mayores Argentina.



Campaña 2020
Envejecimiento con Bienestar La importancia de los círculos sociales durante la pandemia por COVID-19



2021
Se creó una campaña para concienciar a toda la población del propio riesgo de envejecer en soledad



2022 Cuando sea Joven Película mexicana que nos invita a reflexionar sobre la importancia de los adultos mayores en la sociedad, muestra que los adultos mayores son personas capaces, activas y valiosas.



2023
Campaña de Envejecimiento en red (CSIC), Fundación Pílares, Grandes Amigos, HelpAge International España y Matia Fundazio.

2008

2010

2012

2014

2016

2018

2020

2022

2024

2030

2050

do en
e la
stón,
los
uir un
e un
ar si el
lerta a

2010
Teleasistencia móvil: Se introdujo en México en 2010 por la empresa mexicana Telnor. La teleasistencia móvil permite a los adultos mayores tener acceso a la teleasistencia desde cualquier lugar.

Se introdujeron en México en 2015. Las aplicaciones de telemedicina permiten a los adultos mayores tener consultas médicas con un médico de forma remota.

2016
Creación Neki, es una empresa española especializada en el desarrollo de dispositivos de seguridad para personas mayores. La empresa fue fundada en 2016 por un grupo de emprendedores con experiencia en el sector de la tecnología y la salud. La misión de Neki es "contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas mayores, ofreciéndoles soluciones tecnológicas que les permitan vivir de forma más segura e independiente".



2022
Nock Senior es un localizador GPS para adultos mayores que permite a los familiares o cuidadores conocer en todo momento la ubicación de la persona mayor. El dispositivo cuenta con un botón SOS que permite a la persona mayor enviar una señal de alerta en caso de emergencia, fue creado por la empresa española Neki.



2040 los adultos mayores vistos como una fuente de sabiduría y experiencia, pero aún eran vistos como una carga para la sociedad.

En 1960, la visión de la vejez en México estaba comenzando a cambiar. Los adultos mayores todavía eran vistos como una fuente de sabiduría y experiencia, pero también se estaban reconociendo sus derechos y necesidades.

En 1960, la visión de la vejez en México estaba comenzando a cambiar. Los adultos mayores todavía eran vistos como una fuente de sabiduría y experiencia, pero también se estaban reconociendo sus derechos y necesidades.

En 1990, la visión de la vejez en México continuó cambiando. Los ancianos ya no eran vistos simplemente como una fuente de sabiduría y experiencia, sino también como ciudadanos plenos con derechos y responsabilidades.

En los inicios del 2000, la población de México siguió creciendo rápidamente. La esperanza de vida también estaba aumentando, lo que significaba que había más ancianos en la sociedad. Esto llevó a una mayor conciencia sobre los problemas que enfrentan los ancianos, como la pobreza, la enfermedad y la discriminación.

En la actualidad, la visión de la vejez en México es cada vez más positiva. Los ancianos son reconocidos como una parte valiosa de la sociedad, y se les proporcionan más recursos y servicios para que puedan vivir una vida plena y saludable, sin embargo aún se sigue trabajando en esa visión.

2004, se aprobó la Ley General de Salud, que reformó el sistema de salud para los adultos mayores.

2004
Inicia la elaboración de una agenda del Consejo de Coordinación Institucional sobre el tema de Adultos Mayores. En este mismo año se crea el Primer Congreso Internacional "El reto del envejecimiento

Se creó la norma Norma Oficial Mexicana NOM-031-SSA3-2012, Asistencia Social. Prestación de Servicios de Asistencia Social a Adultos y Adultos Mayores en Situación de Riesgo y Vulnerabilidad

En el 2012 la Asamblea General de las Naciones Unidas designó el 15 de junio como Día mundial de toma de conciencia del abuso y maltrato en la vejez, con el fin de expresar de manera global la oposición a los abusos y los sufrimientos infligidos a algunas de nuestras generaciones mayores.



En la actualidad, México cuenta con un marco jurídico sólido para la protección de los derechos de los adultos mayores. Sin embargo, aún queda mucho por hacer para garantizar que los adultos mayores tengan una vida digna y saludable.

Deterioro Cognitivo

Datos Estadísticos

En la Ciudad de México, habitan actualmente alrededor de **1.02 millones** de personas de 60 años o más. De los cuales **104 mil 674** de ellos padecen ALZHEIMER y otras demencias.



Definición

El deterioro cognitivo es la **pérdida de funciones mentales** como memoria, lenguaje y atención, mayor a la esperada por la edad. Se asocia a un estilo de vida poco estimulante mentalmente, lo que vuelve el cerebro más lento.



Causas

La causa principal son las **enfermedades neurodegenerativas**. Estas enfermedades causan la muerte progresiva de las células cerebrales, lo que lleva a una pérdida de función cognitiva.

Si un adulto mantiene actividades que estimulan el cerebro, es más probable que evite el deterioro cognitivo temprano.





Mayor no participa en
estimulen su cerebro,
que experimente un
cognitivo en etapas
de la vejes.

Objetivo de Desarrollo Sostenible



OBJETIVO 3 SALUD Y BIENESTAR

Meta 4 Para 2030, reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento y promover la salud mental y el bienestar.

Signos de alarma

Pérdida de memoria, dificultad para concentrarse y prestar atención.
Problemas de lenguaje.

Desorientación espacial y temporal.
Dificultad para tomar decisiones y resolver problemas. Cambios en el estado de ánimo y la personalidad.



CAPÍTULO II

**Análisis y Creación de la
Identidad gráfica**

2.1 Análisis: visibilidad y valor en el adulto mayor

2.1.1 Mirame, te veo



Figura 10: Editorial La Auténtica Defensa SRL. (s. f.).

En la sociedad actual, los anuncios juegan un papel fundamental en la promoción de productos, servicios e ideas. En el ámbito del bienestar del adulto mayor, estos anuncios pueden ser especialmente relevantes para crear conciencia sobre los servicios disponibles y motivar a las personas a participar en actividades que beneficien su salud física y mental.

A través de los diferentes análisis se encontraron los siguientes: El primero es el programa *Mírame, te veo*. Es un ejemplo de cómo los anuncios pueden ser utilizados de manera efectiva para promover el bienestar del adulto mayor. A través de un análisis detallado de sus elementos verbales y visuales, podemos comprender mejor las estrategias utilizadas para transmitir el mensaje y captar la atención del público objetivo.

Como análisis verbal se encontró que el texto principal del anuncio, *Mírame, te veo*, es directo y conmovedor, la frase apela a la necesidad fundamental de conexión humana que tienen las personas mayores, especialmente en un contexto social donde el aislamiento y la soledad pueden ser comunes.

Además del mensaje principal, el anuncio proporciona información clara y concisa sobre el programa *Mírame, te veo*, describiendo los servicios que ofrece y los organismos que lo respaldan (PAMI, ANSES y Municipios).

Esta información es crucial para que los espectadores comprendan el propósito del programa y cómo pueden beneficiarse de él.

Como análisis visual se encontró que la imagen principal del anuncio es una poderosa herramienta para transmitir emociones y conectar con el público objetivo. La imagen muestra a una pareja de adultos mayores y a un niño abrazados, transmitiendo una sensación de calidez, cercanía y afecto.

El uso del color morado en el fondo evoca sentimientos de realeza, sabiduría y dignidad, valores que se asocian con la vejez, utiliza diversas estrategias de comunicación efectivas para captar la atención del público objetivo y transmitir su mensaje de manera clara y concisa como: El texto del anuncio es fácil de entender, incluso para personas con menor nivel educativo o que no estén familiarizadas con los servicios que se ofrecen, Incorpora elementos emocionales, la frase principal *Mírame, te veo* y la imagen de la pareja de adultos mayores abrazados apelan a las emociones del público objetivo, generando empatía y conexión con el mensaje.

La presencia de los logotipos de PAMI, ANSES y los Municipios en el anuncio le da credibilidad al programa y genera confianza en los espectadores, la elección del color morado para el fondo y el uso de colores como el naranja, azul y blanco transmiten mensajes positivos asociados con la vejez, la salud y la calidez.

Como visión la empresa receptora es una institución rectora y precursora en brindar servicios sanitarios y sociales, para la integración de los Mayores.

El cartel utiliza un primer plano medio para enfocarse en los rostros de la familia y transmitir su conexión emocional, la familia está posicionada en el centro del encuadre, creando una sensación de equilibrio y atrayendo la atención del espectador hacia ellos.

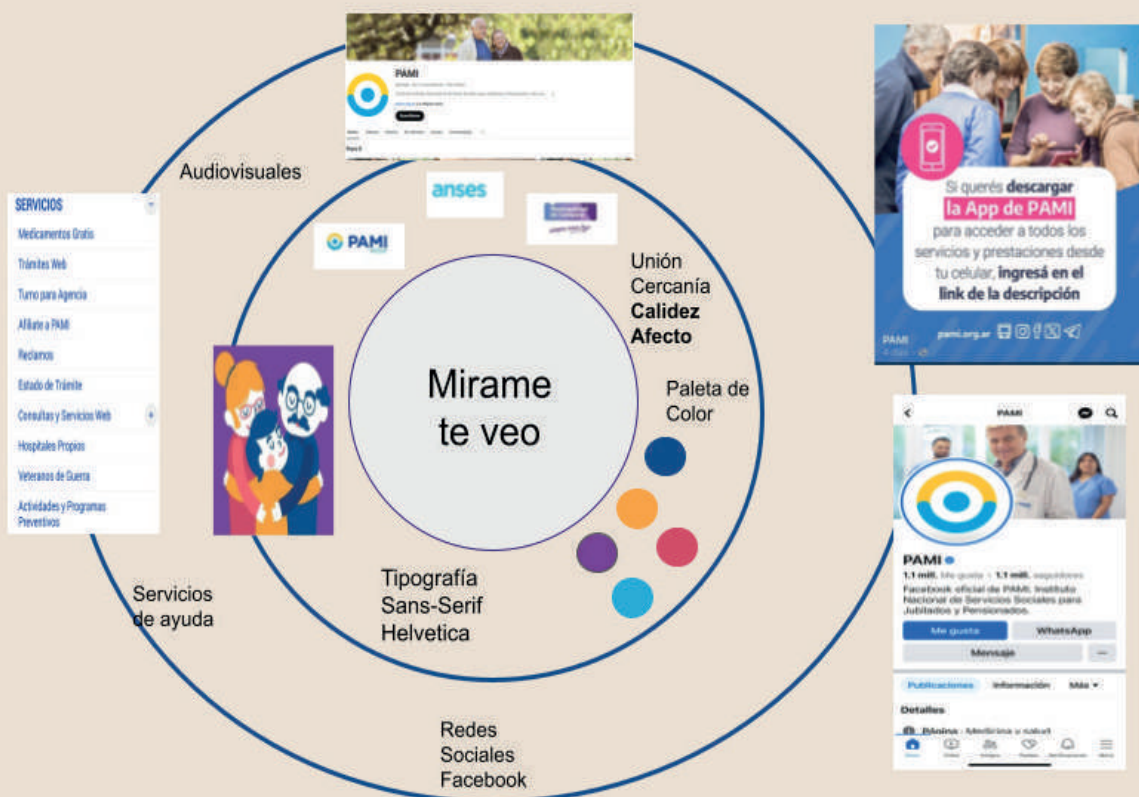


Figura 11: Editorial La Atentica Defensa SRL (s.f.).

2.1.2 Los adultos mayores necesitan de amor y cuidado



Figura 12: Del Adulto Mayor, E. R. (s. f.).

En este segundo análisis el título es claro, conciso y directo, transmite el mensaje principal del cartel de una manera efectiva. la frase necesitan de amor y cuidado es una frase común que se utiliza para promover la importancia de cuidar a los adultos mayores. El uso de la palabra necesitan crea una sensación de urgencia e importancia, y enfatiza la responsabilidad que tenemos como sociedad de cuidar a nuestros adultos mayores.

