

GUÍA JURÍDICA

Para Cuidadores de Personas con Deterioro Cognitivo en Nuevo León



Lic. Carla Eugenia Nazar de Alva



Directora General

Lic. Patricia Azeneth Hernández de Anda

Directora de _____

GUÍA JURÍDICA PARA CUIDADORES DE PERSONAS CON DETERIORO COGNITIVO O DEMENCIA EN NUEVO LEÓN

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 Alva.

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

ÍNDICE

GUÍA JURÍDICA PARA CUIDADORES DE PERSONAS CON DETERIORO COGNITIVO O DEMENCIA EN NUEVO LEÓN	¡Error! Marcador no definido.
INTRODUCCIÓN	6
I. CIFRAS Y DATOS DE TU INTERÉS	9
¿QUÉ TAN COMÚN ES LA DEMENCIA EN MÉXICO Y EN EL MUNDO?	9
¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES COSTOS Y CARGAS PARA CUIDADORES?	9
¿QUÉ ACCIONES SE HAN ADOPTADO?	10
II. EL ABC PARA TUS DECISIONES INFORMADAS Y PREVENTIVAS.....	12
A. ANTICIPA: PLANIFICA Y PREVÉ	12
B. BUSCA ASESORÍA LEGAL.....	15
C. CONOCE LOS APOYOS DISPONIBLES Y CUÍDATE	18
III. PRINCIPALES CONCEPTOS QUE DEBO SABER	20
1. ¿QUÉ ES DETERIORO COGNITIVO?	20
2. ¿QUÉ ES DEMENCIA Y QUÉ TIPOS EXISTEN? (NIA, 2024).....	20
3. ¿QUÉ ES DISCAPACIDAD MENTAL?	21
4. ¿QUÉ ES EL DERECHO AL CUIDADO?	22
5. ¿QUIÉNES SON CUIDADORES?	23
6. ¿QUÉ ES INCAPACIDAD JURÍDICA?	24
7. ¿QUÉ ES ESTADO DE INTERDICCIÓN?.....	25
8. ¿PATRIA POTESTAD, TUTORES O CURADORES?	26
PATRIA POTESTAD	27
TUTELA.....	27
CURATELA.....	33
9. ¿QUÉ SON Y PARA QUÉ SIRVEN LOS PODERES?	34
10. ¿PORQUÉ SE REQUIERE UN MÉDICO ESPECIALIZADO?	36
11. ¿QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE UN TESTAMENTO?	36
12. ¿EN QUÉ CONSISTE EL TESTAMENTO VITAL? - DIRECTIVAS DE VOLUNTAD ANTICIPADA	37

13.	¿QUÉ ES UN DEFENSOR PÚBLICO?	38
IV.	DEL CUIDADOR Y LA IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO	39
V.	RECURSOS Y APOYOS DISPONIBLES.....	41
A.	INSTITUCIONES PÚBLICAS. SERVICIOS DE ATENCIÓN, PROGRAMAS DE APOYO Y ASESORÍAS	41
1.	DEL GOBIERNO FEDERAL	41
2.	DEL GOBIERNO DEL ESTADO	44
2.	DE MUNICIPIOS DE NUEVO LEÓN	51
B.	NOTARIOS PÚBLICOS. SERVICIOS DE ATENCIÓN, PROGRAMAS DE APOYO Y ASESORÍAS	52
C.	ORGANIZACIONES DE LA SOCIEDAD CIVIL. SERVICIOS DE ATENCIÓN, PROGRAMAS DE APOYO Y ASESORÍAS.....	53
VI.	PRINCIPIOS APLICABLES	57
VII.	PRINCIPALES NORMAS DE PROTECCIÓN.....	59
A.	LEGISLACIÓN FEDERAL	59
1.	Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos	59
2.	Ley General de Salud.....	59
3.	Ley General para la Inclusión de las Personas con Discapacidad	60
4.	Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores	61
B.	LEGISLACIÓN DEL ESTADO DE NUEVO LEÓN	61
1.	Constitución Política del Estado Libre y Soberano de Nuevo León.....	61
2.	Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores del Estado de Nuevo León .	62
3.	Ley de Instituciones Asistenciales Públicas y Privadas para las Personas Adultas Mayores en el Estado de Nuevo León	63
4.	Código Civil para el Estado de Nuevo León.....	64
5.	Código de Procedimientos Civiles para el Estado de Nuevo León.....	65
C.	PRINCIPALES CONVENCIONES Y TRATADOS INTERNACIONALES	65
1.	Declaración Universal de Derechos Humanos (ONU, 1948).....	65
2.	Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos (ONU, 1966).....	65
3.	Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (ONU, 1966)	65

4. Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (ONU, 2006) .	66
5. Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (OEA, 2015)	66
6. Reglas de Brasilia sobre Acceso a la Justicia para las Personas en Condición de Vulnerabilidad (2008)	66
7. Principios de las Naciones Unidas en favor de las Personas de Edad (1991)	67
BIBLIOGRAFÍA.....	68
ANEXOS	71

INTRODUCCIÓN

Sabemos que cuidar a una persona con deterioro cognitivo o demencia es un camino lleno de retos, emociones y decisiones difíciles, en el que además tenemos que enfrentarnos a dudas o situaciones legales que pueden resultarnos confusas o abrumadoras.

Por ello, la presente **Guía jurídica para cuidadores de personas con deterioro cognitivo o demencia en Nuevo León** ha sido diseñada con el propósito de apoyarte y facilitarte este complejo proceso y reducir la incertidumbre. Tiene como objetivo brindarte a ti y a la persona que cuidas o que cuidarás, herramientas y opciones para que puedan crear su propio **sistema de apoyos** personalizado, basado en sus propias necesidades y circunstancias específicas.

En esta Guía te enfatizamos la importancia de que adopten medidas preventivas tempranas, en la medida de lo posible, para facilitar el ejercicio de los derechos de la persona a cuidar y mantener su autonomía el mayor tiempo posible.

En lugar de sustituir la voluntad de la persona, se recomienda siempre procurar darle apoyos adecuados para respetar su autonomía y su libertad personal, sin ponerla en riesgo.

El **sistema de apoyos** puede incluir familiares, amigos, profesionales, instrumentos legales y cualquier otra ayuda útil. Se sugiere explorar opciones **preventivas**, como poderes notariales con cláusulas específicas, declaraciones anticipadas de voluntad, instrucciones previas registradas ante notario y testamentos con condiciones especiales. Además, se invita a aprovechar los programas y recursos ofrecidos por instituciones públicas y privadas.

