

Las caminatas de las personas mayores por sus barrios de residencia en Santiago, Chile

The walks of the elderly through their neighborhoods of residence in Santiago, Chile

Bárbara Olivares *

Facultad de Psicología, Universidad Diego Portales, Santiago, Chile (barbara.olivares@udp.cl)

Antonella Rossi Munilla 

Facultad de Psicología, Universidad Diego Portales, Santiago, Chile (arossimwk@gmail.com)

Marie Geraldine Herrmann-Lunecke 

Departamento de Urbanismo, Universidad de Chile, Santiago, Chile (mherrmann@uchile.cl)

*Autora para correspondencia.

Recibido: 25-julio-2022

Aceptado: 31-octubre-2022

Publicado: 15-noviembre-2022

Citación recomendada: Olivares, B., Rossi Munilla, A., & Herrmann-Lunecke, M. G. (2022). Las caminatas de las personas mayores por sus barrios de residencia en Santiago, Chile. *Psicoperspectivas*, 21(3). <https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol21-issue3-fulltext-2754>

RESUMEN

Se presenta los resultados de una investigación que buscó conocer los efectos que tiene el entorno urbano en la caminata de las personas mayores. Para ello se entrevistó a 40 caminantes mayores pertenecientes a 4 barrios de la comuna de Santiago, aplicando dos técnicas: una entrevista en profundidad para conocer el perfil psicosocial de los/as caminantes y una "entrevista caminando" para acompañar rutas cotidianas en los entornos donde transitan estas personas. La información se analizó cualitativamente y se construyeron tres ejes categoriales donde se organizaron los principales resultados. Se concluye que la pandemia impacta negativamente la vida de las personas mayores impidiendo la caminata e intensificando las experiencias de soledad y aislamiento. Vivir en barrios de larga permanencia produce efectos beneficiosos para las personas mayores, permitiendo vincularse a los espacios desde la memoria y las trayectorias colectivas.

Palabras clave: caminata, ciudades amigables, Chile, pandemia, vejez

ABSTRACT

This article presents the results of a research that aims to understand the effects that the urban environment has on the walking of older persons. With this aim, 40 elderly walkers who live in four neighbourhoods of the local borough of Santiago (Chile) were interviewed, applying two techniques: an in-depth interview to know the psychosocial profile of the walkers and a "walking interview" to accompany older people in their daily routes in the environments where they walk. The information was analysed qualitatively and three categorical axes were constructed around which the main results were organized. It is concluded that the pandemic negatively impacts the lives of older persons by hindering their walking and intensifying experiences of loneliness and isolation. Living in neighborhoods for many years generates beneficial effects for older people, allowing them to link to spaces from memory and collective trajectories.

Keywords: Chile, friendly cities, old age, pandemic, walking

Financiamiento: ANID, Fondecyt Regular 1200527.

Conflictos de interés: Las personas autoras declaran no tener conflictos de interés.



Publicado bajo [Creative Commons Attribution International 4.0 License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Caminar es una práctica que se hace con frecuencia y que la mayoría de las veces implica escenarios cotidianos (Lorimer, 2011). Allí está su estructura y su alcance, pues la caminata, habitualmente, se inserta en las rutinas del día a día y se hace parte de aquellas acciones que las personas organizan conscientemente. Los desplazamientos por la ciudad no son azarosos, la mayoría de los/as caminantes planifican sus recorridos e itinerarios según una serie de elementos racionales, afectivos o kinésicos, provenientes de una dimensión sensible que va tejiendo y destejiendo las preferencias, motivaciones y deseos en relación con la ciudad (Greene, 2018). De este modo, los y las caminantes estiman tiempos, distancias, clima, congestión vehicular, antes de aventurarse a caminar. Aquí se presentan los resultados de una investigación donde preguntamos a personas mayores sobre sus rutinas de caminata y eso fue justamente lo que relataron. Hay ciertas rutas, por ejemplo, que se eligen debido a que hay asientos donde descansar o porque hay árboles que dan la sombra para pasar el calor en los días de verano (Páramo et al., 2021).

Las y los peatones se movilizan en entornos urbanos a través de la red de calles y plazas, que constituyen el esqueleto de nuestras ciudades (Herrmann-Lunecke, 2016). Las calles y plazas ocupan, en general, alrededor de un 20% a 30% de la superficie de las ciudades (Herrmann-Lunecke, 2006). Cabe remarcar que el espacio público es un bien escaso, que es disputado por personas con distintos intereses, generándose múltiples conflictos. Por la calle compiten, por ejemplo, vehículos motorizados de transporte público y privado, ciclos y peatones, así como actividades recreacionales. En este contexto, los peatones son habitualmente los más vulnerados, tanto en términos de seguridad como en asignación de espacio, recursos y calidad de diseño (Berding et al., 2003; Herrmann-Lunecke, 2016). Más aún, dentro de los peatones, las personas más discriminadas son las mujeres, los niños/as, las personas con discapacidad y las personas mayores (Herrmann-Lunecke et al., 2020). Así, la calle constituye un espacio que reproduce e incrementa inequidades (Figueroa et al., 2018), tanto para las mujeres (Allen et al., 2017; Figueroa & Forray, 2015; Jirón, 2013; Jirón & Gómez, 2018; Mora et al., 2018), como para los niños/as (Tonucci, 2004), las personas con discapacidad (Gaete-Reyes, 2017) y las personas mayores (Kenyon et al., 2002; Yuen, 2019).

El diseño urbano de calles y espacios públicos juega un rol importante para las caminatas de las personas mayores en sus barrios, dado que las características del entorno urbano pueden dificultar, o contrariamente facilitar las caminatas de las personas en la vejez (Franke et al., 2019). Así, por ejemplo, veredas más anchas y la presencia de árboles y bancas en las calles pueden mejorar la experiencia del caminar de personas mayores (Herrmann-Lunecke et al., 2020). Por el contrario, se ha mostrado que la falta de iluminación artificial incrementa la percepción de inseguridad, y que las veredas en mal estado o con hoyos aumentan el miedo a las caídas en personas en la vejez (Yen & Anderson, 2012). Más aún, para algunas personas mayores ciertos elementos y características del entorno construido pueden convertirse en barreras infranqueables para circular por la ciudad, como son por ejemplo calles muy transitadas, cruces peligrosos y semáforos con tiempos muy cortos para el peatón. En este contexto, se ha señalado que un diseño de barrios “amigables” para las personas mayores es una de las claves para “envejecer en el lugar” (Graham et al., 2020).