El subtítulo es más específico que el titular y anima al espectador a pensar en la persona mayor en su vida. El uso de la exclamación "!" y la mayúscula en ADULTO MAYOR crea un énfasis en la importancia de estas personas. La frase "en mi vida" invita al espectador a reflexionar sobre su propia relación con los adultos mayores y a considerar cómo puede contribuir a su bienestar.

El logotipo de FACSO se encuentra en la parte inferior derecha del cartel. La presencia del logotipo ayuda a identificar a la organización responsable del mensaje y a generar confianza en el espectador.

El cartel utiliza una combinación de elementos visuales y textuales para transmitir un mensaje claro y conmovedor: los adultos mayores necesitan de amor y cuidado. La imagen principal, los colores, la tipografía y el diseño del cartel trabajan juntos para crear una atmósfera cálida y afectuosa. El texto es claro, conciso y directo, y anima al espectador a reflexionar sobre la importancia de cuidar a las personas mayores.

La imagen principal del cartel muestra a una mujer mayor sonriente sosteniendo una taza de café en sus manos. La mujer está sentada en una mesa en un jardín, rodeada de flores y plantas. La imagen es cálida y acogedora, y transmite una imagen positiva de los adultos mayores. La mujer en la fotografía se ve feliz y contenta, lo que sugiere que está siendo bien cuidada, está en un plano medio.

Los colores utilizados en el cartel son cálidos y acogedores, como el amarillo, el naranja y el verde. Estos colores crean una sensación de calidez y optimismo, y ayudan a transmitir el mensaje de que los adultos mayores deben ser amados y cuidados. La tipografía utilizada en el cartel es clara y legible. El uso de una tipografía grande y en negrita para el título y el subtítulo ayuda a destacar el mensaje principal del cartel.



Figura 13: Del Adulto Mayor, E. R. (s. f.).

2.1.3 Campaña Detección de Deterioro Cognitivo y Depresión en el Adulto Mayor



Figura 14: Universidad Católica Sedes Sapientiae (UCSS) (s. f.).

Detección de Deterioro Cognitivo y Depresión en Adulto Mayor de la Universidad Católica Sedes Sapientiae (UCSS) tiene como objetivo informar sobre una jornada gratuita para la detección de estas condiciones en personas mayores surge en el año 2015. El anuncio se presenta en formato de cartel y utiliza elementos verbales y no verbales para comunicar su mensaje. El título del anuncio es Detección de Deterioro Cognitivo y Depresión en Adulto Mayor. Este título es claro, conciso e informativo. Destaca las dos condiciones principales que se abordarán en la jornada y el grupo objetivo al que se dirige.

Los subtítulos del anuncio proporcionan información adicional sobre la jornada, como la fecha, hora, lugar y organizadores. También incluyen una frase que invita a la acción: Es tiempo de educar.

El cuerpo del texto del anuncio es breve y directo. Reforzar la importancia de la detección temprana de estas condiciones y los beneficios de participar en la jornada.

El eslogan del anuncio es Universidad Católica Sedes Sapientiae. Es tiempo de educar. Este eslogan refuerza el compromiso de la universidad con la educación y la promoción de la salud.

El logotipo de la UCSS aparece en la parte superior derecha del anuncio. El logotipo es un símbolo reconocido que ayuda a identificar a la universidad como organizadora de la jornada. La imagen del anuncio muestra a una persona mayor sonriente. Esta imagen tiene un tono positivo y esperanzador, y puede ayudar a atraer la atención de las personas mayores que podrían estar interesadas en participar en la jornada.

Los colores utilizados en el anuncio son blanco, azul y amarillo. Estos colores son asociados con la confianza, la sabiduría y la alegría, respectivamente. Los colores ayudan a crear una atmósfera positiva y acogedora. Como se puede observar las condiciones de deterioro cognitivo y depresión en adulto mayor son problemas de salud pública que afectan a millones de personas en todo el mundo. Es importante que se realicen mas campañas de sensibilización y educación para que las personas mayores puedan detectar estas condiciones a tiempo y recibir el tratamiento adecuado. La jornada Detección de Deterioro Cognitivo y Depresión en Adulto Mayor fue una iniciativa valiosa que fue de gran ayuda para el adulto mayor en el año 2015.

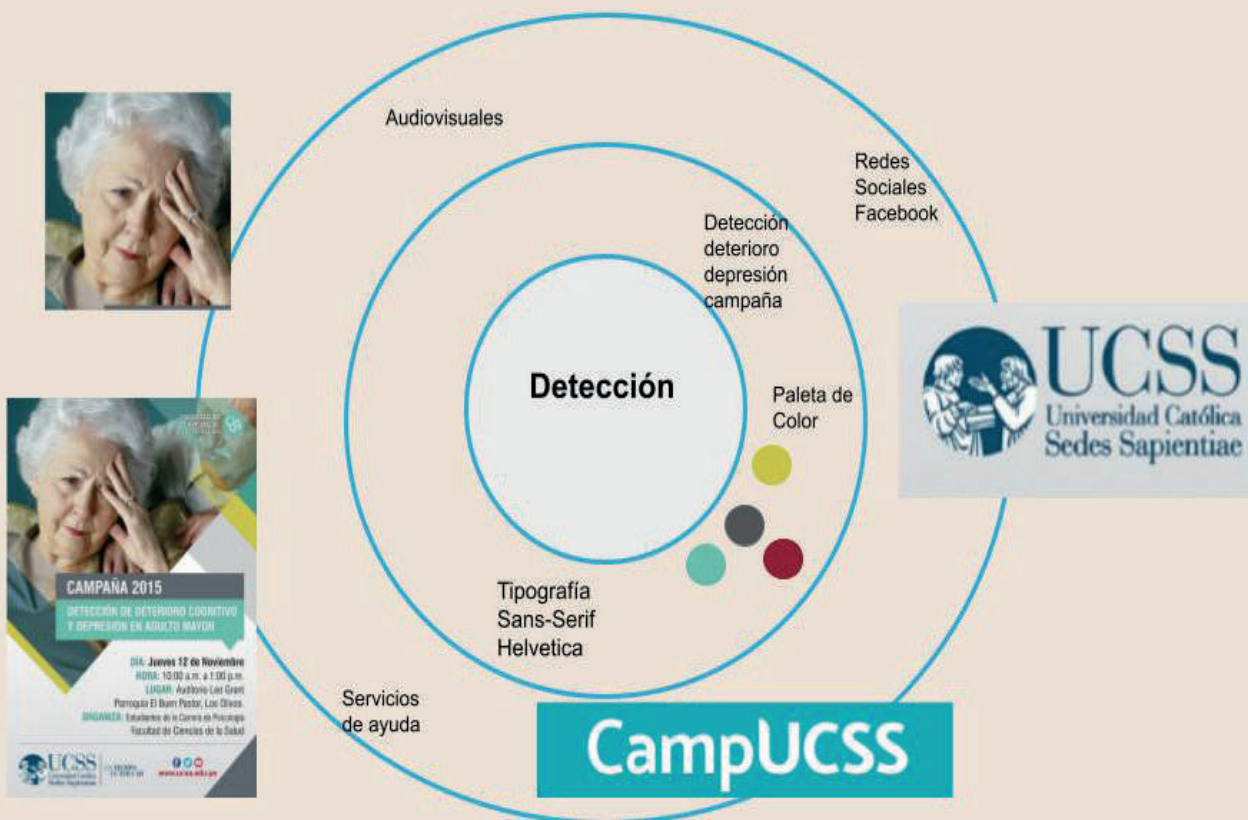


Figura 15: Universidad Católica Sedes Sapientiae (UCSS) (s. f.).

2.1.4 Campaña ¿Los adultos mayores pueden donar órganos?

La campaña promueve una visión inclusiva de la donación de órganos, al afirmar que no existe un límite de edad para donar o recibir un órgano. Este mensaje desafía las barreras generacionales y subraya la importancia de considerar a todas las personas como potenciales donantes o receptores, independientemente de su edad.



Figura 16: Demencia. (2024, 4 septiembre).

La ilustración presenta una composición sencilla pero impactante, donde un adulto mayor, retratado con una expresión serena y amable, extiende su mano hacia un corazón. Esta imagen, dominada por tonos cálidos y neutros, transmite una sensación de calidez y esperanza.

El corazón, símbolo universal de vida, se presenta aquí como un puente entre la generosidad de un individuo y la posibilidad de una segunda oportunidad para otro.

El texto que acompaña la imagen refuerza este mensaje, destacando la importancia de la donación de órganos en adultos mayores y desmitificando creencias erróneas al respecto. La yuxtaposición del hombre y el corazón, junto con el uso de colores y líneas sencillas, crea una narrativa visual clara y conmovedora. La imagen logra su objetivo de sensibilizar al espectador sobre la importancia de la donación de órganos, al tiempo que empodera a los adultos mayores como agentes de cambio. La elección de una estética sencilla y directa facilita la comprensión del mensaje, haciéndolo accesible a un público amplio.

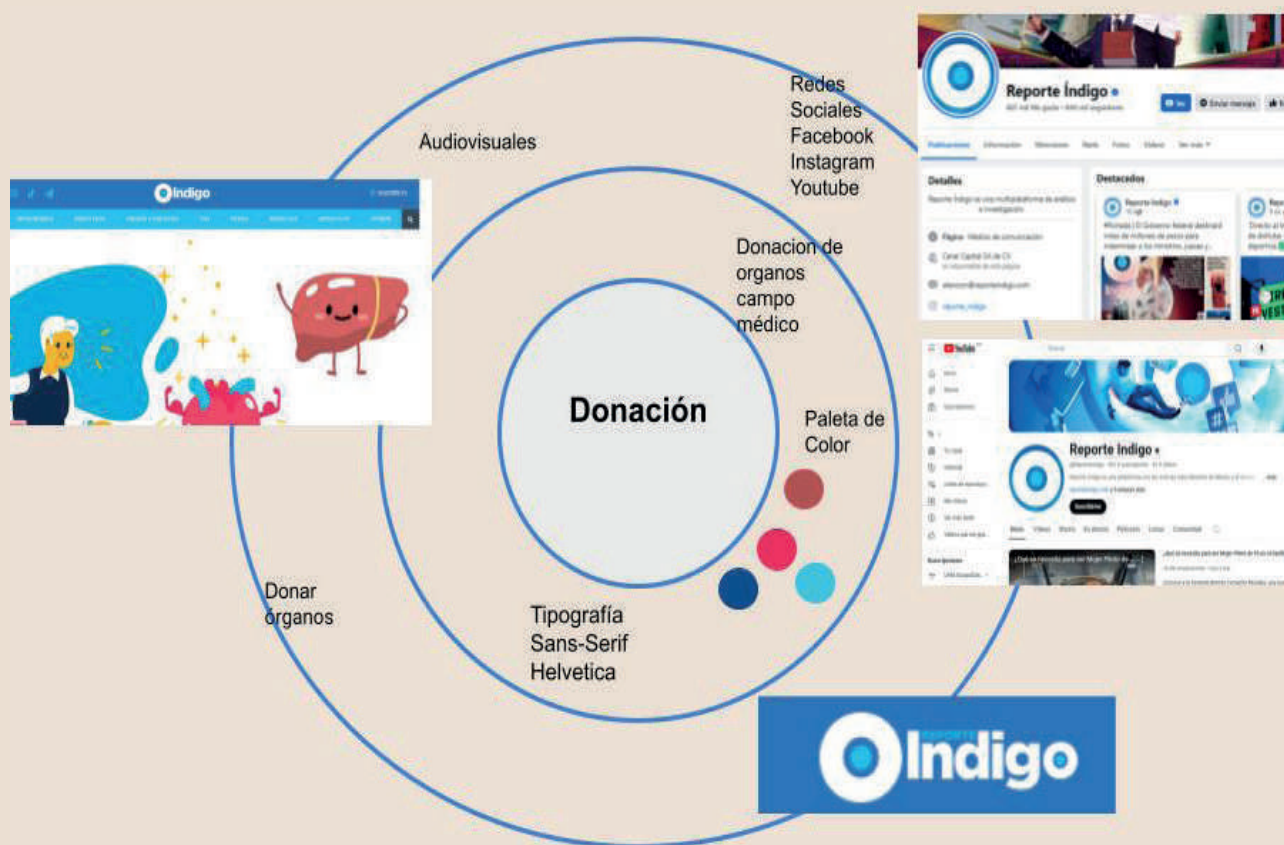


Figura 17: Demencia. (2024, 4 septiembre).