Por ejemplo:

- *Supongamos que Don Santiago enviudó hace dos años y además acaba de ser diagnosticado con Alzheimer, pero aún se encuentra en buen uso de sus facultades mentales.*
- *Don Santiago decide platicar con sus hijos y con su familia para estructurar su **sistema de apoyo**, sabiendo lo que viene, quienes están de acuerdo en apoyar.*
- *Deciden ir con un Notario Público y nombrar como su **tutor cautelar** a su hija Beatriz y, como posibles tutores sustitutos (en caso de muerte, incapacidad, excusa, remoción, no aceptación o relevo), en el siguiente orden, a sus hijos Diego, en su defecto a Félix, y si no a Jimena, así como si habrá retribución.*
- *En esa designación, Don Santiago señala que su tutor estará a cargo de su **Cuidado Personal**, velando por sus necesidades básicas, de algunas de sus **Decisiones Médicas**, de la **Administración de sus Bienes** y de su **Representación Jurídica** en cualquier acto legales y administrativo que sea necesario para proteger sus derechos e intereses. Señala además para cada caso, algunas directrices y parámetros de cómo desea que su voluntad se cumpla. Sus hijos firman de conformidad.*

- El Notario agrega un certificado expedido por **médico especialista**, quien verifica que efectivamente el otorgante (Santiago) se encuentra aún en pleno goce de sus facultades mentales y en plena capacidad de autogobernarse.
- El Notario hace constar lo anterior en **escritura pública** y lo **inscribe** en el Instituto Registral y Catastral del Estado, e informa al Tribunal Superior de Justicia del Estado que ante él se otorgó este nombramiento de tutor cautelar, para que éste lo **registre**.
- Además, Santiago decide redactar ante Notario de una vez, quien lo eleva como escritura pública y lo registra:
 - **Testamento de vida o vital** (voluntades anticipadas), al que aluden los artículos artículo 74 Ter y 75 Ter (salud mental), así como 166 Bis 6 (cuidados paliativos), de la Ley General de Salud. En dicho testamento vital refiere que no desea que lo intuben, que no quiere que lo internen en un hospital, y que de darse el caso de un tratamiento experimental sí desea participar en el mismo.
 - **Testamento**. En éste, que es el testamento tradicional, consigna para quiénes serán sus bienes y señala un inmueble como retribución para quien sea su tutor.
- Don Santiago sabe que cuando pierda sus facultades mentales, estos documentos servirán y facilitarán las decisiones y trámites que su familia debe tomar por él.

Esta Guía te será útil para tomar este tipo de decisiones, conforme a las circunstancias específicas de tu situación, pues la Guía contempla información clara y accesible sobre este tipo de aspectos legales más relevantes que te afectan como persona cuidadora, así como a las personas que requieren de esa atención y cómo puedes actuar con seguridad y certeza.

¡Información es poder!

Así, en esta guía encontrarás los siguientes apartados:

- Para darte el contexto en el mundo y en México de este tipo de enfermedades, te damos algunas **cifras y estadísticas que sabemos serán de tu interés** para que entiendas mejor cómo estamos y qué tan común es esta enfermedad. Asimismo, algunas de las principales acciones adoptadas a nivel mundial, así como nacional y local.
- El **ABC** para tomar tus **decisiones informadas y preventivas**. Aquí encontrarás un resumen con las pautas y recomendaciones principales a seguir, para que puedas ser preventivo y también puedas tomar las mejores decisiones legales y médicas. Se mencionan temas como poderes, testamentos, planeación financiera, asesoría legal, entre otros, que puedan ayudarte a prevenir problemas a futuro.
- Los **principales conceptos**, que te ayudarán a comprender la terminología jurídica más importante y utilizada en el cuidado de estas personas y, con ello, podrás tomar

decisiones informadas y evitar confusiones. Incluye **figuras jurídicas** tales como tutor, curador, apoderado legal, estado de interdicción, incapacidad, cuidador, entre otros.

- En el apartado del **Cuidador y la Importancia del Autocuidado**, te recordamos que tu salud es tan importante como la de la persona enferma. Que no estás solo en este proceso y te brindamos recomendaciones que te serán de mucha utilidad para tu autocuidado.
- En el apartado **Recursos y apoyos disponibles en Nuevo León**, te proporcionamos información de las **instituciones públicas y privadas** que brindan asesorías legales, capacitaciones y apoyos disponibles para ejercer los derechos correspondientes. Conocer estos recursos puede marcar una diferencia significativa en tu experiencia como cuidador.
- Se plantean siete de los principales **principios** que tienen derecho tanto las personas con deterioro cognitivo o demencia, así como las personas que les proveen de cuidados (cuidadoras), entre otros **Igualdad y no discriminación, Cooperación y Corresponsabilidad, Autonomía, Accesibilidad, Interés Superior de la Persona**, entre otros.
- El apartado de **Principales Normas de Protección** abarca la principal normatividad en la materia que es importante que conozcas para asegurarte de que las personas bajo tu cuidado reciban la atención y el respeto que merecen. La señalamos de una manera fácil y entendible para cualquier persona.
- En otro apartado se ofrece información sobre las pautas principales del **procedimiento para declarar la incapacidad** que se debe seguir ante un juzgado.
- Asimismo, para facilitar su uso, al final de la guía se incluyen **anexos con formatos** que te servirán como una **base útil** para solicitar trámites y gestiones. Estos formatos están diseñados para que puedas adaptarlos a tus necesidades específicas, ahorrándote tiempo y esfuerzo en la preparación de documentos.

Por eso, esta guía está pensada para ti, que cada día das lo mejor de ti en el cuidado de las personas que requieren de tu atención y tiempo. Nuestro objetivo es proporcionarte información clara y sencilla, así como las principales herramientas legales prácticas y claras para que puedas tomar decisiones informadas, **PREVENTIVAS** (en la medida de lo posible), con seguridad, y proteger tanto los derechos de la persona que cuidas como los tuyos.

Esperamos darte la tranquilidad y confianza necesarias para afrontar los retos de este proceso con mayor paz, certeza y seguridad.

I. CIFRAS Y DATOS DE TU INTERÉS

La demencia y/o el deterioro cognitivo, lamentablemente afectan tanto la memoria de una persona, como su intelecto, lenguaje y comportamiento, así como su capacidad para realizar de forma independiente actividades del día a día.

Esta enfermedad se considera como **una de las principales causas de discapacidad en el mundo**, que afecta más a las personas mayores. (Organización Mundial de la Salud -OMS, 2023)

Por ello, si analizamos el impacto que estas enfermedades tienen a nivel mundial, sus estadísticas y qué han hecho los gobiernos, comprenderemos mejor en dónde estamos. Nos ayuda a entender mejor nuestra propia vivencia y a conocer las medidas y acciones que pueden hacernos más llevadera esta situación, tanto para las personas a quienes cuidamos como para nosotros como cuidadores.

¿QUÉ TAN COMÚN ES LA DEMENCIA EN MÉXICO Y EN EL MUNDO?

A marzo 2023, se estimaban más de **55 millones de personas** con demencia a nivel mundial, presentándose anualmente casi **10 millones de casos nuevos** (OMS, 2023).

La OMS (2021) estima que este número **incrementará** en el año 2030 a 78 millones y en 2050 a 139 millones. Son datos que presentan muchos retos.

En **México**, para **2021** existían aproximadamente **1.3 millones** de personas con demencia y para el año **2050**, se estima que será de casi el triple, con **3.5 millones**.

Asimismo, en dicho Plan refieren que existe mayor porcentaje de casos en **áreas rurales** que en las urbanas y que las **mujeres son más propensas** a desarrollar este tipo de enfermedad que los hombres. No obstante, también son mayoritariamente **mujeres**, quienes se encargan de **cuidar** a personas con demencia. (Secretaría de Salud e Instituto Nacional de Geriátría, 2024)

Del total de años que una persona vive, se estima que la demencia representa un **12% de años vividos con discapacidad**, en personas con más de 60 años. Esta cifra es considerablemente mayor que los porcentajes que otro tipo de enfermedades arrojan, por ejemplo, las enfermedades cardiovasculares un 9%, las musculoesqueléticas un 8% y el cáncer un 4%. (Universidad Autónoma de San Luis Potosí, 2014)

¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES COSTOS Y CARGAS PARA CUIDADORES?