Este artículo presenta los resultados de una investigación cuyo trabajo de campo se desarrolló entre marzo de 2020 y marzo de 2022, y buscó conocer los efectos que tiene el entorno urbano en la caminata de las personas mayores. Esta investigación se pregunta sobre ¿qué elementos físico-espaciales y tipologías del entorno construido facilitan la caminata de la persona mayor y, en contraste, qué elementos físico-espaciales y tipologías del entorno construido dificultan o inhiben la caminata en la vejez? Por lo tanto, el objetivo general del estudio se orientó a caracterizar y contrastar las tipologías del entorno construido que fomentan y que inhiben la caminata de personas mayores en cuatro barrios tipo de la Comuna de Santiago, con el fin de formular recomendaciones para un diseño de barrios inclusivos que promuevan una caminata en la vejez.

De este modo, las hipótesis que se desprenden de esta investigación sostienen que existen elementos y tipologías del entorno construido que la mayoría de las personas mayores percibirán como favorables para caminar, y elementos y tipologías del entorno construido que la mayoría de las personas mayores percibirán como dificultosas para caminar. Asimismo, también se sostiene que las tipologías del entorno

construido que fomentan una caminata de la persona mayor son aquellas que presentan una mixtura de usos, equipamiento local, aceras amplias y arborizadas, y un tráfico motorizado moderado o bajo. En cambio, las tipologías del entorno construido que dificultan e inhiben una caminata en la vejez son aquellas que tienen aceras subdimensionadas, tráfico motorizado alto, falta de accesibilidad universal, cruces peligrosos y menor presencia de elementos naturales.

Como se observa, el trabajo de campo coincide con la pandemia del Covid-19 que aún afecta a parte importante de la población mundial y donde las personas mayores han recibido los efectos más directos, debido a que tempranamente en Chile, fueron declarados población de riesgo y sometidos a uno de los confinamientos obligatorios más largos de los que se tenga memoria, afectando la salud física y psicológica de manera significativa (Osorio-Parraguez et al., 2021), y limitando su acceso y circulación por la ciudad.

Envejecimiento y caminata

El envejecimiento poblacional es un fenómeno presente en nuestra sociedad desde la primera mitad del siglo XX y se expresa en un aumento sostenido de la proporción de personas mayores en relación al conjunto de la población del mundo (Population Reference Bureau (PBR), 2007). Por su parte, Chile es uno de los países de Latinoamérica con mayor tasa de envejecimiento poblacional, debido a una menor tasa de natalidad y una mayor esperanza de vida. Actualmente, el 12% de los habitantes de Chile pertenecen al segmento 60+, y se estima que al año 2050 este porcentaje llegará a un 30%, con una esperanza de vida de 83 años para las mujeres y de 77 años para los hombres (Observatorio del Envejecimiento PUC, 2022). Sin embargo, el proceso de envejecimiento no es homogéneo y presenta desigualdades en cuanto al género-parentesco y la clase social, que es necesario destacar. No es lo mismo envejecer siendo hombre o mujer, abuelo o abuela, con recursos o sin recursos, trabajando o sin trabajar remuneradamente (González & Lube, 2021).

Si bien Chile está envejeciendo aceleradamente, ello no implica que nos encontremos ante una población pasiva o completamente dependiente. La evidencia proveniente de Sexta Encuesta Nacional Inclusión y Exclusión Social (Arnold et al., 2021) de SENAMA, indica que el 86% de las personas mayores no tienen ningún grado de dependencia y de las restantes, sólo un 4.5% tiene dependencia leve, mientras que un 5.6% moderada (Observatorio del Envejecimiento PUC, 2022). Es decir, más allá de los estereotipos y prejuicios que afectan a esta población, en su mayoría se trata de personas activas y funcionales que participan y deciden de manera autónoma, asuntos vinculados a su vida cotidiana. Así, salir de casa y caminar, se vuelve un aspecto fundamental para sostener su agencia y fortalecer su autonomía.

Es por esto que vivir en comunidad y habitar la ciudad, son asuntos de gran importancia en esta investigación, y requieren de perspectivas complejas que comprendan interdisciplinariamente el fenómeno, reconociendo que la ciudad es un espacio compartido, donde se reproducen exclusiones, pero donde también es posible promover oportunidades para un desarrollo integral de sus habitantes, considerando dimensiones corporales, subjetivas, económicas, sociales, culturales, espaciales, etc. Es decir, la ciudad y sus habitantes se construye como producto de interrelaciones, que van desde “lo inmenso de lo global hasta lo más ínfimo de la intimidad” (Massey, 2005, p. 104).

Ciudades amigables con la vejez

De este modo, ciudad y vejez requieren de decisiones en distintos niveles que conviertan las caminatas en instancias de desarrollo y sociabilidad. Para ello, la planificación y el diseño urbano han realizado contribuciones interesantes a partir de la noción de ciudades “amigables”. En este contexto, varios acuerdos han buscado visibilizar los derechos de las personas mayores e impulsar iniciativas y gestiones para generar ciudades más “amables” y “amigables” (CEPAL, 2007; OEA, 2015). Esto incluye promover un diseño de barrios cuyos estándares y condiciones permitan a las personas mayores movilizarse, caminar fuera de sus hogares y, así fortalecer la autonomía y envejecer de forma más activa.

Dentro de los factores que condicionan las ciudades “amigables” se mencionan aspectos socio-culturales y del entorno construido, en particular referido a espacios públicos, transporte y vivienda (WHO, 2007). Se destaca que los espacios públicos tienen un impacto importante en la movilidad, independencia,

autonomía y calidad de vida de las personas mayores y afectan su capacidad para “envejecer en el lugar”. Temas recurrentes de ciudades “amigables” son la accesibilidad universal y seguridad (WHO, 2007). Otros aspectos importantes se traducen en lineamientos generales para el diseño urbano de ciudades “amigables” como son el promover áreas verdes y lugares de descanso (bancas); veredas y pavimentos “amables” (anchas, en buen estado, con superficies parejas, sin obstáculos, y con rebajes y rampas peatonales); cruces peatonales seguros; baños públicos; y calles limpias sin basura (WHO, 2007).

Respecto a la accesibilidad universal, en el marco de diseño urbano, en los últimos años se han introducido en Chile ciertos estándares considerando, particularmente, las necesidades de personas en situación de discapacidad. Así, por ejemplo, la silla de ruedas es usualmente considerada para definir los estándares “mínimos” (anchos, pendientes) de veredas y cruces; asimismo se recomienda la eliminación de barreras, principalmente los desniveles (Herrmann-Lunecke et al., 2021). No obstante, otras necesidades de las personas en situación de discapacidad y de otros grupos vulnerados se encuentran poco consideradas. Un ejemplo de ello son las velocidades promedio de los peatones que se usan para el diseño de tiempos semafóricos peatonales (0.9-1.1 m/s), y que están muy por encima de las velocidades promedio de muchas personas mayores (Herrmann-Lunecke et al., 2021).