2.2 Análisis de relatos audiovisuales

2.2.1 La vejez cuenta

La vejez cuenta es un proyecto audiovisual del Canal Once que presenta una serie de cortometrajes documentales que narran las historias de vida de personas mayores.

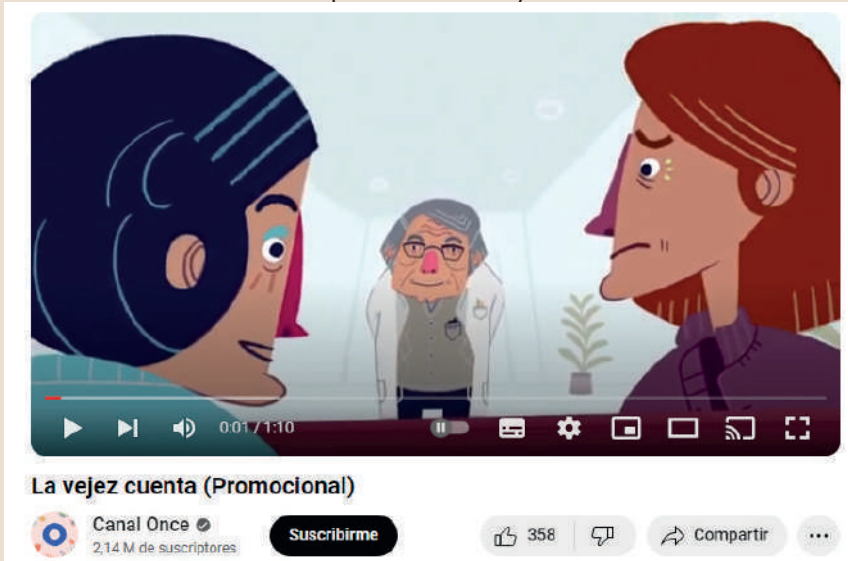


Figura 18: Canal Once. (2019, 28 enero). La vejez cuenta.

Se presenta como un proyecto audiovisual emotivo y significativo que, a través de una estética cuidada y una variedad de recursos narrativos, logra capturar la esencia de la vida de las personas mayores.

Los cortometrajes que componen el proyecto se caracterizan por una imagen de gran calidad y una paleta de colores cálidos que crean una atmósfera acogedora y nostálgica. La utilización de imágenes de archivo aporta un valor documental que contextualiza las historias, mientras que la música ambiental suave y emotiva, junto con los sonidos ambientales cuidadosamente seleccionados, contribuyen a crear una experiencia sensorial completa.

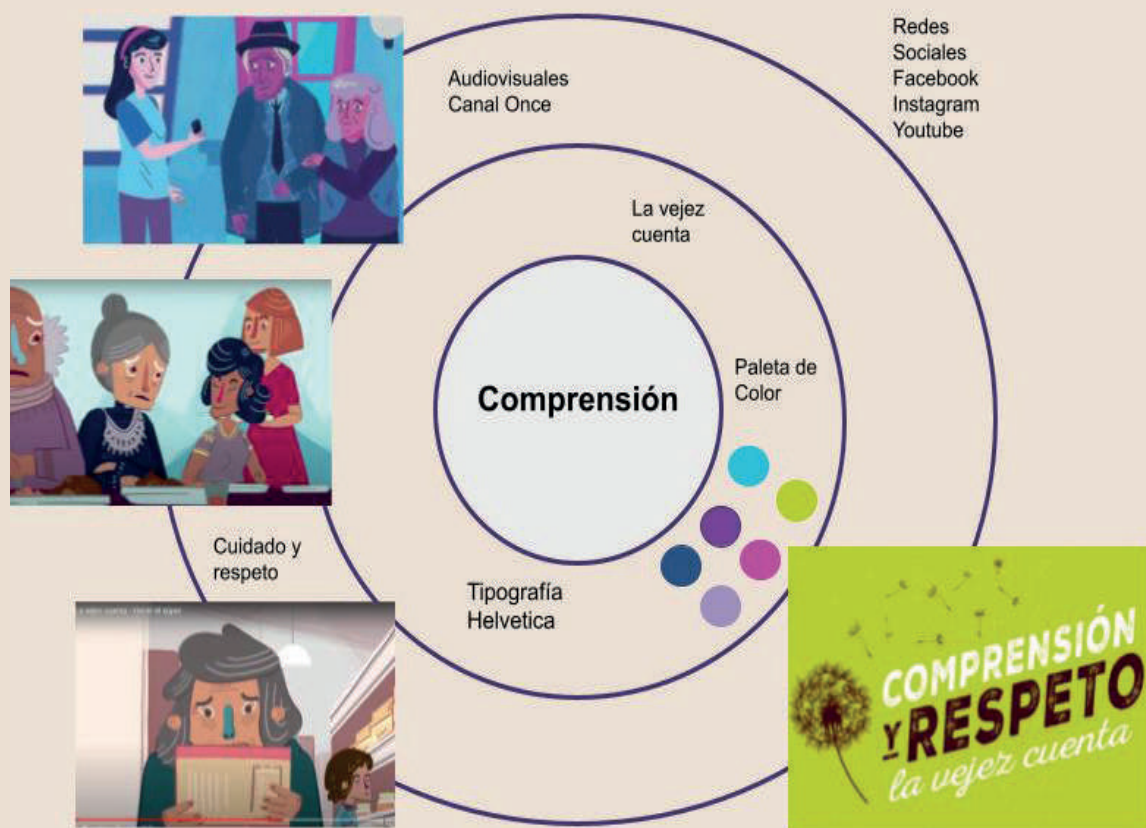


Figura 19: Canal Once. (2019, 28 enero). *La vejez cuenta*.

2.2.2 Envejecimiento Saludable y Exitoso

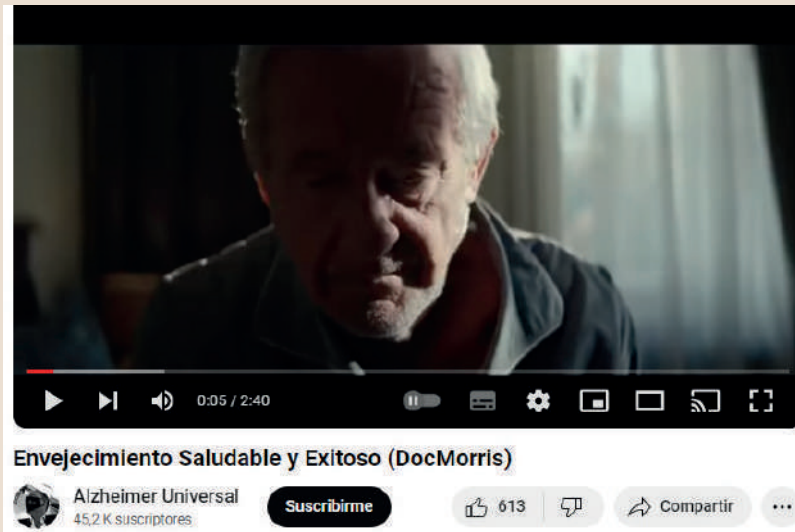


Figura 20: Alzheimer Universal. (2021, 12 diciembre). Envejecimiento saludable y exitoso (DocMorris).

El video Envejecimiento Saludable y Exitoso de DocMorris, una farmacia online alemana, presenta un tema de gran relevancia en la sociedad actual: cómo envejecer de manera saludable y plena. A través de un análisis visual y narrativo, exploramos los elementos clave del video y su mensaje central.

El video utiliza una combinación de imágenes reales y animaciones para ilustrar los conceptos relacionados con el envejecimiento saludable. Las imágenes reales muestran a personas mayores activas y sonrientes, realizando diversas actividades como caminar, hacer ejercicio y socializar. Las animaciones, por otro lado, explican de manera gráfica los procesos biológicos que ocurren en el cuerpo durante el envejecimiento. La paleta de colores del video es cálida y vibrante, utilizando tonos como el amarillo, el naranja y el verde. Estos colores transmiten una sensación de optimismo, vitalidad y esperanza, en línea con el mensaje central del video.

El video utiliza texto en pantalla para presentar información adicional y reforzar los puntos clave. El texto es claro, conciso y fácil de leer. El mensaje central del video es que el envejecimiento saludable y exitoso es posible si se adoptan hábitos de vida saludables y se mantiene una actitud positiva.

El video sigue una estructura narrativa clara y organizada. Comienza con una introducción que presenta el tema del envejecimiento, luego desarrolla los diferentes aspectos que contribuyen a un envejecimiento saludable, y finalmente concluye con un mensaje inspirador que invita a la acción.

El tono de voz del narrador es amable, informativo y motivador. Transmite confianza y conocimiento sobre el tema del envejecimiento, lo que lo convierte en una fuente confiable de información.



Figura 21: Alzheimer Universal. (2021, 12 diciembre). Envejecimiento saludable y exitoso (DocMorris).

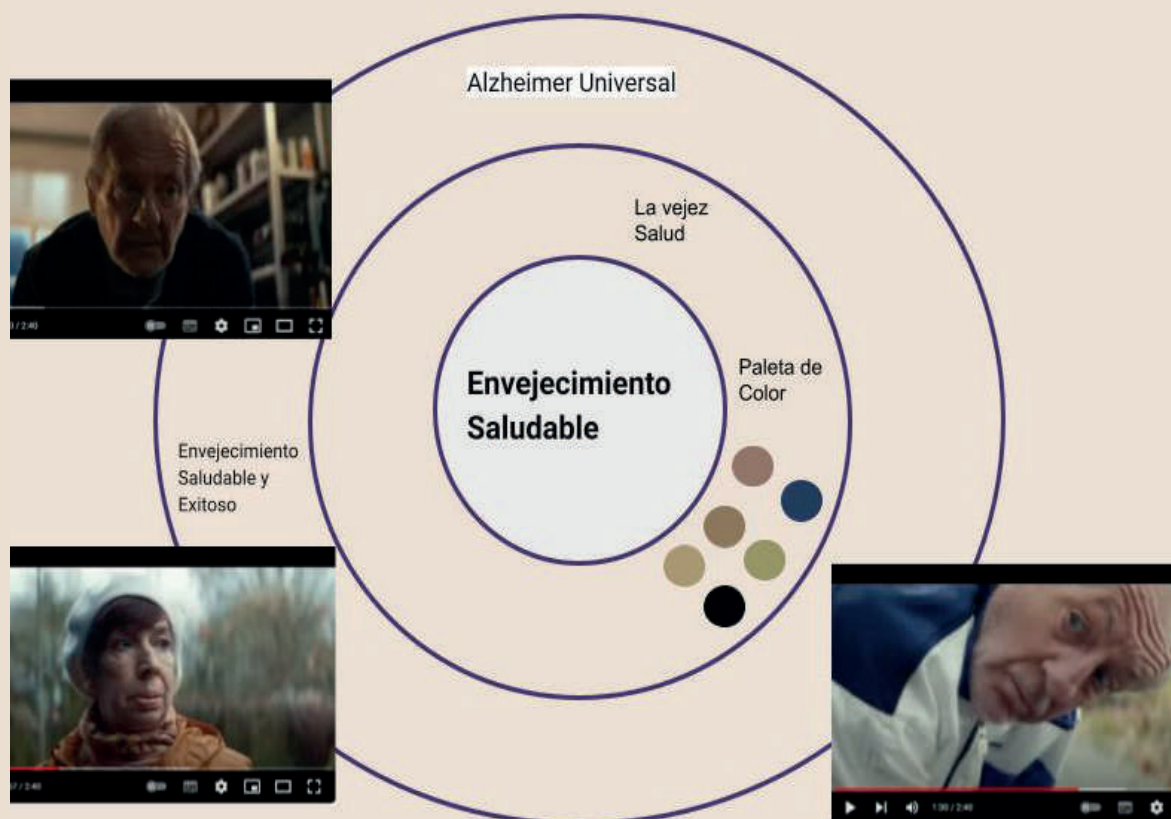


Figura 22: Alzheimer Universal. (2021, 12 diciembre). Envejecimiento saludable y exitoso (DocMorris).