Toda vez que las personas que desarrollan esta enfermedad ya no pueden valerse por sí solas, sus cuidados conllevan un importante **impacto económico**. Los **costos asociados al cuidado** de personas con demencia son **significativos**, planteando un reto importante tanto

a nivel gobierno (para el desarrollo de políticas de salud pública y costos asociados), así como para los bolsillos de los familiares que los contraen.

En el **Plan Nacional de Demencia** (Secretaría de Salud e Instituto Nacional de Geriátría, 2024) se menciona, citando a la organización Alzheimer's Disease International (2021) que en países como México (de ingresos bajos o medios), hasta el **85 % de estos costos** son asumidos por las **familias**. Además, el cuidado es proporcionado mayoritariamente por **mujeres**, lo que lleva a la **pérdida de ingresos** cuando resulta necesario que reduzcan sus horas laborales o bien, que incluso deban abandonar su empleo. Ello, refieren, contribuye a perpetuar la **inequidad de género**.

Para 2015 había más de 18 personas con necesidad de cuidado por cada 100 con posibilidad de brindarlo. (INAPAM, 2020)

¿QUÉ ACCIONES SE HAN ADOPTADO?

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** ha reconocido la demencia como una prioridad de salud pública y algunas de sus acciones principales son:

- **Año 2008.** Emite el Programa de Acción para Superar las Brechas en Salud Mental (mhGAP, por sus siglas en inglés), para mejorar la atención a personas con trastornos mentales y clasificó a la demencia como **prioridad** en la agenda pública. (OMS, 2018)
- **Año 2011.** Adopta una Declaración Política manifestando que las enfermedades no transmisibles, entre ellas, trastornos mentales y neurológicos como el Alzheimer, son de los mayores **desafíos** del siglo XXI y una de las principales causas de morbilidad y de **carga creciente** para la salud global. (OMS, 2012)
- **Año 2017.** Elabora el Plan de Acción Mundial sobre la Respuesta de Salud Pública a la Demencia 2017-2025, buscando **prevenir** esta enfermedad, **reducir** su impacto y apoyar a personas con demencia, mejorar su **calidad** de vida y la de sus cuidadores y familias (Organización Mundial de la Salud, 2017).
- **Año 2021.** La ADI (Alzheimer's Disease International), organización internacional no gubernamental con relación oficial con la OMS, lanza la campaña **#WhatsYourPlan**, para que gobiernos detonen sus planes nacionales.

Por su parte, **México**, es uno de los primeros países latinoamericanos en elaborar su Plan Nacional. En 2014 emite el **Plan de Acción de Alzheimer y Otras Demencias**, para concientizar sobre esta enfermedad, brindando estrategias de atención y cuidado, sumándola como prioridad de salud pública. (Gobierno de México, 2014).

En **2024** crea la Secretaría de las Mujeres e implementa un **Sistema Nacional de Cuidados**, y emite y actualiza también el **Plan Nacional de Demencia** para generar conciencia, eliminar

estigmas, fomentar la inclusión de quienes la padecen; impulsar su investigación; mejorar el acceso a información confiable para profesionales de la salud, cuidadores y familias; establecer un modelo de prevención, reduciendo factores de riesgo; e implementar un estándar de detección y atención en todo el sistema de salud, con personal capacitado.

En Nuevo León, igualmente existen avances. Desde enero 2024 se integró una **Comisión del Sistema Estatal de Cuidados** con la que, gobierno y sociedad, trabajarán para garantizar **el derecho a cuidar y a ser cuidado**. Asimismo, trabajaron una iniciativa para contar con una ley que regule la materia de cuidados. Por lo pronto una de sus estrategias, denominada **“Cuidamos Nuevo León”**, buscará mejorar el apoyo a las personas cuidadoras, ampliando talleres y servicios existentes, para reducir significativamente la carga de las personas cuidadoras.

A nivel municipal, igualmente se observan esfuerzos realizados por diversos Municipios, implementando sistemas de cuidados, reglamentos y programas de apoyo.

Estas acciones a nivel mundial, nacional y local brindan la esperanza de que se han logrado avances que ayudarán a personas cuidadoras a abordar este gran desafío.

Falta aún mucho por hacer, pero acciones como las que se presentan en esta guía se suman a estos esfuerzos, brindando información y herramientas para enfrentar el reto con mayor conocimiento y seguridad.

Recuerda, ¡No estás solo!

II. EL ABC PARA TUS DECISIONES INFORMADAS Y PREVENTIVAS

A continuación, encontrarás el ABC que te ayudará a tomar decisiones informadas y evitar problemas legales y de salud en el futuro. El **prevenir y planificar** con anticipación y buscar apoyo, son pasos básicos para que puedas brindar un cuidado digno y sostenible.

A. Anticipa, Planifica y Prevé

B. Busca Asesoría Legal

C. Cuida tu Salud y el Bienestar de Todos

¡Infórmate y Prepárate! Recuerda que la información siempre es poder.

Cada figura que te mencionamos en este apartado del ABC, se explica con más detalle en el apartado de “*PRINCIPALES CONCEPTOS QUE DEBO SABER*” de esta Guía, para que comprendas mejor en qué consiste y cómo puedes tramitarlos.

A. ANTICIPA: PLANIFICA Y PREVÉ

Tomar decisiones anticipadas puede marcar una **GRAN DIFERENCIA** cuando nos enfrentamos a situaciones de deterioro cognitivo o dependencia. A continuación, te presentamos algunas herramientas legales y prácticas que pueden ayudarte a estar preparado, a anticipar y prever, para evitarles complicaciones o problemas a futuro:

1. Otorgamiento de Poderes:

Supongamos que Verónica, de 68 años, ha sido diagnosticada con Alzheimer en etapa inicial. Sabe que eventualmente necesitará apoyo en la toma de decisiones, por lo que decide otorgar un poder notarial a su hijo Claudio, a fin de que pueda manejar sus cuentas bancarias y tomar decisiones sobre su patrimonio cuando ella ya no pueda hacerlo.

Los poderes le permiten a la persona con la enfermedad, el poder delegar sus decisiones a una persona de su confianza, en caso de que no pueda hacerlo personalmente. Es importante otorgarlos mediante escritura pública e incluir cláusulas que aseguren su vigencia aun en caso de incapacidad.

Ve a la sección “**Principales conceptos que debo saber**” de esta Guía y consulta el apartado **¿Qué son y para qué sirven los poderes?**

2. Testamento:

Don Raymundo, de 63 años, acaba de ser diagnosticado con demencia senil. Para evitar conflictos familiares y asegurar que sus bienes se distribuyan conforme a su

voluntad, acude con un notario para redactar su testamento, en el que designa a su única hija Carla como heredera de la casa familiar y a sus dos nietos como beneficiarios de su cuenta de ahorros.

En general, **es muy importante que todas las personas elaboremos nuestro testamento**, ya que este documento garantiza que nuestros bienes se distribuyan conforme a nuestra voluntad. Ello evitará a futuro problemas legales, juicios largos, pero también conflictos familiares.