Método

En esta investigación se usó una metodología cualitativa pues interesa, hacer foco en el comportamiento de las personas, sus prácticas, sus creencias, su visión del mundo, los significados que elaboran y comparten (Iñiguez, 1999) y que, en este caso, están referidos a la experiencia de caminar por sus barrios de residencia y a cómo el entorno construido facilita u obstaculiza esas trayectorias. Esta investigación contó con la evaluación y aprobación del Comité de Ética de la Facultad de Arquitectura y Urbanismo de la Universidad de Chile.

Criterios de selección

Para realizar esta investigación se seleccionaron cuatro barrios tipo en la comuna de Santiago, considerados representativos de barrios residenciales que se encuentran más frecuentemente en áreas centrales del Gran Santiago. Se trabajó con barrios en áreas centrales, dado que estos al presentar una buena conectividad con el transporte público y desde el punto de vista del diseño y la planificación urbana, constituyen un área de oportunidad para promover y aumentar la caminata cotidiana diaria de personas mayores. Por su parte, los barrios seleccionados cumplieron con criterios previamente establecidos relacionados con: (i) presentar un alto porcentaje de residentes de la tercera edad; (ii) tener organizaciones sociales y/o funcionales relevantes del adulto mayor, como son los clubes de adultos mayores u otras organizaciones de asociatividad y pertenencia, etc., y (iii) ser representativos de los cuatro barrios tipo.

Así, se seleccionaron los siguientes barrios: 1) Barrio Pedro Montt, barrio residencial de baja altura y edificación aislada y/o pareada; 2) Barrio República, barrio de uso mixto de mediana altura y fachada continua; 3) Barrio Huemul, barrio de uso mixto de mediana altura y vivienda en bloque, y 4) Barrio San Isidro, barrio de uso mixto de torres en altura. Los cuatro barrios tipo, aparecen en detalle en la Figura 1, donde se identifican las calles que delimitan cada sector y se indica la presencia de áreas verdes y de estaciones de metro.

Luego de seleccionar los cuatro barrios tipo, se tomó contacto con un total de 40 caminantes mayores, residentes de cuatro barrios de la comuna de Santiago (Pedro Montt, República, Huemul y San Isidro), debido a que fueron considerados usuarios y usuarias de las calles de Santiago, portando el punto de vista del peatón y peatona, que permitió comprender los efectos que tiene el entorno urbano en quienes recorren la ciudad. Las personas entrevistadas tienen un promedio de edad de 76 años y son 31 mujeres y 9 hombres. De los 40 participantes, 12 pertenecen al barrio República, 10 al barrio Pedro Montt, 10 al barrio San Isidro y 8 al barrio Huemul.

Figura 1
Barrios de estudio en la comuna de Santiago



Procedimiento

Las y los participantes fueron contactados/as a través de whatsapp, teléfono y también a través de la técnica de bola de nieve permitiendo acceder a otros/as vecinos/as en la medida que las y los entrevistados nos ponían en contacto. En este primer contacto, sostenido entre marzo y julio de 2021, que se realizó en modalidad remota, se les explicó los objetivos de la investigación y se les dio a conocer el consentimiento informado, a través de una conversación donde se explicitaban los objetivos de la investigación, se comprometía confidencialidad en el manejo de los datos, así como su derecho a retirarse o negarse a participar aun cuando inicialmente hubieran aceptado. Una vez aclaradas las dudas, se daba paso a la firma del consentimiento, que, debido al formato telemático, consistió en declarar oralmente su deseo de participar, quedando registro en el audio de cada entrevista. Más tarde, y luego de la flexibilización de las medidas sanitarias, se pudo visitar a cada participante y aplicar de manera presencial, un nuevo consentimiento que fue explicado, y firmado, en el marco de la aplicación de una segunda técnica incluida en este diseño, que se implementó entre agosto y diciembre de 2021.

Técnicas de producción y de análisis de la información

La técnica de producción de información fue la entrevista en profundidad, que tuvo como propósito caracterizar a los/as caminantes mayores, mediante la construcción de un perfil psicosocial, que describe aspectos vinculados a la salud, la familia y los pares, las redes y la participación, el ocio y la recreación, entre otros. Si bien la entrevista tiene como elemento fundamental la relación “cara a cara” entre entrevistador/a y entrevistado/a (Canales, 2006), en esta oportunidad -y debido a las restricciones

impuestas por la pandemia del COVID-19-, su aplicación tuvo que realizarse de manera remota a través de llamadas telefónicas o de videollamada de whatsapp, en la medida que se tratara de una herramienta conocida y al alcance de la persona entrevistada.

Una segunda parte de este estudio, pudo realizarse luego de la flexibilización de las medidas restrictivas establecidas por la autoridad sanitaria. En ese marco, se aplicó la técnica *walking interview* (entrevista caminando) donde las y los peatones realizan un recorrido y narran verbalmente en voz alta su percepción sobre el entorno construido, siendo este discurso registrado mediante una grabación con cámara. Esta técnica permite producir un registro detallado de la percepción autodeclarada del/la peatón/a mientras camina *in situ* por su vecindario. Esta técnica se aplicó a los y las 40 personas participantes (ya entrevistados en la fase previa), indicando a cada sujeto que camine por un recorrido que realiza habitualmente de forma cotidiana en su barrio o vecindario, como, por ejemplo, ir a la panadería, al almacén o al banco.

Cada entrevista fue grabada y transcrita para su análisis posterior. El corpus de información fue sistematizado con el software Nvivo y el proceso de análisis consistió en dar lectura a las entrevistas y codificarlas, segmentando el texto en citas, incorporando códigos y estableciendo categorías. A través de este procedimiento se sistematizó la información, realizando un análisis de contenido y agrupando los códigos en categorías más amplias, es decir, a partir de los datos, se realizaron inferencias reproducibles y válidas que puedan aplicarse a su contexto, entendiendo a éste como un marco de referencias donde se despliegan mensajes y significados (Krippendorff, 1990).

Resguardos éticos

Además de los resguardos ya enunciados previamente (uso de consentimiento informado, respeto a la confidencialidad y voluntariedad en la participación), se tuvieron algunas consideraciones adicionales referidas al manejo del riesgo en población vulnerable.

Para ello se aplicó una técnica de autoreporte, denominada escala de eficacia de la marcha modificada o mGES en sus siglas en inglés "Modified Gait Efficacy Scale", que corresponde a una evaluación de la movilidad de las personas mayores mediante el autoreporte (Soubra et al., 2019). Es una prueba que permite determinar el nivel de confianza para caminar en personas mayores (Newell et al., 2012) y los resultados indican que para las y los 40 participantes el promedio es de 80.9 puntos (de un máximo de 100), lo que aseguró un nivel de confianza alto para caminar y un desempeño funcional activo. Cabe destacar que ningún caminante obtuvo un promedio bajo en ninguno de los ítems, que indicara la existencia de algún riesgo para su integridad física en el marco de su colaboración con esta investigación.

