

CUIDA TU SALUD Y EL BIENESTAR DE TODOS

CONOCE Y ACCEDE A PROGRAMAS DE APOYO

- Existen **apoyos estatales, federales y de organizaciones civiles.**
- **Infórmate** sobre los que se **adaptan** a tus **necesidades.**

CAPACÍTATE

- Infórmate sobre **cuidados, manejo de la enfermedad y bienestar emocional.**
- Hay **cursos y talleres gratuitos** de organizaciones civiles y públicas.

CUÍDATE

- El **bienestar de la persona cuidadora es fundamental.**
- Cuida tu salud física y mental, **busca apoyo emocional** y pide ayuda cuando lo necesites.
- El **autocuidado** es clave para brindar un buen acompañamiento.



Este documento fue elaborado en marzo 2025 bajo el auspicio de la Asociación Alzheimer de Monterrey con el apoyo de la Lic. Carla Eugenia Nazar de Alvá.

Copyright © 2025 Asociación Alzheimer de Monterrey A.C. - Todos los derechos reservados.

CONTACTOS

81 1552 4597
81 1880 3433

alz.mx



@alz.mty
ALZ Monterrey

**GRACIAS A TU APOYO
PODEMOS SEGUIR AYUDANDO**

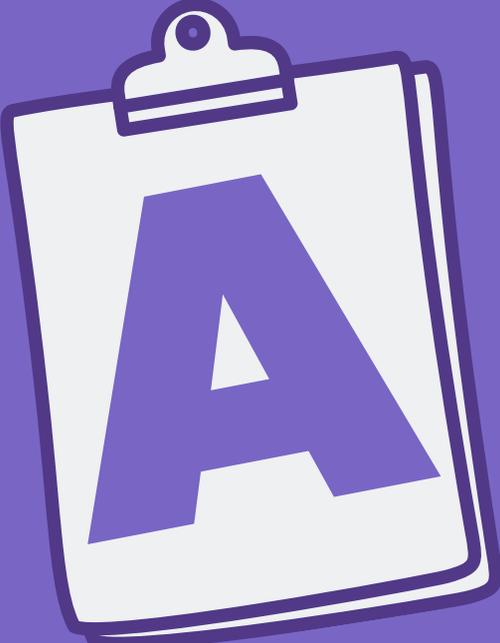
DONATIVOS

ASOCIACIÓN ALZHEIMER DE MONTERREY AC
BANORTE
CUENTA: 0647823457
CLABE INTERBANCARIA:
072 580 00647823457 8



El ABC para proteger tu Futuro

LA GUÍA ESENCIAL PARA TOMAR DECISIONES INFORMADAS



ANTICIPA, PLANIFICA Y PREVE

Tomar decisiones anticipadas puede marcar una **gran diferencia** cuando nos enfrentamos a situaciones de deterioro cognitivo o dependencia.

HERRAMIENTAS LEGALES Y PRÁCTICAS

TESTAMENTO

- Detalla la **distribución de los bienes posterior a la muerte.**
- Previene conflictos legales y familiares.
- Importante hacerlo lo más pronto posible.
- Es indispensable **hacerlo ante Notario Público** para garantizar su validez.

TESTAMENTO VITAL

- Expresa deseos sobre **cuidados y tratamientos médicos.**
- Aplica si se pierde la capacidad de decisión.
- No trata bienes, sino **decisiones de salud.**
- Define aceptación o rechazo de tratamientos.

Contar con herramientas legales y financieras adecuadas evita conflictos y asegura el bienestar futuro.

OTORGAMIENTO DE PODERES

- Los poderes **delegan decisiones** a una **persona de confianza.**
- Son necesarios si la persona no puede decidir por sí misma.
- Deben ser otorgados mediante **escritura pública.**
- Incluir cláusulas que aseguren su **vigencia en caso de incapacidad.**

PLANIFICACIÓN FINANCIERA

- Planifica para cubrir **necesidades futuras.**
- **Revisa cuentas, ahorros, seguros y bienes.**
- Enumera recursos y beneficiarios.
- Considera un **fideicomiso para protección.**
- Explora apoyos públicos y de organizaciones.



BUSCA ASESORÍA LEGAL

Contar con información clara sobre tus **derechos y responsabilidades** es fundamental para tomar decisiones informadas y acertadas.

CONOCE TUS DERECHOS Y OBLIGACIONES COMO PERSONA CUIDADORA

- Garantizar **cuidados básicos.**
- Brindar un **trato digno y respetuoso.**
- **Administrar los recursos** con transparencia.
- **Proteger la salud y el bienestar.**
- Promover la **integración social.**
- Cumplir con **obligaciones legales.**
- **Solicitar apoyo** cuando sea necesario.

RECIBE ASESORÍA JURÍDICA

- DIF
- IEPAM
- Procuraduría de la Defensa del Adulto Mayor
- Comisión Estatal de Derechos Humanos
- Fiscalía General de Justicia
- Colegios de Abogados

DENUNCIA MALTRATO O ABANDONO



Si la persona con deterioro cognitivo no puede tomar decisiones y no se designó un poder o tutela, es clave gestionar ante la autoridad judicial la designación de un tutor y curador para proteger sus intereses.