En el caso de una persona que le acaban de diagnosticar deterioro cognitivo, es fundamental hacerlo a tiempo, antes de que el avance de la enfermedad le impida manifestar su voluntad de manera clara y legalmente válida.

Siempre es recomendado hacerlo ante Notario Público para asegurar su autenticidad y validez jurídica.

Ve a la sección **“Principales conceptos que debo saber”** de esta Guía y consulta el apartado **¿Qué es y para qué sirve un testamento?**

3. Testamento Vital o Directivas de Voluntad Anticipada:

Patricia tiene 79 años y ha recibido un diagnóstico de demencia progresiva, además tiene la presión alta y diabetes. Sabe que su enfermedad se complicará pronto.

Por eso, antes de perder la capacidad de decidir por sí misma y también para evitar que su hijo Miguel sufra al tomar decisiones sobre qué le gustaría hacer a su mamá cuando se presenten ciertas complicaciones, ella decide firmar un Testamento Vital ante Notario (voluntades anticipadas).

En éste expresa su voluntad anticipada, pues realmente su deseo es no recibir tratamientos invasivos en caso de que esté en fase terminal, no desea ser intubada, ni desea que practiquen medidas de resucitación cardio pulmonar, prefiriendo solamente cuidados paliativos en su hogar. Le quita el peso de esas decisiones a Miguel.

El **Testamento Vital** (como se le conoce en la práctica) o lo que es lo mismo, las Directivas de Voluntad Anticipada, permiten a la persona **expresar de antemano sus deseos respecto a tratamientos médicos y cuidados**, incluso si pierde la capacidad de decisión o conciencia en el futuro.

A **diferencia del Testamento (patrimonial)**, que normalmente conocemos, en el que la persona dispone cómo se distribuirán sus bienes después de que fallezca, en éste otro documento, la persona no dispone de bienes, sino que, como su nombre lo indica Testamento Vital, contempla las decisiones, por adelantado, de cómo debe ser tratado cuando se presente el final de la vida, incluyendo la aceptación o rechazo de medidas paliativas o tratamientos que prolonguen su vida de manera artificial.

Ve a la sección “**Principales conceptos que debo saber**” de esta Guía y consulta el apartado **¿En qué consiste el Testamento Vital? - Directivas de Voluntad Anticipada**

4. Planificación Financiera:

*Pablo tiene 50 años y recibe un diagnóstico de demencia temprana. **Decide revisar toda su información patrimonial.** Enlista sus cuentas de banco, señalando en qué institución las tiene. Refiere los datos de su afore y de su pensión. Señala el terrenito que compró en Saltillo, así como la casita de Infonavit en Escobedo y dónde están las escrituras.*

Además, Pablo pone en orden su seguro de gastos médicos y sabe que por su tarjeta de crédito tiene un seguro de vida, que también enlista para que lo sepan sus hijos, quienes además están estudiando la prepa y la carrera. A ellos les comunica además que había adquirido el fideicomiso que ofrece la Universidad para que, en caso de fallecimiento, queden cubiertas sus colegiaturas. Pone en orden sus papeles, sus identificaciones y enlista sus padecimientos. Señala que tiene presión alta y triglicéridos y cuáles medicamentos toma para ello y sus horarios.

Pablo sabe que, con esto, le ayudará a su esposa Carla y a sus hijos Diego y Santiago, para ordenar sus finanzas y facilitarles los siguientes pasos, sobre qué decisiones tomar, garantizando que sus recursos sean administrados lo mejor posible cuando llegue a perder la capacidad de trabajar y de tomar decisiones.

Es fundamental que realicen una planificación financiera que les ayudará a afrontar las necesidades futuras de la persona con deterioro cognitivo y de toda la familia. Esto implica **revisar y poner en orden toda su información patrimonial**, como qué cuentas bancarias tiene y en qué instituciones, cuáles son sus fondos de ahorro, afore, vivienda, si cuenta con seguros de gastos médicos y/o de vida, seguros educativos, sus bienes inmuebles y cualquier otro recurso económico disponible, así como **la información y antecedentes médicos** de la persona.

Para lograrlo, es recomendable **enlistar de manera clara y detallada los recursos económicos**, identificando en qué institución se encuentran y quiénes son los beneficiarios. Asimismo, es útil analizar la conveniencia de establecer un fideicomiso que garantice la protección de los recursos en caso de incapacidad o fallecimiento.

Si detectas que **no cuentas con los recursos suficientes** para afrontar la enfermedad, como pasa la mayoría de las veces, **no te sientas quebrantada/o**, recuerda que existen tanto instituciones públicas como organizaciones de la sociedad civil con **programas de apoyos, servicios y capacitación**.

Ve a la sección “**Recursos y Apoyos Adicionales**” de esta Guía y consulta todos sus apartados, seguramente te serán de mucha utilidad y te darán tranquilidad para lo que viene a futuro.

B. BUSCA ASESORÍA LEGAL

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

1. Conoce tus Derechos y Obligaciones:

Eugenia cuida a su madre Beatriz, quien sufre deterioro cognitivo avanzado. Aunque Eugenia siente que está sola en esta tarea, descubre que tiene derecho a recibir apoyos sociales y que Beatriz tiene derecho a una vida digna, a la salud y a la protección contra cualquier tipo de abuso o maltrato.

Tanto la persona con deterioro cognitivo como tú, su cuidador, tienen derechos fundamentales que deben respetarse, como el acceso a la salud, una vida digna, el derecho al cuidado, la protección contra el maltrato y el acceso a apoyos sociales.

Asimismo, entre tus obligaciones y responsabilidades como cuidador/a están:

- **Cuidados Básicos:** Garantizar la alimentación, la higiene, la vestimenta y la supervisión adecuada de la persona bajo tu cuidado.
- **Brindar un Trato Digno y Respetuoso:** El respeto a la dignidad, los derechos humanos y la integridad de la persona en todo momento son fundamentales en tu labor.
- **Administrar los Recursos con Transparencia:** Si manejas recursos económicos o bienes de la persona bajo tu cuidado, debes hacerlo con responsabilidad y transparencia, evitando cualquier tipo de abuso o mal manejo.
- **Proteger la Salud y el Bienestar:** Asegúrate de que la persona bajo tu cuidado tenga acceso a los servicios médicos necesarios, cumpliendo con los tratamientos indicados y monitoreando su estado de salud.
- **Promover la Integración Social:** Si fomentas que la persona bajo tu cuidado mantenga relaciones sociales y participe en actividades que promuevan su bienestar emocional y social, le ayudarás a que se desacelere su deterioro.
- **Cumplir con Obligaciones Legales:** Si tienes un nombramiento formal como tutor o curador, es necesario que cumplas con las responsabilidades establecidas por la autoridad judicial, como rendir cuentas o de la administración de bienes.

- **Solicitar Apoyo cuando Sea Necesario:** Es importante que reconozcas cuándo necesitas ayuda adicional y buscarla, ya sea a través de servicios públicos, privados o de organizaciones de la sociedad civil.

En esta guía te recomendamos consultar las siguientes secciones para más información:

- **“Principales normas de protección”**
- **“Principios Aplicables”**
- **“Principales conceptos que debo saber”**, en donde encontrarás rubros de tu interés como **“¿Qué es el derecho al cuidado?”**, **“Quiénes son cuidadores”**, entre otros.