Se trabajó en completa confidencialidad, solamente el equipo de investigación tuvo acceso a la información producida.

Resultados

Las caminatas cotidianas realizadas por las personas mayores en los cuatro barrios muestran las trayectorias de cada uno/a de los/as participantes en sus respectivos vecindarios (ver Figura 2). Se revela que, si bien la mayoría de los participantes caminan dentro de sus barrios, algunas personas mayores recorren distancias más prolongadas con el fin de acceder a áreas verdes o comercio en áreas adyacentes, en particular en el caso del Barrio San Isidro.

En términos discursivos, los resultados de este estudio hacen foco en los significados y sentidos asociados a la caminata cotidiana que hacen las personas mayores por los barrios de Santiago donde habitan. Estos resultados han sido organizados en **tres** ejes: Historia y memoria; redes y asociatividad, y tranquilidad y pausa. Estos ejes constituyen niveles y ámbitos que integran lo macro y lo micro, o bien, dan cuenta de una trayectoria que va desde el afuera al adentro, permitiendo enfatizar que el modo de habitar la ciudad contiene múltiples interrelaciones, configurando un trayecto de diversos cruces e interconexiones materiales y simbólicas.

Figura 2

Caminatas cotidianas de personas mayores en los barrios de estudio en la comuna de Santiago



Historia y memoria

Este es un asunto de gran relevancia al momento de analizar la caminata de personas mayores, que, para efectos de nuestra investigación, tiene como rasgo, el realizarse en barrios de larga permanencia. Habitar un mismo barrio toda la vida, construye una densa red de significados (Aguilar, 2018; Membrado, 2010), que son compartidos, pero que también son íntimos cuando están ligados a vivencias particulares alojadas en la propia biografía. Se trata de memorias con temporalidad propia que irrumpen en el andar cuando se transita por espacios familiares del barrio: la panadería, la plaza, la escuela, la casa de infancia, entre otros. En este punto, pareciera ser que la caminata se vuelve una experiencia sensible, un ejercicio permanente donde se rememora la propia historia (Arfuch, 2013) en el tránsito por la ciudad.

Uno de nuestros participantes señala que cuando sale a hacer su caminata le gusta observar las construcciones del barrio que permanecen desde su infancia, destacando que “estas construcciones son (...) antiguas (...) tienen que tener más de 60, 70 años (...) me recuerda la niñez” (Hombre, 70 años, Barrio República), aspecto que opera como un facilitador de la caminata en el entorno cotidiano de la persona.

Caminar, evocando distintos momentos de la vida, no sólo produce referencia a objetos específicos, sino que también produce narrativas, donde se reconstruyen eventos a partir de pequeños relatos, historias donde algo se cuenta (Aguilar, 2018), como una especie de lugares narrativos, que van configurando las formas de habitar un espacio y las diferentes maneras en que se apropian de ellos (Greene, 2007). Los

barrios República, Huemul y Pedro Montt, considerados barrios patrimoniales, portan esta condición. Vivir allí ha permitido que los habitantes se vinculen con transformaciones históricas a partir de lo cual, arman una historia.

mira yo nací y me crié aquí en el barrio cuando eran puras casas, ah? mi casa también, mi casa que la tuvimos que vender que era muy grande (...) y ahora es un edificio de toda la cuadra, entonces yo te digo yo crecí con otro barrio y ahora después de vieja es otro mi barrio, ya no hay casas casi (...) aquí en Carrera, aquí mismo donde yo vivo era la casa de don Juan que era una casa grande, don Juan era un caballero muy amoroso que era practicante y todo el barrio lo conocía (Mujer, 74 años, Barrio República)

nosotros alcanzamos con los vecinos a jugar (...) con nuestros hijos en la calle al trompo, la chapita, a las naciones y se ponían unos al frente unos miraban otros jugábamos y hacíamos competencia con los del frente, con los de acá... qué sé yo, eso lo hacíamos en la calle, en la noche entonces esas cosas los chicos de repente se acuerdan poh (Hombre, 68 años, Barrio Pedro Montt)

Asimismo, otro participante nos comenta que su principal caminata del día es ir a comprar al *Matadero de Franklin*, y en el trayecto nos enseña los puestos de los locatarios, con quienes compartió experiencias e historias del barrio “este caballero que está aquí, ahí [indica un establecimiento comercial de venta de encurtidos]... lo conozco como 50 años, jugamos juntos la pelota, ¡hola compadre!, llevamos 50 años de conocernos (...) del papá era el del negocio” (Hombre, 72 años, Barrio Huemul).

Sin embargo, a pesar de que ciertos espacios y dinámicas sociales permanecen, algunos/as constatan con tristeza que sus barrios han cambiado a una velocidad inesperada, en particular en el caso del Barrio San Isidro, que ha sufrido un acelerado proceso de hiperdensificación a partir de torres de 20+ pisos, lo que produce desazón y desmotiva a las personas a caminar e implicarse con el entorno (como sí lo hacía el vecino anterior).

Cuando yo llegué a vivir aquí yo tenía un panorama [vista] de la cordillera, pero era precioso aquí en el balcón y ahora está tapado con edificios no veo la cordillera y ese era mi panorama digamos, mi panorama para mirar cuando había sol y mirar la cordillera, o cuando llovía todo y ahora ya no ya, está tapado con edificios por el lado que tu mires, solamente aquí al frente tengo una casa muy antigua (Mujer, 76 años, Barrio San Isidro)

Recordar andanzas de tiempos pasados, en las calles donde nada permanece igual, suele impactar a los caminantes pues, de alguna u otra forma, las transformaciones de la ciudad han arrebatado algo de sus propias historias (Arfuch, 2018), y los ha enfrentado a un panorama distinto, que a ratos, se vuelve difícil de elaborar y se vive como pérdida, siendo imposible sostener un futuro que permita imaginar otro proyecto de ciudad. No reconocer más un barrio en el que se ha vivido significa no reconocerse más ahí, es convertirse en una especie de extranjero (Membrado, 2010), un afuerino que no entiende los ritmos, códigos ni las coordenadas del otro con quien convive y que comienza a replegarse hacia el espacio propio, que es lo único que le resulta familiar.