2.2.3 Campaña de concienciación del Alzheimer

El video Publicidad Social Campaña de concienciación del Alzheimer presenta un tema de gran importancia en la sociedad actual: la enfermedad de Alzheimer en adultos mayores y su impacto en las personas y sus familias. A través de un análisis visual y narrativo, exploramos los elementos clave del vídeo y su mensaje central.

El video utiliza una combinación de imágenes reales y animadas para ilustrar los diferentes aspectos de la enfermedad de ALZHEIMER. Las imágenes reales muestran a personas con ALZHEIMER en diferentes etapas de la enfermedad, realizando actividades cotidianas con dificultad o interactuando con sus familiares de manera confusa, las animaciones, por otro lado, explican de manera gráfica los procesos cognitivos que se ven afectados por la enfermedad.

La paleta de colores del video es fría y apagada, utilizando tonos como el azul, el gris y el blanco. Estos colores transmiten una sensación de tristeza, soledad y aislamiento, que refleja la realidad que viven muchas personas con ALZHEIMER y sus familias.

El video utiliza texto en pantalla para presentar información adicional y reforzar los puntos clave. El texto es claro, conciso y fácil de leer.

El mensaje central del video es que la enfermedad de ALZHEIMER es una enfermedad devastadora que afecta a millones de personas en todo el mundo. El video busca crear conciencia sobre la enfermedad y la importancia de la investigación para encontrar una cura.

El video sigue una estructura narrativa clara y organizada. comienza con una introducción que presenta la enfermedad de ALZHEIMER, luego desarrolla los diferentes aspectos de la enfermedad, y finalmente concluye con un llamado a la acción para apoyar la investigación y la lucha contra el ALZHEIMER.

El tono de voz del narrador es serio y compasivo. Transmite una profunda comprensión del impacto que tiene la enfermedad de ALZHEIMER en las personas y sus familias.

El video utiliza una música de fondo triste y melancólica que crea una atmósfera emotiva y conmovedora. El video tiene una duración adecuada, aproximadamente 1.5 minutos, para presentar la información de manera completa sin ser demasiado extenso.

El video Publicidad Social - Campaña de concienciación del ALZHEIMER es una herramienta valiosa para crear conciencia sobre una enfermedad que afecta a millones de personas en todo el mundo. El video presenta el tema de manera clara, concisa y emotiva, utilizando una combinación efectiva de elementos visuales y narrativos. El mensaje central del video es claro y urgente: necesitamos unir fuerzas para apoyar la investigación

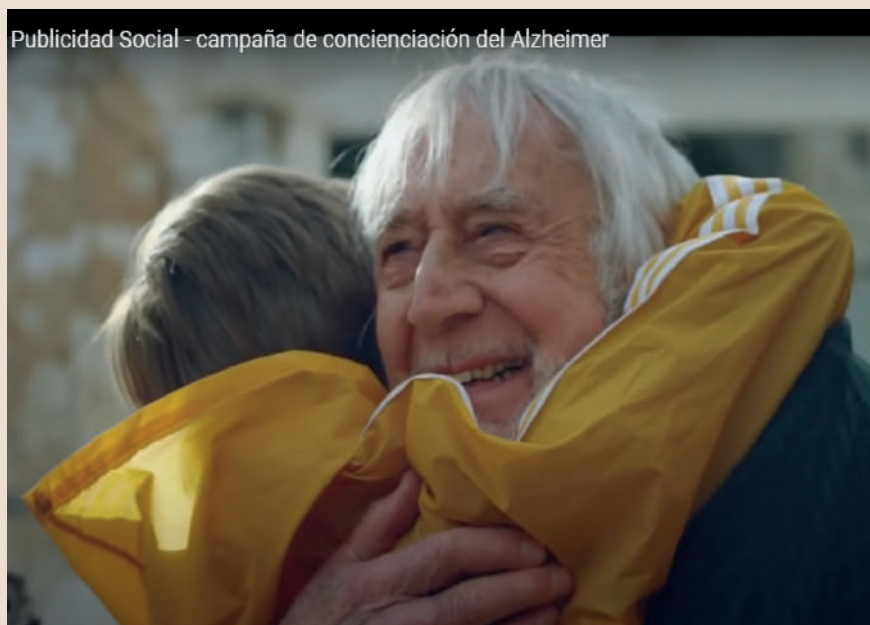


Figura 23: Redframe - Productora audiovisual. (2017, 25 mayo). Publicidad Social - campaña de concienciación del Alzheimer

2.2.4 Entrevista



Figura 24: Entrevista Kenya Noriega México 2024.. Elaboración propia
https://youtu.be/QJtSZUZ_j3s?si=jSWMPXtsIY8s5yhM

Se entrevistó a Kenya Noriega, Fisioterapeuta, con experiencia en el área geriátrica.

En esta entrevista nos cuenta sobre su experiencia trabajando con adultos mayores, nos dice que trabajar con adultos mayores implica una serie de desafíos y responsabilidades debido a la constante evolución de sus condiciones físicas y cognitivas. Es necesario considerar no solo los aspectos físicos, sino también los sociales, cognitivos y familiares para brindar una atención integral y personalizada.

Define la estimulación cognitiva se basa en principios neurocientíficos como la reserva cognitiva y la neuroplasticidad. La reserva cognitiva, que se refiere a la capacidad del cerebro para resistir el daño, puede fortalecerse a través de actividades cognitivas y físicas. La neuroplasticidad, por su parte, permite al cerebro crear nuevas conexiones neuronales, lo que favorece la plasticidad cognitiva y retrasa el envejecimiento cerebral.

Enfatiza que la estimulación cognitiva es una herramienta valiosa para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores y que la formación de nuevas conexiones neuronales a través de tareas cognitivas repetitivas y la combinación con ejercicio físico son fundamentales para prevenir el deterioro cognitivo. Sin embargo, se debe reconocer la necesidad de desarrollar más programas y ejercicios específicos para atender las necesidades individuales de cada paciente.

Destaca las diversas problemáticas que enfrentan los adultos mayores, como lo es el aislamiento social, los problemas en el sector de salud y subraya la importancia de considerar a cada individuo de manera única, más allá de su enfermedad o patología. La estimulación cognitiva, según su visión, es un campo con un gran potencial para mejorar la calidad de vida de este grupo poblacional, siempre y cuando se adapte a las necesidades específicas de cada persona.

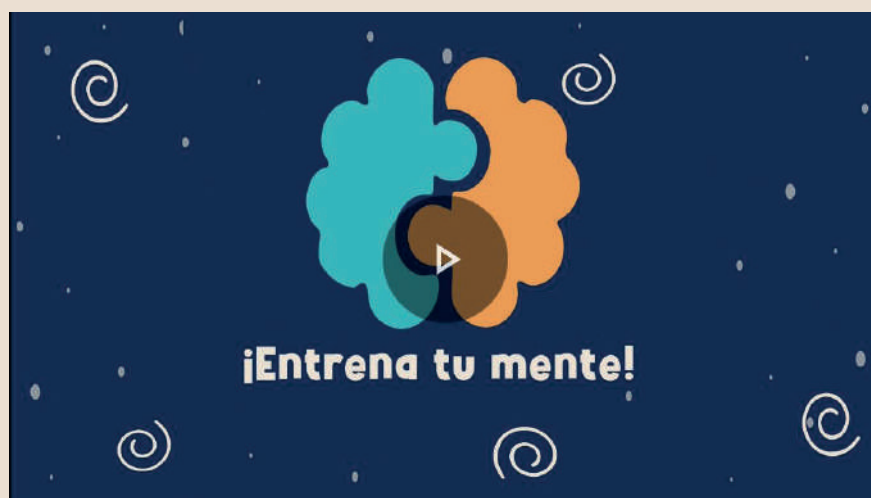


Figura 25: Entrevista Kenya Noriega México 2024. Elaboración propia

2.3 Creación de la identidad gráfica del proyecto

ENTRENAMIENTO

En este proyecto se realizó el desarrollo de identidad gráfica, para esto se consideraron diversos factores que se relacionan con la experiencia del usuario, es por ello que se generó una recopilación y síntesis comunicacional del proyecto.

Primeramente se generó una lluvia de ideas para obtener el nombre del proyecto, entre ellos se encontraban los siguientes:



El nombre elegido fue ENTRENAMIENTO se tuvo en cuenta diversos factores como: Un nombre que sea claro y preciso, el nombre describe directamente el objetivo del proyecto, que es entrenar las habilidades cognitivas del adulto mayor, esto lo hace fácil de entender para el público objetivo y potenciales participantes.

Así mismo se verifico que fuera un nombre que no estuviera registrado



Figura 26: Búsqueda del registro de nombre en Marcia. Búsqueda propia

El término entrenamiento es familiar para la mayoría de las personas y se asocia con la mejora de habilidades a través de la práctica, esto lo hace un término atractivo para el público objetivo, ya que sugiere que la estimulación cognitiva puede ser un proceso activo y beneficioso.

Refleja connotaciones positivas, el nombre evoca imágenes de actividad, progreso y logro, lo que puede motivar a los adultos mayores a participar en el proyecto.

También sugiere que la estimulación cognitiva es una forma de mantener la mente en forma y activa, lo que puede ser atractivo para las personas que se preocupan por su salud mental.

El nombre transmite un mensaje de empoderamiento y esperanza, lo que puede ser particularmente importante para los adultos mayores que pueden estar preocupados por el deterioro cognitivo. Sugiere que la estimulación cognitiva puede ayudar a las personas a mantener el control de su mente y seguir siendo independientes.

Elegido el nombre se pasó al bocetaje:



Figura 27: Propuesta de logo 1-7 Elaboración propia 2024



Figura 28: Propuesta de logo 8-12 Elaboración propia 2024



Figura 29: Propuesta de logo, Elaboración propia 2024

Inicialmente, se seleccionó el logo sin la letra 'e' final, bajo la premisa de que la idea sería comprensible sin ella. Sin embargo, tras una evaluación, se identificó que la ausencia de la 'e' generaba confusión sobre la forma correcta de leer el nombre. Por esta razón, se optó por agregar la letra 'e' al final para garantizar una interpretación clara y unificada.



