



# El envejecimiento saludable como proyecto personal y social para la vida digna

## 1. El envejecimiento

- Es el curso de vida de las personas.
- Es transitar por diferentes etapas del desarrollo humano.



## 2. La vejez

- Es la etapa de la vida que se define a partir de los 60 años.
- Hay cambios físicos y en las relaciones sociales.



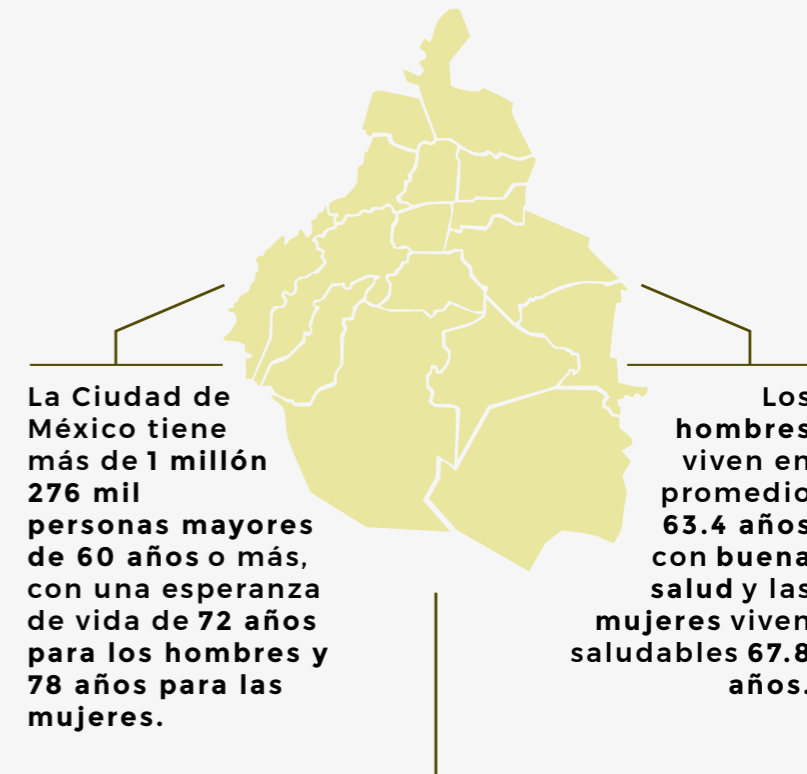
## 3. Ante el aumento de la expectativa de vida se necesita:

- Alimentación adecuada.
- Educación, capacitación e información.
- Empleo digno y prestaciones sociales.
- Sistema integral de cuidados.
- Servicios de salud especializados.



## 4. Para lograr el envejecimiento saludable de la población

Las autoridades deben crear leyes e instituciones para que todas las personas sin discriminación, disfruten de una vida digna en su vejez.



En promedio, al final de su vida las mujeres viven 10 años con algún tipo de dependencia, los hombres, alrededor de 8 años.

La CDHCM te invita a **conocer y dar seguimiento** a las propuestas de iniciativas de las **leyes sobre los derechos de las personas mayores** que realiza el **Congreso de la Ciudad de México**.