Pero tu cuando vives ahora en un edificio, yo... este edificio tiene nueve pisos, son 100 departamentos y yo no conozco (...) no conozco a nadie más, porque así es la vida de edificio, no es, no es como vida de barrio. Cuando hay junta, reunión de junta de dueños, de vecinos de acá, no conozco a nadie (Mujer, 74 años, Barrio República)

Los cambios que experimenta la ciudad y sus habitantes, combinan asuntos de desarrollo urbano, con los efectos del envejecimiento y los cambios sociodemográficos, impactando la conformación de los barrios que se encuentran más envejecidos y que aún cuentan con resabios de momentos históricos significativos, como el surgimiento de la Industria Yarur en los años 30, donde se construyeron viviendas para las y los trabajadores y trabajadoras

comúnmente con los vecinos que conversamos que somos antiguos eee hay gente nueva que ha llegado porque los vecinos han fallecido y los, los hijos han vendido las viviendas, en todo caso quedamos pocos de la época antigua (...) quedan pocos extrabajadores de la Yarur (Mujer, 65 años, Barrio Pedro Montt)

A veces la ciudad se vive con nostalgia, pues se añora aquello que ya no está. La ciudad, en este sentido, es una conjugación permanente de pérdida y transformación (Aguilar, 2018), pues cambia de manera incesante y sus habitantes la atraviesan de distinta manera en sus diversos ciclos de vida.

Redes, asociatividad y soportes sociales

Para los/as participantes el desplazamiento por ciertas calles del barrio tiene un papel fundamental en el mantenimiento de intercambios con otros y otras, ya sean relaciones cercanas o lejanas. Estos recorridos generan la posibilidad de construir múltiples vínculos con vecinos/as y/o locatarios/as, dando lugar a la prevención de prácticas de repliegue y aislamiento, o bien del encierro definitivo en algunos casos (Membrado, 2010) que agudizan el deterioro propio de la vejez. Se trata de soportes fundamentales para promover el bienestar y proteger la salud y el bienestar mental, tan importantes para el logro de un envejecimiento activo.

aquí a la vuelta hay (...) un mercadito y yo soy muy amigo con el dueño y ahí voy a comprar el pan, la fruta (...) en la otra cuadra voy, hay 3 negocios y también soy amigo con los dueños, a ellos les compro (Hombre, 90 años, Barrio Pedro Montt)

Un asunto bien relevante en algunas participantes mujeres es la labor de cuidado que realizan cotidianamente para atender las necesidades de pares que se encuentran en situación de mayor desventaja física o socioeconómica. Una participante mujer de 75 años, nos comenta que habitualmente organiza su ruta por el barrio en función de la ubicación de las viviendas de los/as vecinos/as a los/as que les va a dejar remedios y/o comida. La mayoría de ellos/as, son personas mayores con reducidas capacidades de desplazamiento, por lo que han tenido una disminución significativa de relaciones, quedando confinados, generalmente, en sus domicilios. Lo que realiza esta caminante se acerca a lo que ya ha sido descrito por Jirón y Gómez (2018) como movilidad interdependiente, considerando que sus decisiones a la hora de hacer la ruta nunca son completamente individuales y las estrategias de desplazamiento las arma en relación a una serie de negociaciones con otros antes de salir del hogar. Esto se vuelve fundamental para sostener prácticas de cuidado en el marco del contexto chileno, donde el Estado se mantiene ausente y obliga a las mujeres a resolver por cuenta propia este tipo de necesidades (Jirón & Gómez, 2018).

Tenemos una ruta en la que iba a ver a varias pacientes que le traemos su alimento (...) eso es un día fijo, porque antes teníamos hasta 40 personas, después de la pandemia nos dejó 22 (...) entonces le entregaba en distintos lados (Mujer, 75 años, Barrio República)

Además de caminar *para* otros y otras, los caminantes lo hacen *con* otros y otras. Hay una dimensión de sociabilidad (Aguilar, 2016) que es importante destacar. Las caminatas en compañía suelen ser más cómodas, seguras, amables, y son destacadas como un facilitador relevante para muchas mujeres en la realización de sus actividades cotidianas. Es así como los y las participantes nos muestran que las prácticas de cuidado no sólo se relacionan con las labores de alimentación y/o asistencia a personas enfermas (Jirón, 2017), sino que también están asociadas a los soportes sociales que brindan condiciones para realizar los paseos en el parque, las clases de gimnasia, los encuentros con amigos y amigas, entre otras actividades diarias.

antes de que entráramos a cuarentena, salí con mi hija y nos fuimos caminando hasta la Alameda y recorrimos toda la Alameda y después nos vinimos caminando. Hacía mucho, mucho tiempo que no hacía esa caminata y fue muy buena (Mujer, 71 años, Barrio República)

Tal como señala la participante, la pandemia interrumpió rutinas cotidianas y obligó a muchas personas a cambiar radicalmente sus prácticas de sociabilidad, disminuyendo o evitando el contacto presencial con otros, lo que produjo un contexto que facilitó la emergencia de sentimientos de ansiedad y soledad, además de generar un gran impacto negativo para la salud mental de muchos/as mayores (Huenchuan, 2020), debido a las múltiples externalidades producidas, que transformaron radicalmente la ciudad que se volvió más solitaria, insegura y hostil, contexto que inhibe la caminata de muchas personas hoy.

sí pues, extraña uno pasearse en los parques tranquilamente, eso extraña uno, salir al parque. Ahora uno

sale con miedo, ahora con la pandemia a nosotros nos toca en casa; nos han pasado muchas cosas feas. Entonces no, yo ya le tomé miedo al parque, entonces no salgo sola (Mujer, 60 años, Barrio Pedro Montt)

Para las personas mayores estas restricciones se produjeron tempranamente y significaron una pérdida importante de vínculos, que no siempre pudieron canalizarse a través del uso de herramientas digitales. El confinamiento para estas personas no sólo significó replegarse en el espacio doméstico, sino que, por sobre todo, interrumpir prácticas de sociabilidad que eran centrales en sus rutinas diarias fuera del hogar.

Tranquilidad y pausa

Entre los lugares de la ciudad que parecen ser más atractivos para los/as caminantes mayores, es posible encontrar las áreas verdes y espacios recreativos, tales como los parques y las plazas del barrio. Los relatos de nuestros/as participantes, reivindican fuertemente los espacios de tranquilidad alejados del ruido automovilístico (propio de la vida metropolitana) y los cruces y los semáforos, donde se puede pasear con niños/as y mascotas. Para muchas personas mayores las calles de la ciudad son percibidas como un espacio rápido y caótico, donde prima la prisa, por lo que transitarlo requiere habilidades y destrezas muy relevantes para volverlo soportable (Andrade, 2019) y en este esfuerzo, la elección de rutas que permitan pausar el ritmo es fundamental. Estos espacios intersticiales (Membrado, 2010) dotados del silencio y tranquilidad de lo privado, pero con la extensión y accesibilidad de lo público, responden, mejor que ningún otro espacio urbano, a sus expectativas, que muchas veces, conectan con necesidades de bienestar mental, muy relevantes para el cuidado propio y para preservar un sentido de vitalidad (Andrade, 2019).