Figura 30: Propuesta de logo, Elaboración propia 2024

2.3.1 Logo elegido

**ENTRENA
MENTE** 

Figura 30: Logo Elegido, Elaboración propia 2024

2.3.2 Retícula

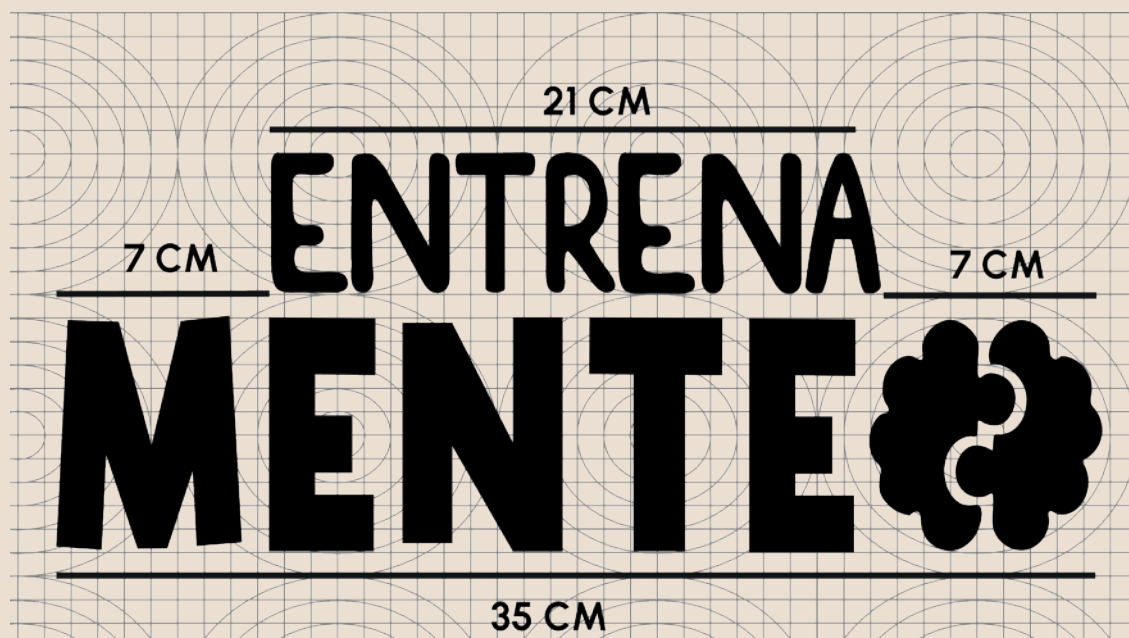


Figura 31: Logo Elegido, Retícula Elaboración propia 2024

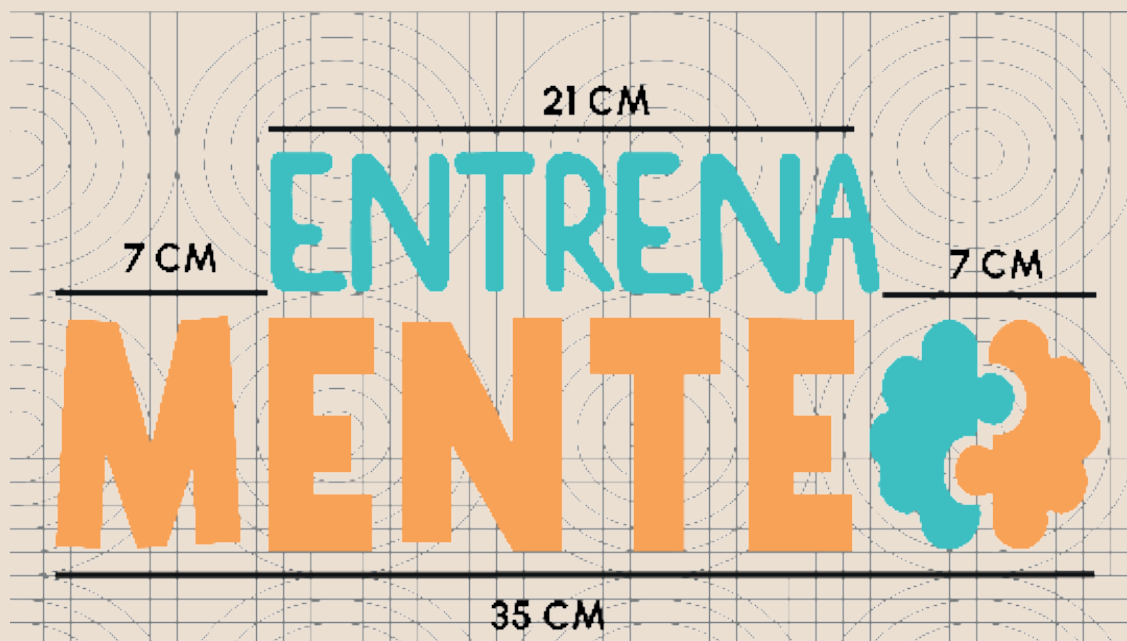


Figura 32: Logo Elegido, Réticula Elaboración propia 2024



Figura 33: Logo Elegido, con color Elaboración propia 2024

2.3.3 Aplicaciones de logo para redes sociales



Figura 34: Aplicaciones de logo para redes sociales Elaboración propia 2024

2.3.4 Tipografía Principal

Para la composición tipográfica de la identidad se ocupó la tipografía Alphakind se seleccionó porque es una tipografía de display moderna y elegante que se caracteriza por sus líneas gruesas y redondeadas, lo que le da un aspecto amigable y juguetón.

ALPHAKIND

A B C D E F G H I J K L M N

Ñ O P Q R S T U V W X Y Z

a b c d e f g h i j k l m n ñ

o p r s t u v w x y z

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 () ! % + ?

URBANIST

A B C D E F G H I J K L M N
 Ñ O P Q R S T U V W X Y Z
 a b c d e f g h i j k l m n ñ
 o p r s t u v w x y z
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 () ! % + ?

2.3.5 Tipografía Secundaria

También se ocupó la tipografía Sirukota ya que es una tipografía display única y creativa que se caracteriza por su estilo animado y juguetón.

SIRUKOTA

A B C D E F G H I J K L M N
 O P Q R S T U V W X Y Z
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 ! % + ?

Se ha optado por la tipografía Alphakind para enfatizar los textos importantes como los títulos y Sirukota para subtítulos, así mismo para texto se determinó la tipografía Urbanist.

2.3.6 Color

El color juega un papel fundamental en la comunicación, y esto se acentúa aún más cuando se trata de la comunicación dirigida al adulto mayor, postula Dabner (2005) en su artículo **El color y el adulto mayor**: Un enfoque holístico explora la compleja relación entre el color, el envejecimiento y la comunicación.

Aporta una perspectiva que considera los aspectos físicos, psicológicos y sociales del envejecimiento y cómo estos influyen en la percepción y el significado del color para los adultos mayores, es por ello que se eligió como colores principales el celeste, naranja y azul. El Celeste se eligió porque está asociado con la simpatía, la armonía y la tranquilidad.

Rosemarie Steim, en su libro *El poder del color en la comunicación para adultos mayores*, profundiza en cómo el celeste puede utilizarse para mejorar la comunicación, la interacción social y el bienestar de este grupo poblacional. La autora menciona estudios que comprueban el efecto calmante y relajante del celeste, lo que contribuye a reducir el estrés y la ansiedad.

El celeste está asociado con la simpatía, la armonía, Rosemarie Steim, Steim, R. (2018). En su libro *El poder del color en la comunicación para adultos mayores*. Steim explora cómo el color celeste puede usarse para mejorar la comunicación, la interacción social y el bienestar de los adultos mayores.

Menciona estudios que demuestran que el celeste tiene un efecto calmante y relajante, y que puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad.

El naranja, reconocido por su connotación de diversión, alegría y transformación, Eva Heller, Heller, E. (2009). En su obra clásica Psicología del color: cómo el color influye en la percepción y el comportamiento, dedica un capítulo a la relación entre el color y la edad, y destaca los beneficios del naranja para los adultos mayores. La autora señala que este color puede aumentar la energía, la motivación y el apetito, además de crear un ambiente cálido y acogedor y por último el azul oscuro es un color que generalmente se asocia con la calma, la serenidad y la confianza, se eligió para el fondo para crear un contraste cromático entre el celeste y naranja.

2.4 Paleta Cromática

2.4.1 Colores Primarios de la paleta cromática



Figura 35: Colores Primarios de la paleta cromática *Elaboración propia 2024*

2.4.2 Colores Secundarios de la paleta cromatica

La paleta cromática para los colores secundarios se seleccionaron como colores complementarios para las redes sociales y elementos extra, ya que se trata de un proyecto interactivo.



Figura 36: Colores Secundarios de la paleta cromática *Elaboración propia 2024*

ENTRENA MENTE

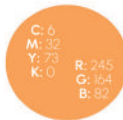
COLORES PRIMARIOS



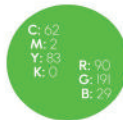
HEX: #102951
PANTONE: P 103-16C



HEX: #4CB8C2
PANTONE: P 127-5C



HEX: #F5A452
PANTONE: P 27-6C



HEX: #5ABFD
PANTONE: P 154-8C



HEX: #F59298
PANTONE: P 59-3C



HEX: #F9DAS8
PANTONE: P 10-6C



HEX: #EFE5DA
PANTONE: P 39-9C

COLORES SECUNDARIOS

TIPOGRAFÍA PRIMARIA

ALPHAKIND

A B C D E F G H I J K L M N
Ñ O P Q R S T U V W X Y Z
a b c d e f g h i j k l m n ñ
o p r s t u v w x y z
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 () ! % + ?

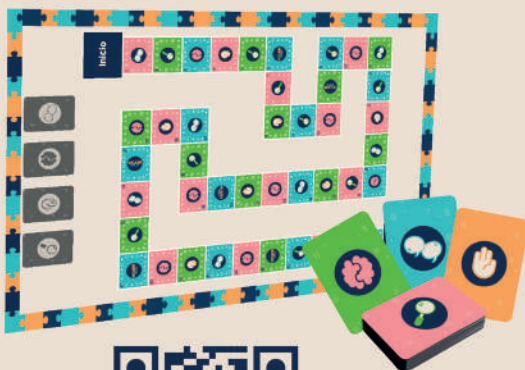
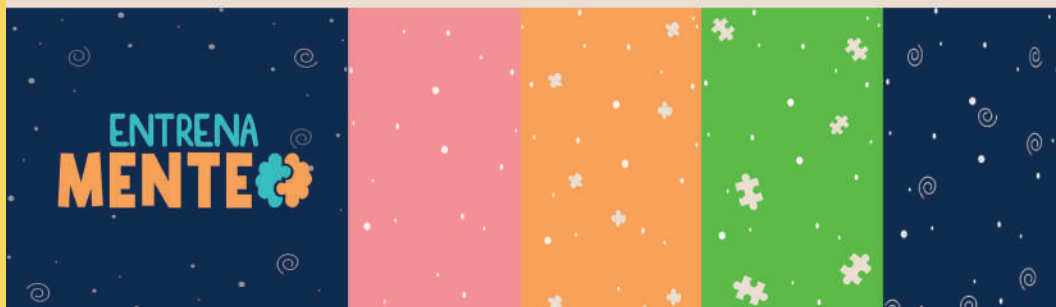
URBANIST

A B C D E F G H I J K L M N
Ñ O P Q R S T U V W X Y Z
a b c d e f g h i j k l m n ñ
o p r s t u v w x y z
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 () ! % + ?

SIRUKOTA

A B C D E F G H I J K L M N
O P Q R S T U V W X Y Z
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 ! % + ?

TIPOGRAFÍA SECUNDARIA



@ENTRENAMENTE.EC

Entrenamente



2.4.3 Contenido en redes sociales

Para el grupo poblacional del adulto mayor, las redes sociales han representado un panorama complejo. Si bien antes de la pandemia ya existía un interés creciente por parte de este sector en explorar el mundo digital, el acceso a internet y la familiaridad con los dispositivos móviles eran obstáculos considerables para muchos.

Sin embargo, la pandemia actuó como un catalizador inesperado. El confinamiento y las medidas de distanciamiento social obligaron a muchos adultos mayores a recurrir a las redes sociales como una forma de mantenerse conectados con sus seres queridos, informarse sobre la situación sanitaria y acceder a servicios esenciales.



Es por ello que los adultos mayores cada vez están mas en contacto con las redes sociales, en el marco de este proyecto, se ha seleccionado a Facebook como la red social principal por ser la más utilizada a nivel global, lo que facilita su acceso y uso por parte del adulto mayor. Su interfaz sencilla, familiaridad por su uso prolongado y la posibilidad de conectarse con familiares y amigos son algunos de los factores que la convierten en una plataforma ideal para este grupo demográfico.