2. Gestiona el Nombramiento de un Tutor y/o Curador:

Matteo no tiene familia y es diagnosticado con demencia severa avanzada. No otorgó previamente un poder preventivo para que su familia pudiera atender sus asuntos patrimoniales. Tampoco cuenta con un testamento vital (voluntad anticipada) para su atención en casos médicos. No designó un tutor cautelar, cuando aún estaba en uso de sus facultades mentales, por lo que se complica la atención de su salud y sus bienes. Su hermana que teme por su bienestar, acude al tribunal para solicitar el nombramiento de un tutor que pueda velar por sus intereses personales, de salud y patrimoniales, puesto que ya no está en uso de sus facultades mentales.

Si la gravedad de la persona con deterioro cognitivo le impide tomar decisiones por sí misma, y no fue posible que se designara previamente de forma preventiva algún poder o una tutela cautelar, es importante explorar la posibilidad de gestionar ante la autoridad judicial que se designe un tutor y un curador para que velen por sus intereses.

3. Recibe Asesoría Jurídica:

Sandra no está segura de cómo proceder para nombrar un tutor para su sobrino, quien ya no puede tomar decisiones por sí mismo. Decide acudir al DIF para recibir orientación y asesoría jurídica gratuita y conocer qué alternativas existen para poder apoyarlo.

En caso de dudas sobre tutela, acceso a beneficios o protección de tus derechos o los de la persona a la que cuidas, busca asesoramiento en instancias como el DIF, la Procuraduría de la Defensa del Adulto Mayor, la Comisión Estatal de Derechos Humanos, la Fiscalía General de Justicia o colegios de abogados.

4. Denuncia Maltrato o Abandono

Supongamos que Ana cuida a su padre Roberto, quien padece Alzheimer. Un día, Ana nota que el cuidador de una institución pública (de gobierno) deja a Roberto solo durante horas y se da cuenta de que ha comenzado a tener lesiones en la piel por falta de higiene. Además, Roberto parece estar más decaído y asustado cuando el cuidador está presente. Ana sospecha que podría estar sufriendo maltrato o negligencia.

Asegúrate de que la persona bajo tu cuidado reciba un trato digno y respetuoso.

Si detectas alguna situación de abuso, negligencia o abandono, no dudes en **denunciar de inmediato** ante las autoridades correspondientes.

Recuerda: Existen instancias y líneas telefónicas específicas para denunciar situaciones de maltrato o abandono:

- **Procuraduría de la Defensa del Adulto Mayor (DIF):** Brinda asesoría jurídica y asistencia ante casos de violencia o maltrato. 81 2020 8726, 27 y 28. Celular: 8120007070.
- **Fiscalía General de Justicia del Estado:** En su Unidad de Atención a Víctimas, donde hay áreas especializadas en protección a personas vulnerables y brindan asimismo apoyo psicológico. **81 2020 4100** Atención en línea 24 horas en: <https://fiscalianl.gob.mx/>, apartado Denuncias” en la opción “Presentar una denuncia” y puedes elegir ya sea Presencialmente o por Videollamada.
- **Sistema Nacional DIF:** Área de Trabajo Social de la Unidad de Atención a Población Vulnerable al 55 3003 2200 Ext. 5394 y 55 3003 2200 Ext.6133, Correo Electrónico atencion_ciudadana@dif.gob.mx
- **Comisión Estatal de Derechos Humanos:** Recibe quejas sobre violaciones a los derechos humanos y emite recomendaciones para garantizar la protección de las personas en situación de vulnerabilidad.
- **Centro de Justicia para Mujeres:** Servicios de consejería, trabajo social, asesoría jurídica, atención psicológica y médica para mujeres, niñas y adolescentes víctimas de violencia en sus distintas modalidades. Refugio temporal para mujeres en situación de riesgo grave derivado de violencia de género. 81 2020 4100

5. Denuncia Abuso de la Persona con Discapacidad

Imagina que Manuel es sobrino de doña Rosario, una mujer con discapacidad cognitiva que recibe una pensión mensual. Manuel la acompaña cada mes al banco para cobrar su pensión, pero en cuanto obtienen el dinero, él se lo guarda completo sin dejarle recursos para sus necesidades. Además, le hace firmar documentos sin explicarle para qué son, apropiándose de una propiedad.

El abuso hacia una persona con discapacidad puede manifestarse de diversas maneras, ya sea físico, psicológico, patrimonial o financiero. A continuación, se presentan algunos ejemplos de situaciones que pueden constituir delitos:

- **Abuso Económico:** Un familiar o cuidador que lleva a la persona a cobrar su pensión solo para apropiarse de ella o disponer del dinero sin su consentimiento.
- **Explotación Financiera:** Obligar a la persona a firmar documentos que transfieran bienes o recursos a terceros, aprovechándose de su vulnerabilidad o incapacidad para comprender el acto jurídico.
- **Maltrato Físico o Psicológico:** Golpes, humillaciones, insultos o trato degradante hacia la persona.
- **Negligencia:** No proporcionarle los cuidados básicos necesarios, como alimentación, higiene o atención médica.

En estos casos, puedes presentar igualmente una denuncia ante la **Procuraduría de la Defensa del Adulto Mayor (DIF)**, **Fiscalía General de Justicia del Estado**, **Sistema Nacional DIF**, entre otras.

Tip: La denuncia puede ser anónima si temes represalias o prefieres proteger tu identidad. Algunas organizaciones de la sociedad civil también pueden ayudarte a dar seguimiento al caso o acompañarte durante el proceso legal.

C. CONOCE LOS APOYOS DISPONIBLES Y CUÍDATE

Supongamos que Miguel cuida a su madre Patricia, quien tiene Alzheimer. Él acude a instituciones públicas y de la sociedad civil donde le proporcionan información sobre cómo manejar la enfermedad de su mamá, lo orientan sobre cuidados específicos y le brindan consulta médica y apoyos necesarios. El Alzheimer es considerado una discapacidad, por lo que ambos tienen derecho a acceder a estos servicios.

Pero, igualmente, Miguel como cuidador de su mamá, está consciente de que cuidar de ella será un reto abrumador y supondrá su propio desgaste físico y emocional. Por ello se prepara

y además busca igualmente ayuda para él, tanto psicológica, como para establecer un sistema de apoyos y rutina que le permitan llevar a cabo el mejor cuidado de su mamá, sin descuidar de su salud como cuidador.

Recuerda que no estás solo/a en este proceso, por ello es fundamental que consideres lo siguiente:

1. Conoce y Accede a Programas de Apoyo:

Sofía cuida de su esposo, quien padece demencia. A través de organizaciones civiles, se entera de un programa estatal que ofrece asistencia médica gratuita y capacitación para cuidadores.

Recuerda que existen programas estatales y federales, así como de organizaciones de la sociedad civil, que ofrecen apoyo económico, atención médica y servicios especializados. Asegúrate de conocer cuáles son los que te beneficiarán conforme a tu necesidad específica.

2. Capacítate:

Rebeca comenzó a cuidar de su madre recién diagnosticada con Alzheimer y decidió inscribirse en un taller de manejo de la enfermedad ofrecido por una organización civil. Gracias a lo aprendido, puede brindar un mejor cuidado y cuidar también de su propio bienestar físico y emocional.