De este modo, no es casual que muchos/as participantes eligieron parques y plazas como un recorrido frecuente para participar de la 'entrevista caminando'. Una caminante se inclina a caminar [elección de ruta en entrevista caminando] "hacia el Metro Rondizzoni ... me gusta, porque el hecho de poder mirar los árboles, sentir como que estoy más en contacto con la naturaleza, me gusta" (Mujer, 71 años, Barrio Pedro Montt). Otra participante asocia "lo verde" con la sensación de bienestar, señalando "es que a mí me gusta lo verde, mirar árboles me encanta, porque todo lo verde, tú sabes que relaja ..." (Mujer, 74 años, Barrio República). Otra participante selecciona su ruta aludiendo a dimensiones del entorno construido que valora como facilitadores al momento de caminar. Elige el parque O'Higgins porque le "permite andar tranquila, sin calle, sin semáforo" (Mujer, 69 años, Barrio Pedro Montt).

Por otro lado, muchos y muchas expresan que la presencia de la multitud y de vendedores ambulantes es desagradable y riesgoso debido al posible contagio. Como por ejemplo esta señora de 71 años que ha ido abandonando progresivamente sus paseos por el centro de la ciudad para privilegiar sus idas al parque:

O sea, podría ir también hacia la Estación Central, pero por lo que te explicaba que hay mucha gente, mucho vendedor no; evito estar en contacto con tanta gente muy cerca de mí, entonces para acá me es más agradable caminar (Mujer, 71 años, Barrio República)

También hay quienes acuden a espacios donde hay áreas verdes no sólo por los motivos anteriormente expuestos, sino además por razones ligadas al bienestar, a la salud y a la comodidad en términos físicos a la hora de caminar, sobre todo considerando que el envejecimiento de las mujeres afecta el cuerpo de manera particular. Es así como algunas participantes optan por recorrer espacios donde haya un suelo de tierra o pasto, lo cual les permite cuidar sus rodillas y caderas, evitando agudizar dolencias a articulaciones ya deterioradas:

casi por todo el resto de la, de mi entorno porque es cemento, entonces termino con mis rodillas muy mal (...) si lo hago solamente por el cemento, porque ni siquiera tenemos tierra (...) porque las veredas aquí son hasta la calle, hasta el borde del, de la solera (...) no tenemos tierra, entonces yo podría caminar bien por la tierra o por el pasto, pero en este sector yo tengo no tengo opción de tierra ni de pasto (...) evito lugares donde no tengo la opción de tierra (Mujer, 71 años, Barrio Huemul)

Para que la caminata se constituya en un recurso para fortalecer la salud física y mental, es fundamental que la experiencia pueda contar con condiciones básicas, como la seguridad, la tranquilidad, la presencia de áreas verdes y el contacto con superficies blandas, que protejan la estructura ósea de las personas mayores habitualmente afectadas por la fragilidad de sus cuerpos que se expresa en la presencia de sarcopenia y osteoporosis (OPS, 2020).

Discusión y conclusión

Como dijimos, esta investigación se desarrolló mientras atravesábamos una pandemia que afectaba directamente las experiencias cotidianas en la ciudad. Para las personas mayores, este contexto fue un asunto ineludible que fue recurrentemente mencionado como un obstáculo en sus vidas que se tradujo en períodos de encierro prolongado, soledad, aislamiento, deterioro físico y psicológico.

En este sentido, las medidas de confinamiento dirigidas a las personas mayores en contexto de pandemia obligaron al despliegue de una serie de estrategias de abastecimiento, apoyo social recíproco, y de cuidado propio (Osorio-Parraguez et al., 2021), que significó esfuerzos adicionales para sobrellevar la crisis. En ese escenario, salir de casa se transformó en un desafío y con ello, redujo las posibilidades para mantener la caminata, como una práctica cotidiana.

Ya antes de la pandemia la caminata de las personas mayores portaba una serie de dificultades que era necesario atender. Los y las caminantes entrevistados refirieron que sus rutas se elegían considerando aspectos como: sombra en verano, presencia de asientos para momentos de descanso, superficies blandas como ripio o maicillo, veredas en buen estado, etc. Es decir, hay zonas de la ciudad que se convierten en un gran obstáculo para las personas mayores, debido a que, en general, el entorno construido de los barrios, incluyendo calles y plazas, no ha sido diseñado teniendo en consideración las necesidades y capacidades de las personas mayores.

A pesar de estas dificultades, las personas mayores construyen rutas que les permiten un acceso a la ciudad a escala humana, mediante su vida en el barrio, con distancias abordables, horarios más seguros, con vínculos y espacios que se vuelven familiares y conocidos. Es precisamente esta dimensión, donde la ciudad se vuelve sensible y amigable, la que nos parece importante destacar en este estudio, pues la pertenencia a un barrio habilita la posibilidad de la convivencia con otros y otras, permitiendo trayectorias y desplazamientos que cuando se hacen en compañía, se tornan más seguros y menos hostiles. Estas experiencias compartidas reflejan un trabajo permanente, sobre todo de las mujeres mayores, en la dimensión relacional de su vínculo con la calle, caracterizada por la búsqueda de equilibrio entre lo que demanda el exterior como exigencia (física y psicológica) y lo que ofrece en términos de sociabilidad y bienestar (Andrade, 2019).

Entonces, en cierto sentido, podemos sostener que la vejez y tener una trayectoria de vida más larga, se presenta como una fortaleza, debido a la experiencia y la memoria, que otorga una perspectiva más amplia para observar aquello que se despliega en la realidad cotidiana. Enfrentar una crisis, como la vivida debido a la pandemia requiere de habilidades que hablan no sólo de su condición de vejez, sino que se cruzan con las diversas posiciones que las personas mayores ocupan en la estructura social, ya sea el género, la clase social, el lugar de residencia, entre otros. De este modo, es clave constatar que las personas mayores poseen una serie de fortalezas, capacidad de agencia y de tomar decisiones sobre sus propias vidas y salud, a pesar de haber sido definidas como población de alto riesgo (Osorio-Parraguez et al., 2021) y de portar una serie de estereotipos y de estigmas que impiden mirar la heterogeneidad de sus experiencias.