Figura 37: Redes Sociales, Elaboración propia 2024

Por otro lado, se ha tomado la decisión de incorporar Instagram como una de las redes sociales principales para el proyecto, si bien esta plataforma inicialmente se asociaba a un público joven, observamos en ella un área de gran oportunidad para ampliar el alcance del proyecto y promover el contenido proyecto. De igual manera se utilizara Youtube ya que se estará subiendo contenido visual.

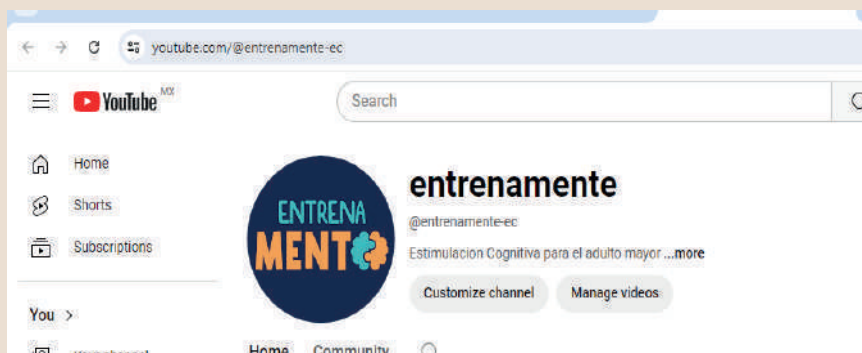


Figura 38: Redes Sociales, *Elaboración propia 2024*

2.4.4 Difusión y los elementos visuales

Para dar a conocer el proyecto, se implementó una estrategia de difusión en redes sociales, centrándose en Instagram y Facebook. Se diseñaron una serie de publicaciones gráficas que incorporaban las texturas y la paleta de colores característicos de la marca, con el objetivo de fortalecer la identidad visual y generar un mayor impacto en la audiencia.

2.4.5 Texturas

Con el objetivo de estimular la experiencia visual de los adultos mayores, se seleccionó una cuidadosa variedad de texturas que, al tiempo que evocaban sensaciones de diversión y alegría, resultaran visualmente atractivas para este grupo poblacional. La elección de estas texturas se basó en estudios sobre percepción visual y preferencias estéticas en adultos mayores, priorizando elementos que favorecieran la estimulación cognitiva.



Figura 39: Texturas utilizadas para el proyecto, *Elaboración propia 2024*

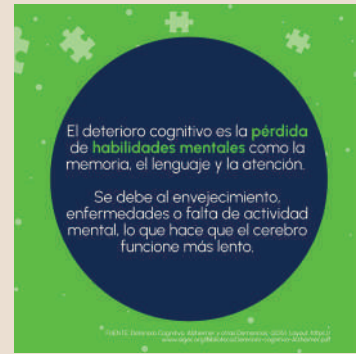
Las publicaciones diseñadas para esta investigación abordaron diversos aspectos relacionados con la estimulación cognitiva. Se incluyeron contenidos que definían conceptos fundamentales como el deterioro cognitivo y sus implicaciones en la calidad de vida de los adultos mayores.

Así mismo, dar a conocer temas como que es la memoria, la atención, el lenguaje y el razonamiento. El objetivo principal de estas publicaciones fue sensibilizar a la población sobre la importancia de la estimulación cognitiva como herramienta para prevenir y retrasar el deterioro cognitivo.

2.4.6 Planillas para redes sociales



Figura 40: Planilla para redes sociales Elaboración propia 2024







CAPÍTULO III

Desarrollo del proyecto

3.1 Inicios del proyecto

Tras reconocer los desafíos que enfrentan los adultos mayores con la falta de estimulación cognitiva, se determinó diseñar un kit de material lúdico especialmente diseñado para garantizar el bienestar cognitivo de este grupo poblacional.

Este kit, no solo va abordar las dificultades mencionadas, sino que también a promover el bienestar general y la calidad de vida de los adultos mayores.

La propuesta inicial era desarrollar una aplicación móvil, pero se enfrentó a un desafío fundamental: el bajo nivel de alfabetización digital de los adultos mayores. La dificultad para aprender a utilizar dispositivos móviles, la falta de familiaridad con las interfaces digitales y las limitaciones visuales o motoras de muchos adultos mayores hacen que la adopción de esta tecnología sea compleja. Por lo tanto, se optó por explorar estrategias de intervención más accesibles, como un cuaderno físico de actividades y un juego de mesa,

3.1.3 Desarrollo del proyecto

La primera etapa del proyecto consistió en definir la estrategia de intervención. Se determinó que el desarrollo de un juego de mesa sería la herramienta más adecuada para lograr los objetivos planteados, considerando las preferencias y necesidades expresadas por los adultos mayores, se diseñó un juego que a través de situaciones atractivas y actividades que ayuden a la memoria, atención, lenguaje y la motricidad fina, superaría las limitaciones de los materiales tradicionales, los cuales eran percibidos como poco atractivos y poco adaptados. Se optó por un tablero de juego con dimensiones de 60x40 cm, considerando que este formato resulta óptimo para la percepción visual de los adultos mayores, facilitando la interacción con el material y minimizando la fatiga visual.

Boceto 1

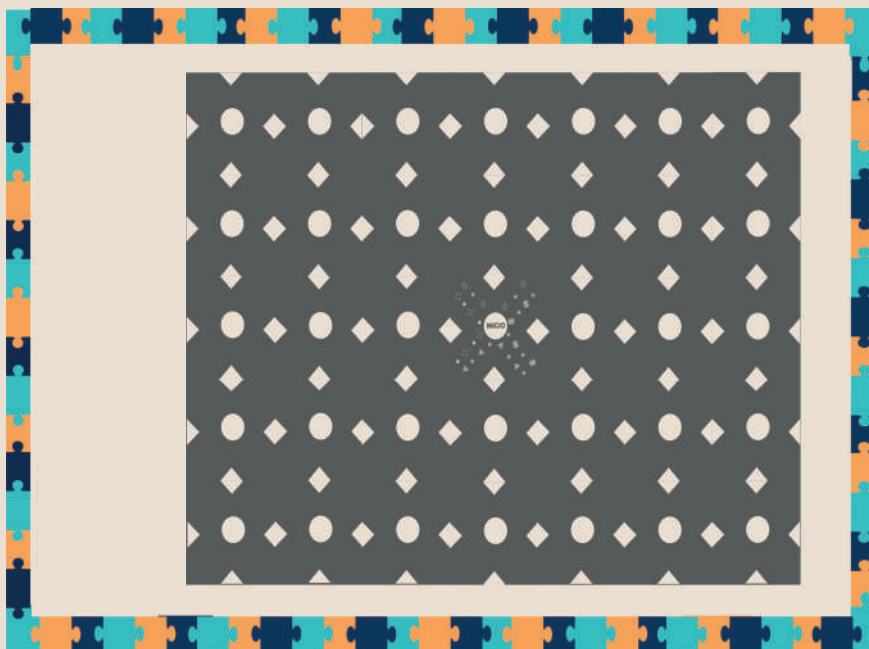


Figura 41: Boceto diseño de tablero, Elaboración propia 2024

Inicialmente, se consideró la posibilidad de utilizar fichas de juego con diferentes texturas y colores que se colocaran en el tablero. Sin embargo, se descartó esta opción al comprender que la complejidad de las instrucciones resultantes podría dificultar significativamente la comprensión y el disfrute del juego por parte de los adultos mayores,

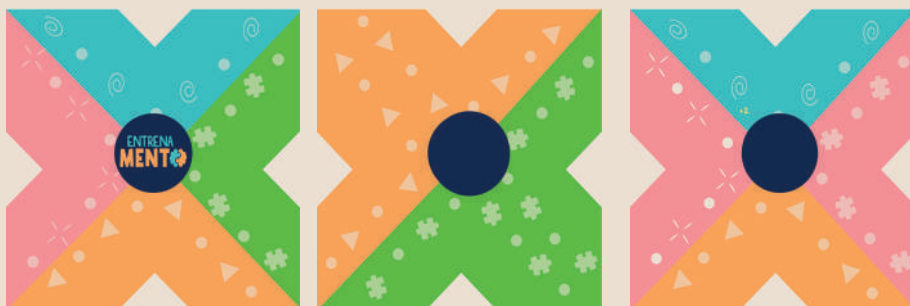


Figura 42: Boceto diseño de tarjetas, Elaboración propia 2024

Boceto 2

Se exploró la opción de adaptar el juego de lotería, utilizando tableros y figuras, para cumplir con los objetivos del proyecto. No obstante, se concluyó que esta propuesta, si bien estimulaba la atención, no ofrecía las herramientas necesarias para trabajar de manera integral todas o la mayoría de las habilidades cognitivas que se buscaban desarrollar.



Figura 43: Boceto diseño de Juego, Elaboración propia 2024

Boceto 3

Finalmente optó por adaptar la mecánica de un juego tradicional, como el juego de la serpiente y la escalera, ampliamente conocido por los adultos mayores. Se diseñaron iconos representativos de las funciones cognitivas a trabajar (atención, lenguaje, memoria y motricidad), y se crearon 40 cartas con preguntas específicas para cada una de estas áreas. El tablero, con 42 casillas, incluye un punto de inicio y un punto de llegada, ofreciendo una estructura familiar pero enriquecida.

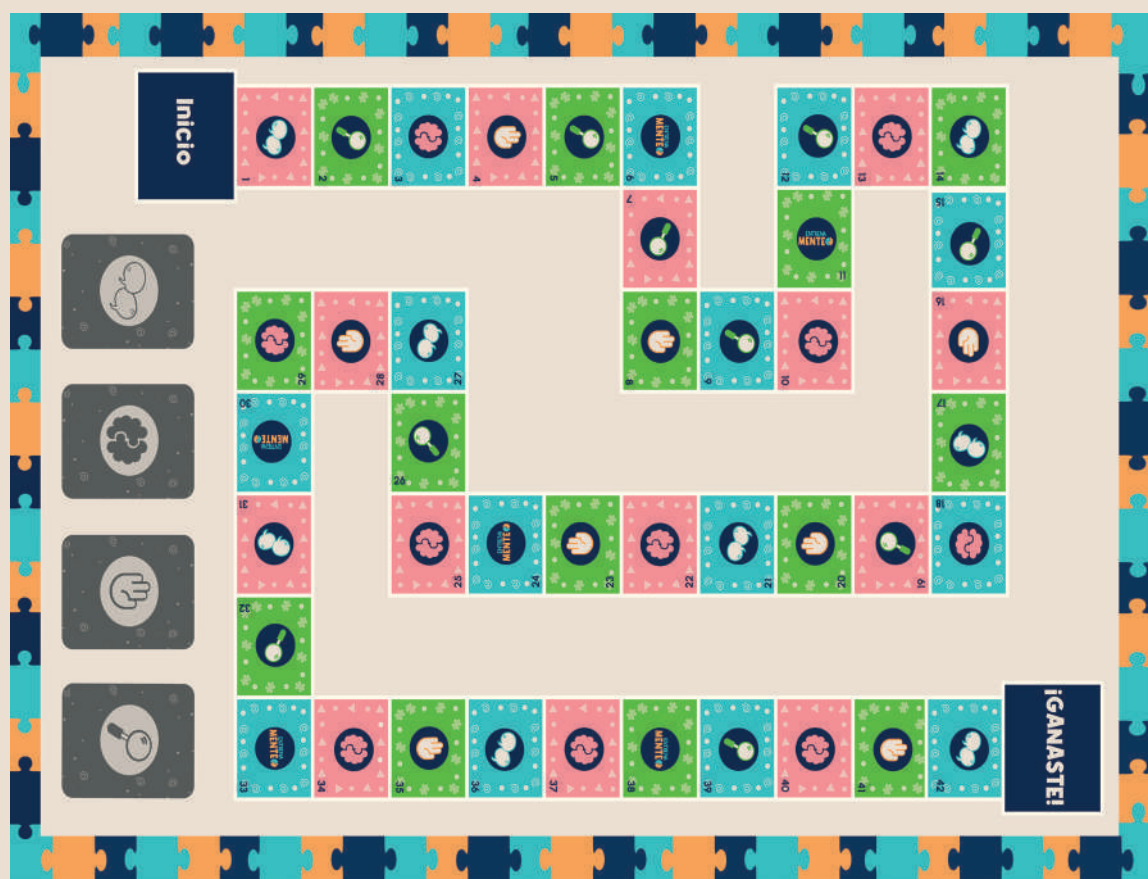
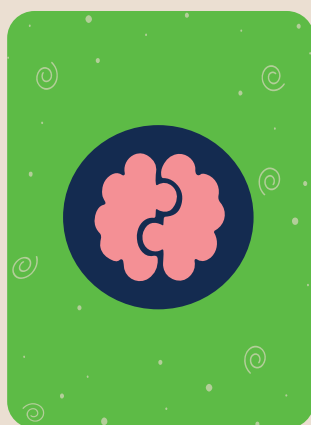


Figura 44: Diseño deJuego, Elaboración propia 2024

3.1.4 Tarjetas

Se diseñaron cuatro tipos de tarjetas, cada una con actividades específicas para estimular las funciones cognitivas de memoria, atención, lenguaje y motricidad fina, proporcionando así un entrenamiento integral de las habilidades cognitivas.