Aprende sobre cuidados específicos, técnicas de manejo de la enfermedad y estrategias para el bienestar emocional. Las organizaciones civiles y públicas ofrecen cursos y talleres gratuitos.

3. Cuídate:

Iván ha estado cuidando de su esposa con demencia durante años y ha descuidado su propia salud física y mental. Se inscribe en un grupo de apoyo para cuidadores, donde recibe orientación emocional y se siente acompañado en el proceso. Además, empezó a practicar meditación y se dio cuenta de que le fue de mucha utilidad.

El bienestar del cuidador también importa. Dedica tiempo a tu salud física y mental, busca apoyo emocional y no dudes en pedir ayuda cuando lo necesites. El autocuidado es esencial para poder brindar un acompañamiento de calidad.

En esta Guía, en el apartado de “**Recursos y Apoyos Disponibles**”, podrás conocer información a detalle en este aspecto. También encontrarás en el Apartado “**Del Cuidador y la Importancia del Cuidado**”, recomendaciones que son importantes que consideres para ti y tu salud física, mental y emocional.

III. PRINCIPALES CONCEPTOS QUE DEBO SABER

Cuando tu conoces la terminología correcta, es más fácil que puedas buscar apoyos, inscribirte en programas y en general, entender las situaciones a las que te enfrentarás.

Saber es clave para que tus decisiones las realices de manera informada y con la confianza de que es la mejor alternativa a seguir.

Los conceptos legales que se exponen en esta sección, los expusimos en un lenguaje fácil de entender y están basados en la legislación y estudios aplicables. Seguramente te serán de mucha utilidad, tanto para entender la enfermedad, como para responder algunas de tus dudas principales:

1. ¿QUÉ ES DETERIORO COGNITIVO?

Es normal que conforme envejecemos, nuestro cerebro cambie por la edad, nos volvamos más olvidadizos o no recordemos las cosas tan rápidamente.

Sin embargo, entre dicho deterioro natural que sufre nuestra memoria y un deterioro mucho más grave del cerebro, como lo es la demencia (definida en el siguiente punto), existe una afección “intermedia” a la que se le conoce como **Deterioro Cognitivo Leve o DCL**.

Esta etapa intermedia (Mayo Clinic, 2025), puede incluir problemas de lenguaje, olvidos frecuentes, dificultad para concentrarse, problemas de la memoria o incluso afectar la capacidad de juicio de una persona. Si bien estos cambios los nota la propia persona y sus familiares y amigos, no son tan graves que afecten su vida diaria. Sin embargo, quienes padecen **DCL**, tienen un mayor riesgo de desarrollar demencia, con enfermedades tales como el Alzheimer.

2. ¿QUÉ ES DEMENCIA Y QUÉ TIPOS EXISTEN? (NIA, 2024)

La demencia es una **fase más grave del deterioro cognitivo**, en la cual se ven afectadas nuestras **funciones cognitivas**, puesto que empiezan a dejar de funcionar las neuronas sanas, perdiendo su conexión, por lo que las mismas terminan muriendo. Asimismo, se generan depósitos anormales de diversas proteínas en el cerebro.

Entre las **funciones cognitivas** que se ven afectadas de la persona con este padecimiento, se encuentran: el pensamiento, el razonamiento, la pérdida de memoria y dificultad para aprender nuevas cosas, cambios de humor, confusión y pérdida de orientación, problemas para reconocer a familiares o lugares, la dificultad para hablar o entender palabras o controlar sus emociones, el equilibrio.

Este nivel de deterioro ya **interfiere con el día a día** de la persona, con sus actividades y puede llegar a cambiar su personalidad. En su fase más avanzada, la persona pierde su

independencia y **requiere del apoyo** para las actividades más básicas, como alimentarse o ir al baño. De ahí la importancia de contar con personas **cuidadoras**.

Tipos De Demencia (NIA, 2024):

- **Alzheimer:** Es el tipo más común de demencia¹. Es una enfermedad neurodegenerativa que afecta la memoria y pensamiento de forma progresiva, esto es, avanza gradualmente. Aquí las proteínas que de manera anormal se encuentran depositadas en el cerebro son las placas amiloides y ovillos de tau.
- **Demencia frontotemporal:** Afecta la conducta y la personalidad y aunque es poco común, tiende a presentarse en personas menores de 60 años. Las proteínas depositadas de manera anormal son la tau y TDP 43.
- **Demencia con cuerpos de Lewy:** Este trastorno, además de las alteraciones en conductas, pensamiento y estado de ánimo de una persona, un síntoma común es que causa alucinaciones visuales y problemas de movimiento. Usualmente esta enfermedad ataca a personas con 50 años o más de edad. Aquí la proteína depositada anormalmente en el cerebro es la llamada alfa-sinucleína, pero se le conoce como cuerpos de Lewy por el doctor que los descubrió.
- **Demencia vascular:** Después del Alzheimer, este tipo de demencia es el segundo más frecuente y ocurre cuando hay problemas en la circulación sanguínea y de oxígeno del cerebro y se dañan los vasos sanguíneos. El riesgo de padecer este tipo de demencia puede deberse a eventos cerebrovasculares, pero también a personas con presión arterial alta, colesterol alto, diabetes y problemas con el ritmo cardíaco.

3. ¿QUÉ ES DISCAPACIDAD MENTAL?

Seguro has escuchado el término **persona con discapacidad**. Es alguien que, debido a una condición de **nacimiento o adquirida** con el tiempo, tiene alguna dificultad física, **mental**, intelectual o sensorial (como problemas de movilidad, de aprendizaje, de visión o de audición).

Por ejemplo, Jaime, que usa silla de ruedas, puede enfrentar barreras si los edificios no tienen rampas o elevadores; o bien, Marita, que tiene pérdida auditiva, puede tener dificultades si no hay intérpretes de lengua de señas o subtítulos en los lugares donde necesita comunicarse.

La discapacidad entonces proviene muchas de las veces del entorno, al no ser éste accesible para toda persona.

Hay entonces diferentes tipos de discapacidad, veamos ahora **¿Qué es una discapacidad mental?**

¹ Conforme a la OMS (2023), representa alrededor del 70% del total de casos a nivel mundial.

Es una **alteración o problema** en el funcionamiento del **cerebro** que afecta cómo una persona piensa, siente o se comporta. Esto, sumado a situaciones difíciles en su vida que no puede manejar, puede hacer que su desarrollo y convivencia con los demás se vuelvan complicados. Además, si el entorno no le brinda apoyo o comprensión, es aún más difícil que pueda integrarse plenamente en la sociedad.

Ejemplos de este tipo de discapacidad mental se encuentran las **enfermedades de deterioro cognitivo o demencia**, como el Alzheimer, pues son condiciones en las que el cerebro pierde progresivamente funciones como la memoria, la atención y la capacidad de razonamiento.

¿A qué tienen derecho las personas con discapacidad mental y sus cuidadores?