Lo cierto es que el envejecimiento de la población es un fenómeno que requiere de ajustes en políticas y programas que, de manera integral, produzcan nuevas condiciones para que las personas mayores desarrollen su día a día gozando de bienestar y evitando la reproducción de estigmas y discriminaciones. Para ello, la vida cotidiana integrada al quehacer comunitario se torna fundamental, permitiendo que se faciliten prácticas de inclusión reconocidas como prioritarias para diversos sectores. La noción de

ciudades amigables ayuda a materializar un modo de diseñar y habitar la ciudad donde se considere que tanto los entornos físicos como los ambientes sociales deben adaptarse para ser lo suficientemente inclusivos con la diversidad, con el fin de evitar su retirada masiva del mundo (Andrade, 2019; Graham et al., 2020; WHO, 2007).

Esta investigación aporta antecedentes importantes para imaginar entornos amigables con las personas mayores en los barrios de Santiago, permitiendo rescatar una serie de prácticas y recursos que actualmente operan como facilitadores de la caminata y que potencian la apropiación de los espacios por parte de las y los mayores. En este sentido, se vuelven centrales aspectos como la recuperación y preservación del patrimonio en barrios como República, Huemul o Pedro Montt, que permiten conectar elementos del desarrollo urbano con dimensiones psicosociales como la pertenencia, la memoria y las redes.

Que un barrio invite a caminar, sea cómodo y seguro, es fundamental para que la población mayor se mantenga activa y para ello, es necesario promover estrategias que potencien la vida comunitaria, que fortalezcan el uso de áreas verdes y que consideren necesidades particulares de este segmento, el que, dicho sea de paso, aumenta gradualmente en la composición de la sociedad que tenemos hoy. La ciudad del futuro será una ciudad en la que van a predominar las y los mayores, por lo que urge avanzar en transformaciones que promuevan su autonomía y fortalezcan su capacidad de agencia y un paso interesante en esa dirección es facilitar su acceso a lo público. Caminar y recorrer los barrios es fundamental para ejercer ese derecho y este estudio busca contribuir con antecedentes y reflexiones para fortalecer las decisiones que incipientemente surgen en esta materia.

Referencias

- Aguilar, M. (2016). El caminar urbano y la sociabilidad: Trazos desde la ciudad de México. *Alteridades*, 26(52), 23-33. <https://alteridades.izt.uam.mx/index.php/Alte/article/view/704>
- Aguilar, M. (2018). Memoria y afecto en el caminar urbano. In E. Calderón & A. Zirión (Eds.), *Cultura y afectividad: Aproximaciones antropológicas y filosóficas al estudio de las emociones* (pp. 65-86). Ediciones del Lirio.
- Allen, H., Pereyra, L., Sagaris, L., & Cárdenas, G. (2017). *Ella se mueve segura - she moves safely: A study on women's personal security and public transport in three Latin American cities*. FIA Foundation. <https://www.fiafoundation.org/media/461162/ella-se-mueve-segura-she-moves-safely.pdf>
- Andrade, C. (2019). Sin prisa en la ciudad: La experiencia de las adultas mayores de sectores populares. In K. Araujo (Ed.), *Las calles: Un estudio sobre Santiago de Chile* (pp. 210-227). LOM Ediciones.
- Arfuch, L. (2018). Ciudad como autobiografía. In R. Greene (Ed.), *Conocer la Ciudad: Imaginarios, métodos, cartografías, sentidos* (pp. 81-102). Bifurcaciones.
- Arnold, M., Herrera, F., Massad, C., & Thumala, D. (2021). Sexta Encuesta Nacional Inclusión y Exclusión Social de las Personas Mayores: Cómo observa la población el envejecimiento en Chile. *Ediciones Servicio Nacional del Adulto Mayor*. http://www.senama.gob.cl/storage/docs/sexta_encuesta_nacional_de_inclusion_y_exclusion_social_de_las_pm2021.pdf
- Berding, U., Kilunski, O., & Selle, K. (2003). *Städte als Standortfaktor: Öffentlicher Raum*. Bundesamt für Bauwesen und Raumordnung, Werkstatt: Praxis (2).
- Canales, M. (2006). La entrevista en profundidad. In M. Canales (Ed.), *Metodologías de investigación social: Introducción a los oficios*. LOM Ediciones.
- CEPAL. (2007). *Declaración de Brasilia*. https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/21505/S2007591_es.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Figuroa, C. & Forray, R. (2015). Movilidad femenina: Los reveses de la utopía socio-espacial en las poblaciones de Santiago de Chile. *Revista de Estudios Sociales*, 54, 52-67.
- Figuroa, C., Hodgson, F., Mullen, C., & Timms, P. (2019). Walking through deprived neighbourhoods: Meanings and constructions behind the attributes of the built environment. *Travel Behaviour and Society*, 16, 171-181. <https://doi.org/10.1016/j.tbs.2019.05.006>