Memoria



Motricidad Fina



Lenguaje



Atención

Figura 45: Diseño de tarjetas de juego, Elaboración propia 2024

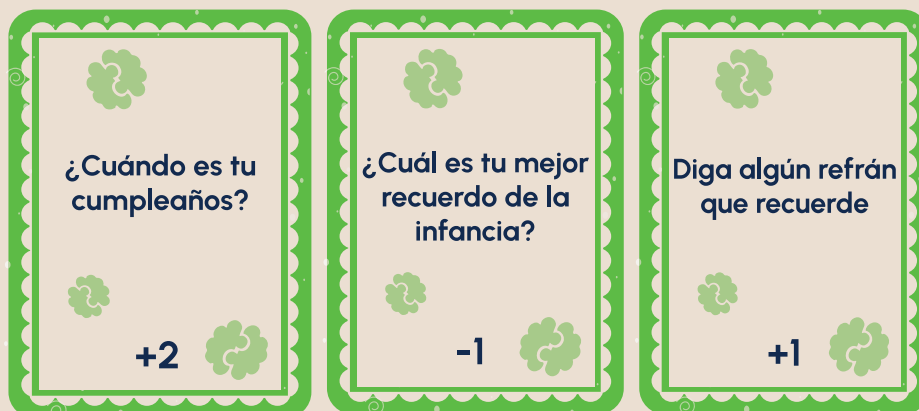


Figura 46: Diseño de tarjetas de juego, Elaboración propia 2024

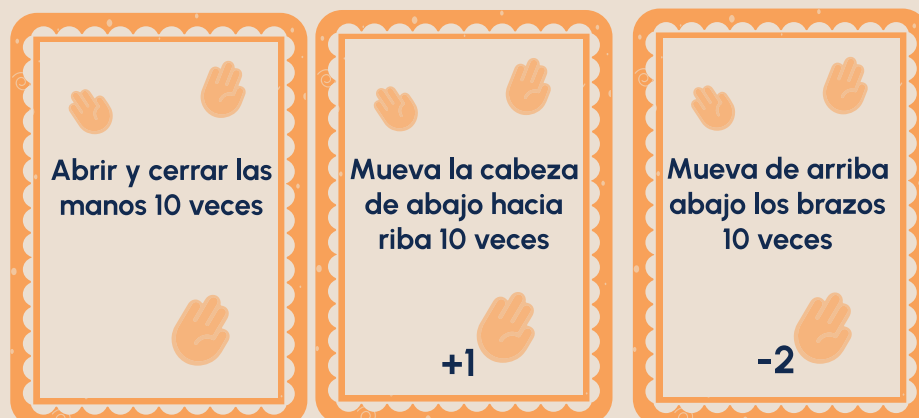
La selección de las actividades para las tarjetas se realizó de manera rigurosa, priorizando aquellas que tuvieran una alta pertinencia para el desarrollo y mantenimiento de las funciones cognitivas de memoria, atención, lenguaje y motricidad fina en el adulto mayor, se diseñaran 40 tarjetas en total.

Memoria





Motricidad Fina



Atención



Lenguaje

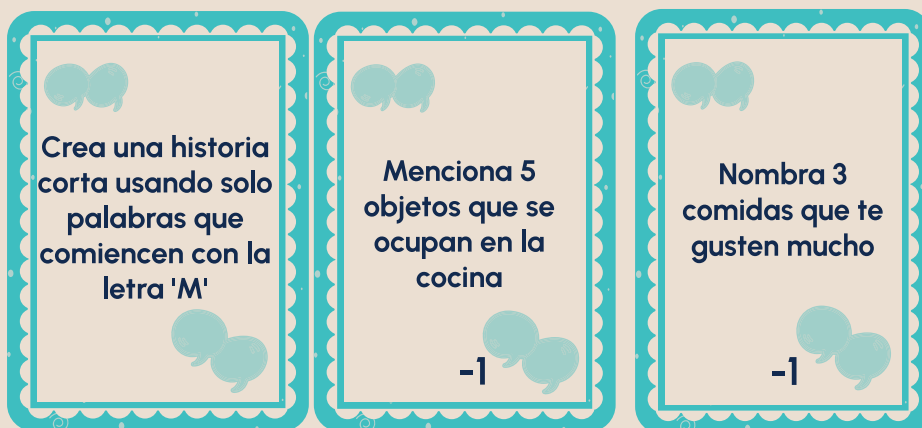


Figura 47: Diseño de tarjetas de juego, Elaboración propia 2024

3.1.5 Cuaderno de actividades

Con el propósito de enriquecer la experiencia de juego y promover la estimulación cognitiva, se desarrolló un cuaderno de actividades especialmente diseñado para adultos mayores. Este recurso, estructurado en secciones informativas y prácticas, aborda diversas funciones cognitivas como la memoria, la atención, el lenguaje y el cálculo a través de ejercicios, incluyendo crucigramas, sopas de letras, secuencias lógicas y ejercicios de asociación.

El diseño del cuaderno, con un tipo de letra legible y un tamaño de fuente apropiado, garantiza una experiencia de aprendizaje cómoda y eficaz.

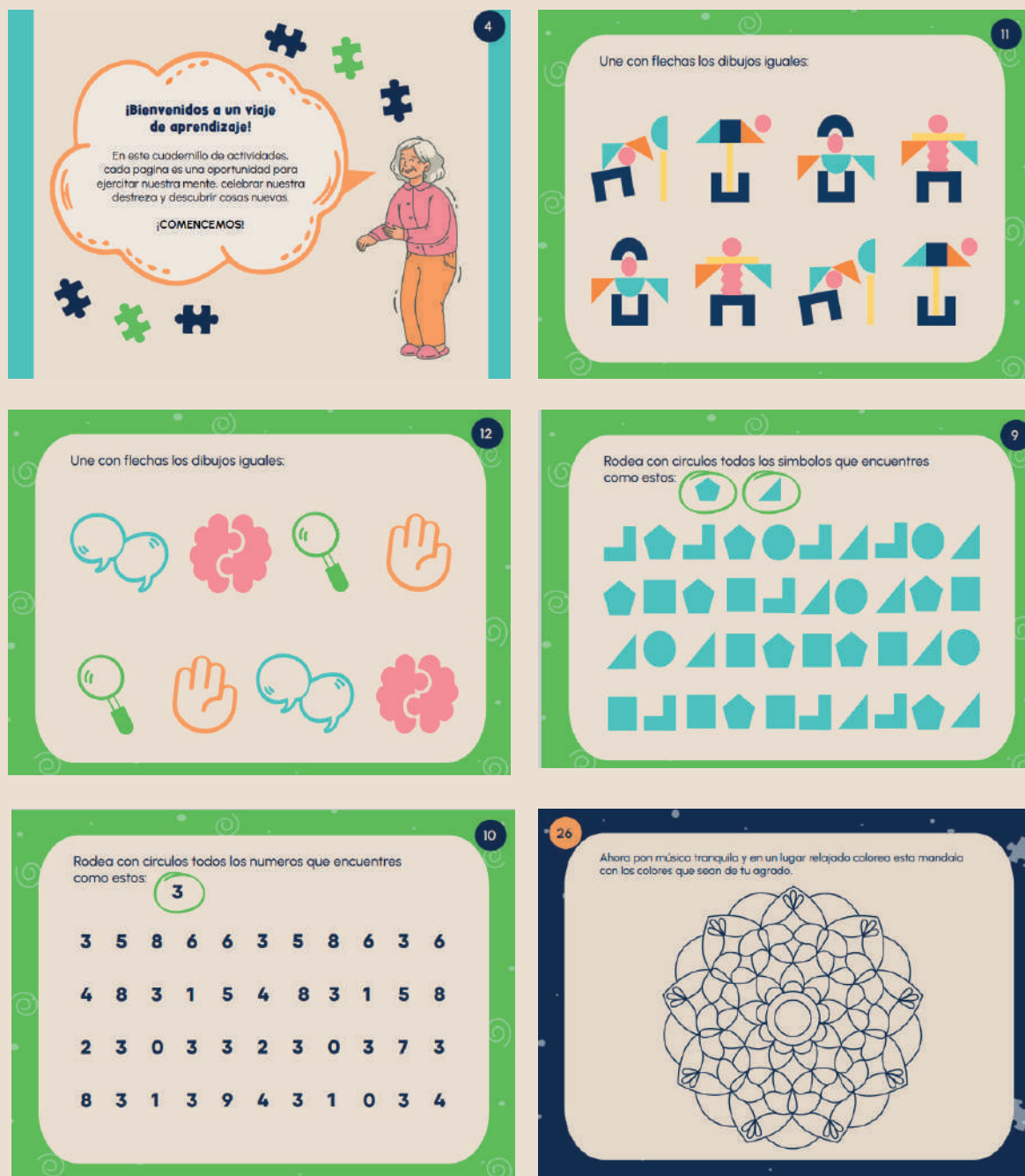


Figura 48: Diseño de Actividades para el cuaderno, Elaboración propia 2024

8

¿Quién soy yo?

Pon tu foto aquí

Dirección:

Teléfono:

Nombre:

Fecha de nacimiento:

En caso de emergencia avisar a:

Nombre:

Teléfono:

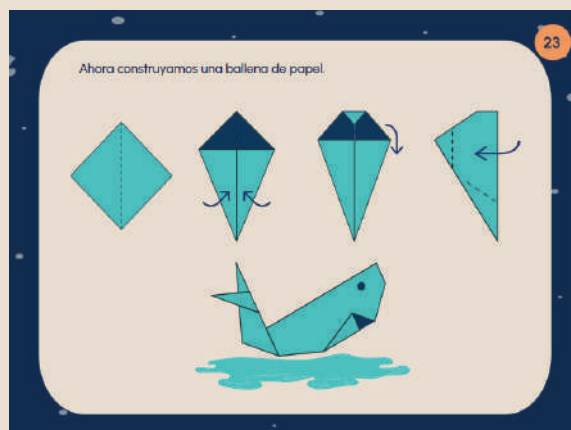
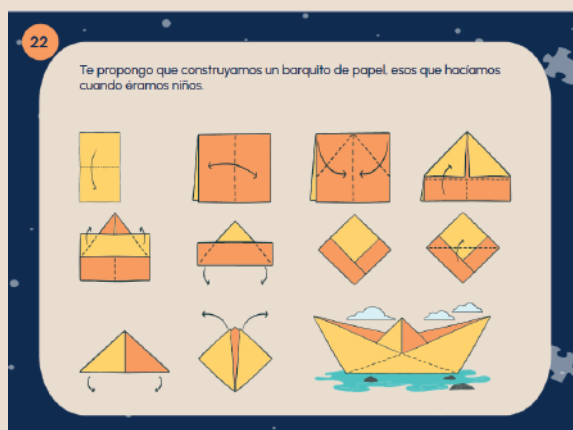
Tipo de sangre:

9

Datos de mi situación de salud

Consumo de medicamentos

Nombre del medicamento	¿Qué días los toma?	¿En qué horario?