La Ley General para la Inclusión de las Personas con Discapacidad (revisa la sección de “Principales Normas de Protección de esta Guía”), establece diversos derechos y beneficios, entre los que destacan:

- **Acceso a servicios de salud:** Atención médica integral, incluyendo rehabilitación y servicios psicológicos.
- **Educación inclusiva:** Acceso a educación adaptada a sus necesidades.
- **Trabajo y empleo:** Oportunidades laborales en entornos inclusivos.
- **Accesibilidad:** Adaptación de espacios para garantizar su movilidad y participación plena.
- **Participación en la vida pública y social:** Derecho a integrarse y participar en actividades comunitarias.
- **Apoyo a cuidadores:** Programas de capacitación y apoyo psicológico para quienes cuidan a personas con discapacidad.

4. ¿QUÉ ES EL DERECHO AL CUIDADO?

Aunque todavía no existe una ley específica² en México que lo regule de manera detallada, este derecho ha sido reconocido por la Suprema Corte de Justicia de la Nación (2023). La Corte refiere que *“todas las personas tienen el derecho humano a **cuidar, a ser cuidadas y al autocuidado**, y el Estado tiene un papel prioritario en su protección y garantía.”*

Además, refiere que este derecho implica que toda persona, particularmente quienes requieren de cuidados intensos, extensos o especializados, deben estar en posibilidad de acceder a los mismos, **sin que ello implique un detrimento** del bienestar, o plan de vida de sus **cuidadores**.

² Sin embargo, ya existen iniciativas de ley en el Congreso, por lo que ha que estar atentos a los términos de su aprobación.

Afirma también que *los cuidados no deben recaer exclusivamente en personas en lo individual*. Esto es, deben distribuirse equitativamente las responsabilidades de cuidado entre el Estado, la comunidad, las familias y el sector privado, sin forzar a mujeres y niñas a realizar los cuidados, que son en “*quienes recaen preponderantemente*” este tipo de labores.

5. ¿QUIÉNES SON CUIDADORES?

Una persona **Cuidadora** es la que se encarga de atender, apoyar y asistir a alguien con alguna enfermedad, discapacidad o situación de dependencia física o mental. Puede ser un familiar, un amigo o un profesional.

Tipos de cuidadores

Para definir qué tipo de cuidador eres, debes responderte las siguientes preguntas:

1. **¿Cuál es tu vínculo con la persona cuidada?** Si es un familiar tuyo, un amigo o no existe parentesco ni relación alguna.
2. **¿Qué tipo de dependencia es?** Si depende de ti físicamente, mentalmente o ambos.
3. **¿Por qué lo cuidas?** Si asumiste el rol por decisión propia, por necesidad familiar, por falta de opciones, o porque fuiste contratada para ello.
4. **¿Qué haces? ¿Cuál es tu nivel de participación?** Por ejemplo, si tu labor consiste en ayudar con las tareas diarias como bañarlo, vestirlo, darle de comer y sus medicamentos, organizar su día a día, llevarlo con sus médicos y tomar decisiones relacionadas con su atención, salud e incluso con sus finanzas y patrimonio.
5. **¿En dónde brindas los cuidados?** Si los cuidados los brindas en el hogar, en un hospital o institución de salud o de atención, o si bien la labor la realizas a distancia.

De las respuestas a estas preguntas podrás saber qué tipo de Cuidador eres. Algunas de las categorías que la literatura ha señalado son las siguientes:

1. **Cuidador Principal.** Es cuando la persona cuidadora dedica la mayor parte del tiempo a los cuidados y tiene un nivel de participación activo en las necesidades diarias de la persona a su cargo.
2. **Cuidador Secundario o de Apoyo.** Es cuando la persona brinda apoyo al cuidador primario, pero no asume la responsabilidad principal y su participación puede ser esporádica o enfocada en tareas específicas, como acompañamiento ocasional, apoyo en traslados o asistencia en la toma de decisiones.

Además, los cuidadores se pueden dividir en otras dos:

1. **Cuidadores Informales**, esto es, por familiares, amigos o vecinos que no cuentan con un entrenamiento sanitario ni profesional para ello. Hacen su labor sin recibir pago, generalmente hijos, parejas o hermanos.
2. **Cuidadores Formales**, que son las personas profesionales capacitadas para ofrecer cuidados, que pueden ser a domicilio o en instituciones de salud y usualmente son remunerados.

Como cuidador necesitarás apoyo emocional y legal para proteger tus derechos, tu bienestar, así como el de la persona que cuidas, por lo que te recomendamos ver el apartado de esta Guía “Del Cuidador y la importancia del Autocuidado”.

Las personas que son **Cuidadoras Primarias e Informales**, pueden beneficiarse de **diversos programas y acciones** que ofrecen tanto los gobiernos como las organizaciones de la sociedad civil.

En México ya se empieza a reconocer esta importante labor y se está buscando que existan **apoyos y remuneración** para quienes tienen esta carga y responsabilidad, por eso es importante que estés atento a programas federales, estatales o municipales y los ofrecidos por organizaciones de la sociedad civil que te puedan beneficiar.

En el apartado de **Recursos y Apoyos Disponibles** de esta Guía, encontrarás información que te será de ayuda en este sentido.

6. ¿QUÉ ES INCAPACIDAD JURÍDICA?

Para saber qué es incapacidad, primero debemos entender, conforme a nuestro Código Civil, qué es la capacidad jurídica, sus tipos y quiénes se consideran incapaces.

La **capacidad jurídica** es la aptitud o habilidad que una persona tiene para tener derechos y obligaciones. Esta capacidad se obtiene por el simple hecho de nacer y se puede perder bajo ciertas circunstancias.

Tipos de Capacidad Jurídica. Esta capacidad se divide en dos tipos:

1. **Capacidad de goce:** Es la aptitud para ser titular de derechos y obligaciones. Es decir, todos, desde que nacemos hasta que morimos, tenemos esta capacidad. Por ejemplo, tenemos el derecho de recibir atención médica o de heredar bienes.
2. **Capacidad de ejercicio:** Ésta es la aptitud para que podamos ejercer esos derechos y cumplir con nuestras obligaciones por nosotros mismos. Generalmente, esto lo tenemos las personas adultas en pleno uso de nuestras facultades mentales, o bien los menores emancipados (que, en algunos casos, pueden actuar por sí mismos).

¿Quiénes se consideran incapaces? Tipos de incapacidad

Las personas que sin capacidad de ejercicio pueden considerarse incapaces son:

- **Menores de edad:** Los menores de 18 años no tienen plena capacidad de ejercicio, a menos que estén emancipados (por ejemplo, por matrimonio o por decisión judicial).
- **Personas en Estado de interdicción:** Esto sucede cuando una persona está declarada incapaz **judicialmente** debido a un trastorno mental o alguna otra

condición que la incapacite para tomar decisiones por sí misma. Se requiere un dictamen médico y una sentencia judicial de por medio. Por ejemplo, **una persona con Alzheimer o con algún deterioro cognitivo grave**. Pero recordemos que esta declaración la debe realizar un juez a través de un procedimiento. Puedes ver el Capítulo den procedimiento para la incapacidad.

Estas personas consideradas incapaces para ejercer derechos y cumplir obligaciones por sí mismas, pueden hacerlo **a través de un representante**. Por ejemplo:

- Los **Menores de edad** pueden ejercer sus derechos mediante sus padres o tutores.
- Las **Personas en estado de interdicción declaradas así por un juez**, pueden ejercer sus derechos a través del **tutor** que le haya sido designado y/o de un **curador**, quienes entonces serán los encargados de actuar en su nombre, asegurando que sus derechos sean respetados y que se tomen decisiones en su beneficio, como proteger su patrimonio, su salud o su bienestar.