- Franke, T., Sims-Gould, J., Chaudhury, H., Winters, M. & McKay, H. (2019). 'It makes your life worthwhile. It gives you a purpose in living': Mobility experiences among active older adults with low income. *Ageing & Society*, 39(8), 1639-1666. <https://doi.org/10.1017/S0144686X18000181>
- Gaete-Reyes, M. (2017). Discapacidad y hábitat residencial: Una emergencia en Chile. In W. Imilan, J. Larenas, G. Carrasco, & S. Rivera (Eds), *¿Hacia dónde va la vivienda en Chile?: Nuevos desafíos en el hábitat residencial* (pp. 281-295). Adrede.
- González, H. & Lube, M. (2021). Las mujeres mayores, los cuidados y los clubes: Negociaciones intersubjetivas de una etnografía feminista. *Arxiu d'Etnografia de Catalunya*, 22, 61-92. <https://doi.org/10.17345/aec22.61-92>
- Graham, H., de Bell, S., Flemming, K., Sowden, A., White, P., & Wright, K. (2020). Older people's experiences of everyday travel in the urban environment: a thematic synthesis of qualitative studies in the United Kingdom. *Ageing & Society*, 40(4), 842-868. <https://doi.org/10.1017/S0144686X18001381>
- Greene, M. (2007). *1906-2006: 100 años de política habitacional chilena*. Ediciones UNAB.
- Greene, R. (2018). Imaginarios, representaciones e identidades urbanas. In R. Greene (Ed.), *Conocer la ciudad: Imaginarios, métodos, cartografías, sentidos* (pp. 69-80). Editorial Bifurcaciones.
- Herrmann-Lunecke, M. G. (2005). *Instrumente zur Planung und Gestaltung des öffentlichen Straßenraumes in Deutschland und deren Anwendungschancen in Chile*. TU Berlin, Fakultät VI Planen, Bauen, Umwelt (Herausgeber), Universitätsbibliothek der TU Berlin, Digitales Repositorium.
- Herrmann-Lunecke, M. G. (2016). Instrumentos de planificación y diseño urbano para promover al peatón en las ciudades chilenas: Un estudio comparado entre Chile y Alemania. *Urbano*, 19(34), 48-57.
- Herrmann-Lunecke, M. G., Mora, R., & Véjares, P. (2020). Identificación de elementos del paisaje urbano que fomentan la caminata en Santiago. *Revista de Urbanismo*, 43, 4-25. <https://doi.org/10.5354/0717-5051.2020.55975>
- Herrmann-Lunecke, M. G., Figueroa, C., & Véjares, P. (2021). Caminata y vejez: Explorando el espacio público peatonal de las personas mayores en los instrumentos de planificación urbana en Chile. *Urbe. Revista Brasileira de Gestão Urbana*, 13. <https://doi.org/10.1590/2175-3369.013.e20210128>
- Huenchuan, S. (2020). *COVID-19: Recomendaciones generales para la atención a personas mayores desde una perspectiva de derechos humanos*. CEPAL. https://covid19-evidence.paho.org/handle/20.500.12663/962?locale-attribute=pt_BR
- Iñiguez, L. (1999). Investigación y evaluación cualitativa: Bases teóricas y conceptuales. *Revista de Atención Primaria*, 23(8), 496-502. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2893032>
- Jirón, P. & Gómez, J. (2018). Interdependencia, cuidado y género desde las estrategias de movilidad en la ciudad de Santiago. *Tempo Social*, 30(2), 55-72. <http://dx.doi.org/10.11606/0103-2070.ts.2018.142245>
- Jirón, P. (2017). Planificación urbana y del transporte a partir de las relaciones de interdependencia y movilidad del cuidado. In M. Rico y O. Segovia (Eds.), *¿Quién cuida la ciudad? Aportes para políticas urbanas de igualdad* (pp. 405-430). Libros de la CEPAL.
- Jirón, P. & Gómez, J. (2018). Interdependencia, cuidado y género desde las estrategias de movilidad en la ciudad de Santiago. *Tempo Social, Revista de Sociologia da USP*, 30(2), 55-72. <https://doi.org/10.11606/0103-2070.ts.2018.142245>
- Krippendorff, K. (1990). *Metodología de análisis de contenido: Teoría y práctica*. Paidós.
- Kenyon, S., Lyons, G., & Rafferty, J. (2002). Transport and social exclusion: Investigating the possibility of promoting inclusion through virtual mobility. *Journal of Transport Geography*, 10(3), 207-219. [https://doi.org/10.1016/S0966-6923\(02\)00012-1](https://doi.org/10.1016/S0966-6923(02)00012-1)
- Lorimer, H. (2011). Walking: New forms and spaces for studies of pedestrianism. In T. Cresswell & P. Merriman (Eds.), *Geographies of mobilities: Practices, spaces, subjects* (pp. 19-34). Ashgate Publishing.
- Massey, D. (2005). La filosofía y la política de la espacialidad: Algunas consideraciones. In L. Arfuch (Ed.), *Pensar este tiempo: Espacios, afectos, pertenencias* (pp. 101-129). Paidós.
- Membrado, M. (2010). Experiencias de envejecer y experiencias urbanas: Un estudio en el suroeste francés. *Alteridades*, 20(39), 57-65.
- Mora, R., Greene, M., & Reyes, A. (2018). Uso y percepción del espacio público en dos barrios vulnerables: Un análisis comparativo de dos barrios. *AUS [Arquitectura/Urbanismo/Sustentabilidad]*, 24, 53-60. <https://doi.org/10.4206/aus.2018.n24-08>
- Newell, A. M., VanSwearingen, J. M., Hile, E., & Brach, J. S. (2012). The Modified Gait Efficacy Scale: Establishing the psychometric properties in older adults. *Physical Therapy*, 92(2), 318-328. <https://doi.org/10.2522/ptj.20110053>

- Observatorio del Envejecimiento, Pontificia Universidad Católica de Chile (2022). *Dependencia y cuidados en la vejez: Caracterización de la dependencia durante la vejez y la realidad de los cuidadores en nuestro país*. Reporte 3(16), 1-20. <https://observatorioenvejecimiento.uc.cl/category/reportes/>
- OEA. (2015). *Convención Interamericana de Protección de los Derechos de las Personas Mayores*. http://www.oas.org/es/sla/ddi/docs/tratados_multilaterales_interamericanos_a-70_derechos_humanos_personas_mayores.pdf
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 2007). *Ciudades globales amigables con los mayores: Una guía*. https://www.who.int/ageing/age_friendly_cities_guide/es/
- Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2020). *Guía sobre la evaluación y los esquemas de atención centrados en la persona en la atención primaria de salud*. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51973/OPSFPLHL200004A_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Osorio-Parraguez, P., Arteaga Aguirre, C., Galaz Valderrama, C., & Piper-Shafir, I. (2021). Consecuencias psicosociales de las medidas COVID-19 en mujeres mayores y madres trabajadoras en Chile. *Psicoperspectivas*, 20(3). <https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol20-issue3-fulltext-2426>
- Osorio-Parraguez, P., Jorquera, P., & Araya, M. (2021). Vejez y vida cotidiana en tiempos de pandemia: Estrategias, decisiones y cambios. *Horizontes Antropológicos*, 27(59), 227-243. <https://doi.org/10.1590/S0104-71832021000100012>
- Páramo, P., Burbano, A., Aguilar, M., García-Anco, E., Pari-Portillo, E., Jiménez-Domínguez, B., López-Aguilar, R., Moyano-Díaz, E., Viera, E., Elgier, A., & Rosas, G. (2021). La experiencia del caminar en ciudades Latinoamericanas. *Revista de Arquitectura*, 23(1), 20-33. <https://doi.org/10.14718/RevArg.2021.2830>
- Population Reference Bureau (PRO, 2007). *Cuadro de la población Mundial 2007*. www.prb.org
- Soubra, R., Chkeir, A., & Novella, J. L. (2019). A systematic review of thirty-one assessment tests to evaluate mobility in older adults. *BioMed Research International*, 2019(i). <https://doi.org/10.1155/2019/1354362>
- Tonucci, F. (2004). *La ciudad de los niños: Un modo nuevo de pensar la ciudad*. Fundación Germán Sánchez Ruipérez.
- World Health Organization (WHO, 2007). *Global age-friendly cities: A guide*. <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/age-friendly-cities-framework/>
- Yen, I. & Anderson, L. (2012). Built environment and mobility of older adults: Important policy and practice efforts. *Journal of the American Geriatrics Society*, 60(5), 951-956. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2012.03949.x>
- Yuen, B. (2019). *Ageing and the built environment in Singapore*. Springer