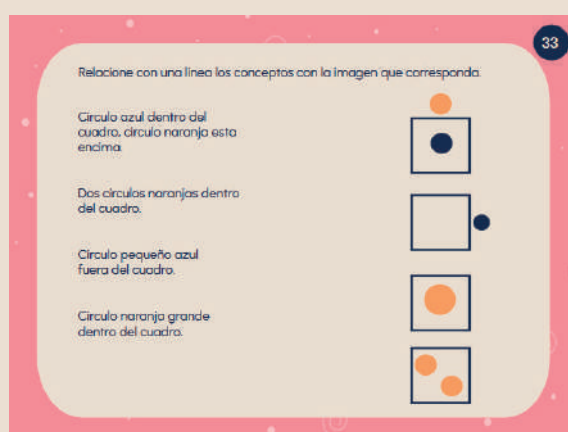
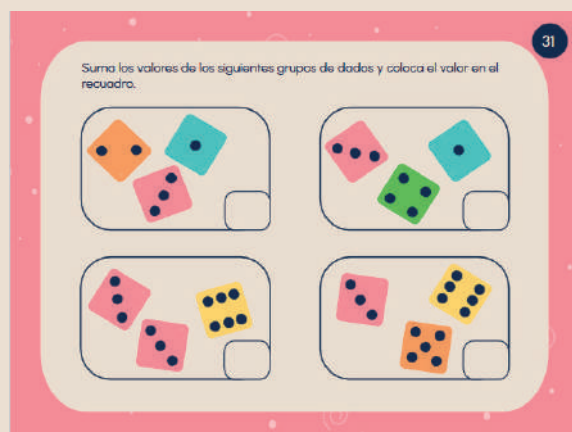
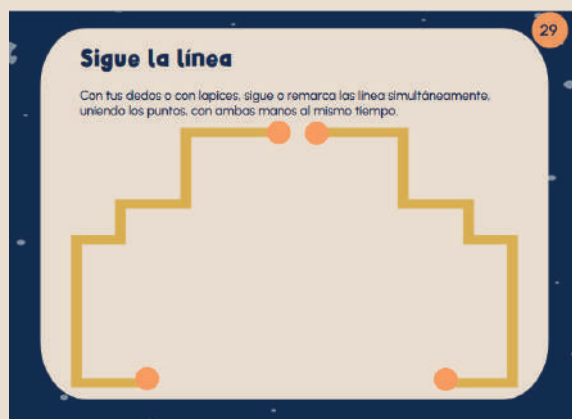


Figura 49: Diseño de Actividades para el cuaderno, Elaboración propia 2024

https://drive.google.com/file/d/1K9CnQdFvdt2T3NxSMlFOWiboMJBWadpa/view?usp=drive_link

Link de cuaderno completo

3.1.6 Empaque

El diseño del empaque fue concebido específicamente para satisfacer las necesidades de los adultos mayores. Se buscó crear un envase fácil de abrir, sin requerir de una fuerza excesiva, y con un agarre cómodo y seguro.



Figura 50: Diseño de Empaque, Elaboración propia 2024



Figura 51: Diseño de Empaque, Elaboración propia 2024

3.1.7 Evaluaciones

Al finalizar el proyecto, se implementó una evaluación piloto con 15 adultos mayores de la institución Casa de Día para el adulto mayor INAPAM para valorar la usabilidad y efectividad del cuaderno de actividades. Los participantes recibieron un ejemplar y se les solicitó una retroalimentación sobre el diseño, la legibilidad y la pertinencia de los ejercicios por medio de un formato de encuestas.

Al inicio, las actividades del cuaderno presentaron un cierto grado de desafío para los participantes. Sin embargo, destacaron que a medida que avanzaban, sentían una gran satisfacción al completar los ejercicios y resolver las actividades. La sensación de logro y el estímulo cognitivo fueron aspectos muy valorados.

Sin embargo los resultados fueron muy positivos, ya que la mayoría de los adultos mayores expresaron su agrado por el material. En relación al juego, se observó que, si bien requirió una breve explicación inicial, la familiaridad de los participantes con el tipo de juego facilitó su participación y motivación. El tamaño de las letras en las tarjetas resultó adecuado y se concluyó que el juego, al ser una actividad lúdica y conocida, fue una herramienta eficaz para estimular las funciones cognitivas y promover la socialización entre los participantes.

Solo se pudo probar con 17 participantes, ya que por cuestiones de tiempo no se pudo lograr hacer las evaluaciones faltantes.





Figura 49: Validación final con las usuarias

3.1.8 Conclusiones

La institución desempeñó un papel fundamental en el desarrollo del proyecto, no solo al abrir sus puertas y facilitarnos el acceso a sus instalaciones, sino también al brindarnos la invaluable oportunidad de interactuar con los profesionales que trabajan directamente con adultos mayores. Esta colaboración estrecha nos permitió comprender en profundidad las necesidades, desafíos y realidades de esta población, particularmente en lo que respecta al desarrollo y mantenimiento de las funciones cognitivas, gracias a esta valiosa perspectiva, pudimos diseñar soluciones lúdicas y adaptadas que respondieran de manera precisa a las particularidades de cada individuo, enriqueciendo así la calidad de vida de los adultos mayores.

La cuidadosa selección del estilo gráfico y las imágenes resultó ser un elemento clave para garantizar la accesibilidad y la eficacia de los materiales diseñados para adultos mayores. Al utilizar elementos visuales claros, coloridos y acordes con las preferencias de este grupo poblacional, se logró facilitar la comprensión de la información y evitar posibles barreras comunicativas. En comparación con los materiales utilizados anteriormente en la institución, el diseño demostró ser mucho más efectivo en términos de usabilidad y adaptabilidad, a diferencia de los materiales utilizados anteriormente, que no estaban diseñados específicamente para las necesidades de los adultos mayores, el material desarrollado para este proyecto resultó ser mucho más adecuado. Gracias a su diseño personalizado, los participantes pudieron realizar las actividades de manera más fácil y efectiva, lo que contribuyó significativamente a lograr el objetivo principal.

Referencias

Alzheimer Universal. (2021, 12 diciembre). Envejecimiento saludable y exitoso (DocMorris) [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=cN9kfIVcQyY>

Canal Once. (2019, 28 enero). La vejez cuenta - ¿Quién me puede ayudar? [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Luw8kDBnHvY>

Cuéntame INEGI. (s. f.). Población. Esperanza de vida. <https://cuentame.inegi.org.mx/>

Cuéntame INEGI. (s. f.). Población. Esperanza de vida. <https://cuentame.inegi.org.mx/>

Dabner, M. (2005). El color y el adulto mayor: Un enfoque holístico. *Geriatría y Gerontología*, 20(3), 205-212.

De las Personas Adultas Mayores, I. N. (s. f.). Campaña 2020 Envejecimiento con Bienestar: La importancia de los c. . . gob. mx.

Demencia. (2024, 4 septiembre). OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/temas/demencia#:~:text=Demencia%20es%20un%20t%C3%A9rmino%20general,actividades%20de%20la%20vida%20diaria>.

Editorial La Auténtica Defensa SRL. (s. f.). Lanza el programa Mirame, te veo destinado a los adultos mayores. La Auténtica Defensa. <https://www.laautenticadefensa.net/151684>

El envejecimiento: sus desafíos y esperanzas. (1999). Siglo

XXI.

Enríquez, D. (s. f.). El 10% de la población tiene más de 60 años. El Sol de Durango | Noticias Locales, Policiacas, Sobre México, Durango y el Mundo. <https://www.elsoldedurango.com.mx/local/el-10-de-la-poblacion-tiene-mas-de-60-anos-4106811.html>

Espíndola, J. P. (2024c, agosto 27). ¿Los adultos mayores pueden donar órganos? Un médico aclara los mitos que existen sobre esta práctica. Reporte Indigo. <https://www.reporteindigo.com/piensa/adultos-mayores-donacion-organos-mitos-realidades>

Ferrés i Prats, J. (2014). Las pantallas y el cerebro emocional. Gedisa.

Figuraciones de viejos. (2020, 22 junio). Arqueología Mexicana. <https://arqueologiamexicana.mx/mexico-antiguo/figuraciones-de-viejos>

Giró Miranda, J. (2005). Envejecimiento, salud y dependencia. Universidad de la Rioja. Servicio de publicaciones.

Heller, E. (2009). Psicología del color: cómo el color influye en la percepción y el comportamiento. México, D.F.: Gustavo Gili.

Instituto nacional de las personas adultas mayores. (2005). Retos y desafíos de la Gente Grande: 25 años. Secretaría de Desarrollo Social

Instituto para la Atención de los Adultos Mayores de la Ciudad de México. (2007). ¿Quién es la persona mayor??. México, Gobierno de la Ciudad de México. Recuperadode: <http://www.iaam.cdmx.gob.mx/index.php/quien-es-el-adulto-mayor>

Irizarry, W. R., Arango-Lasprilla, J. C., & Vélez, R. S. (2022). Envejecimiento y las demencias. Editorial El Manual Moderno.Latinus. (s. f.). El 20% de los adultos mayores en México no están afiliados a servicios de salud, informa Inegi. LatinUS. <https://latinus.us/mexico/2021/9/29/el-20-de-los-adultos-mayores-en-mexico-no-estan-afiliados-servicios-de-salud-informa-inegi-50244.html>

Latinus. (s. f.). El 20% de los adultos mayores en México no están afiliados a servicios de salud, informa Inegi. LatinUS. <https://latinus.us/mexico/2021/9/29/el-20-de-los-adultos-mayores-en-mexico-no-estan-afiliados-servicios-de-salud-informa-inegi-50244.html>

Martínez, J. L. (2023). Prevalencia de Alzheimer y otras demencias en Ecatepec de Morelos. *Neurología Mexicana*, 15(2), 45-52.

Moran, M. (2024a, enero 26). Ciudades - Desarrollo sostenible. Desarrollo Sostenible. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/cities/>

Moran, M. (2024, 30 enero). Salud - Desarrollo sostenible. Desarrollo Sostenible. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health>

Nieto, E. P. (2010). Vejez, envejecimiento y derechos económicos, sociales y culturales de las personas adultas mayores en México.

Organización Mundial de la Salud. (2019). [La salud de los adultos mayores: una visión compartida].

Redframe - Productora audiovisual. (2017, 25 mayo). Publicidad Social - campaña de concienciación del

Alzheimer [Video]. YouTube.

Sánchez-Gavito, M. (2019). Honremos a las personas mayores: el envejecimiento saludable, una política pública impostergable. Miguel Ángel Porrúa.

Steim, R. (2018). El poder del color en la comunicación para adultos mayores. Barcelona: Gedisa.

Testimonios nahuas sobre las etapas de la vida. (2016, 26 agosto). Arqueología Mexicana. <https://arqueologiamexicana.mx/mexico-antiguo/testimonios-nahuas-sobre-las-etapas-de-la-vida>

Trejo, Y. (2021, 29 septiembre). INEGI revela que 3 millones de adultos mayores no tienen seguro social. Diario AS. https://mexico.as.com/mexico/2021/09/29/actualidad/1632950236_898083.html

Villagómez, G., & Vera-Gamboa, L. (Eds.). (2013). Vejez: una perspectiva sociocultural. Universidad Autónoma de Yucatán.

Villavicencio, M. E. F. (2011). Condiciones sociales y calidad de vida en el adulto mayor.

Ytier, K. C. R. (2013). Viudez Y Funcionamiento Cognitivo en Personas Mayores. Ewe Editorial Acad MIA Espa Ola.

World Health Organization: WHO. (2022b, octubre 1). Envejecimiento y salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Zúñiga, E., & Vega, D. (2004). Envejecimiento de la población de México: reto del siglo XXI.