7. ¿QUÉ ES ESTADO DE INTERDICCIÓN?

Aunque el término te suene extraño, se trata de un proceso legal que se sigue ante un Juzgado de lo Familiar, para declarar incapaz a una persona con deterioro cognitivo o demencia cuando ha perdido la capacidad de tomar, por sí misma, decisiones importantes sobre su vida, tales como manejar su dinero, su salud y sus bienes.

La palabra interdicción significa “el acto de detener algo o de no permitir algo”.³ Entonces si lo aplicamos en este contexto legal de declarar a alguien incompetente, significa que se está **deteniendo o prohibiendo** que esa persona tome decisiones importantes por sí misma. Es decir, **no se permitirá** que esa persona administre sus bienes, firme documentos legales o tome decisiones sobre su vida porque se ha determinado que no tiene la capacidad de hacerlo adecuadamente. Por eso, se nombra a otra persona que asuma esa responsabilidad en su lugar.

De la simple lectura de sus implicaciones nos podemos dar cuenta de lo **DELICADO** que es quitarle a una persona su facultad de decisión, su libertad en este aspecto.

Declarar a alguien en estado de interdicción es un proceso en el que el juez debe **ponderar y valorar** si la persona, en efecto, necesita a alguien que le ayude y, para ello, nombrará a un **tutor** y a un **curador**.

Si bien este mecanismo legal debe servir para proteger los derechos y el bienestar de la persona que se declare en estado de interdicción, en la práctica, particularmente en la última década, la Suprema Corte de Justicia de la Nación (2015) se ha pronunciado, señalando que esta figura resulta una **restricción desproporcionada** al derecho a la capacidad jurídica y que esa intrusión no va de acuerdo con la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.

³ Cambridge dictionary <https://dictionary.cambridge.org/es/>.

Refiere que cualquier **restricción debe ser proporcional y adecuada** y que es mejor que se proporcionen apoyos a la persona, en lugar de que se sustituya su voluntad, sobre todo porque según el tipo de discapacidad, de la condición particular de la persona y de sus requerimientos, es que serán las medidas específicas, para que pueda ejercer plenamente y por sí misma su autonomía y todos sus derechos. Asimismo, que, si bien el mayor interés no consiste en que otro decida, sí lo es el que se procure que la persona con discapacidad disponga del máximo de autonomía para que tome decisiones por sí misma.

Por ello, te recomendamos consideren las opciones planteadas en la presente Guía, para que puedan generar así su **sistema de apoyos**, ello con base en las necesidades y circunstancias concretas de la persona con la discapacidad, como lo señala la Corte, buscando la mejor interpretación posible de su voluntad y sus preferencias, para respetar su autonomía y libertad personal. Es muy importante evitar abusos.

Lo más importante de recordar es que, **entre más acciones preventivas adopten, ANTES** del desarrollo de las etapas complejas de la enfermedad y, por ende, de la discapacidad de la persona, podrás generar un mejor y más pleno ejercicio de sus derechos, en igualdad de condiciones, ello sin demeritar tus propias necesidades como persona cuidadora.

Así, su **sistema de apoyos lo pueden configurar ustedes mismos**, para que esté integrado por una o varias personas, sean familiares, amigos y/o profesionales en la materia, además por instrumentos, actos, productos y, en general, cualquier otra ayuda que les sea de utilidad. Entre otros consideren, además de los programas, ayudas, asistencia, asesoría jurídica y demás acciones que ponen a su disposición las instituciones públicas y privadas, elaborar poderes notariales con cláusulas específicas sobre apoyo en la toma de decisiones, la declaración anticipada de la voluntad (testamento de vida), instrucciones previas registradas ante notario, testamentos con condiciones suspensivas, resolutorias, causales, entre otros. Todo ello redundará en tu beneficio como cuidador y en el de la persona cuidada.

El desahogo de este **juicio especial aproximadamente tarda aproximadamente de 3 a 5** meses, si no existen situaciones de oposición o contrarias al mismo y en él intervienen peritos médicos, testigos, entre otros, se desahogan pruebas y audiencias y se lleva a cabo un proceso exhaustivo para saber el estado real de la persona.

Finalmente, si en la sentencia el juez declara el estado de interdicción, debe designar al tutor y curador, y establecer el alcance de la capacidad, detallando la extensión y límites de la Tutela. Lo anterior debe quedar igualmente **inscrito en el Registro Civil**, como anotación, de forma que pueda surtir efectos contra terceros.

8. ¿PATRIA POTESTAD, TUTORES O CURADORES?

La minoría de edad, el estado de interdicción y demás manifestaciones de incapacidad que señala la ley, restringen en esa persona su capacidad de ejercicio⁴. Pero recordemos que, en

⁴ Ver en el glosario ¿Qué es incapacidad jurídica?

estos casos, es importante que se adopten medidas y un sistema de apoyos, para facilitar el ejercicio de sus derechos y **mantener su autonomía el mayor tiempo posible**.

Sin embargo, existen figuras en la ley, como la patria potestad, la tutela y la curatela para quienes no cuenten con su capacidad de ejercicio, a fin de que puedan continuar ejercitando sus derechos o contraer y cumplir obligaciones por medio de sus representantes, quienes los otorgarán en nombre y por cuenta de aquellos.

Cada una de estas **figuras tiene implicaciones distintas** y se aplican según la edad, el grado de afectación y las circunstancias particulares de la persona. En esta sección, te explicaremos en qué consisten cada una, quién puede solicitarlas y cómo se tramitan legalmente en Nuevo León.

PATRIA POTESTAD

La patria potestad es el conjunto de derechos y deberes que tienen los **padres sobre sus hijos menores** de edad, con o sin incapacidad, para protegerlos, representarlos y administrar sus bienes. Se ejerce **automáticamente** por los padres sin necesidad de un trámite adicional.

Entonces, la **Patria Potestad es suficiente cuando:**

- Los padres de un/a menor de edad con discapacidad mental todavía viven y por ende pueden gestionar su salud, patrimonio y decisiones legales, o bien, a falta de padres, sus abuelos.

*Por ejemplo, **María, de 12 años, tiene una enfermedad neurodegenerativa infantil**, como la **enfermedad de Batten**, que causa un deterioro progresivo de sus habilidades cognitivas y motoras. Sus padres aún viven y ejercen su patria potestad. Cuando María necesita un tratamiento especializado, sus padres pueden firmar los documentos médicos y tomar decisiones por ella.*

TUTELA

La tutela es una figura legal que establece el Código Civil del Estado, en la que una persona es designada como **Tutor para representar y cuidar de alguien declarado incapaz**⁵, así como para cuidar de sus bienes.

El tutor tiene entonces la obligación de velar en todo momento por el bienestar y el interés del tutelado y estarán sujetas a **control judicial**.

¿Cuándo puede proceder?

⁵ Conforme al Código Civil, las personas con incapacidad natural y legal son, por ejemplo, los menores de edad o las personas con deficiencias persistentes de carácter físico, psicológico o sensorial que les impida gobernarse por sí mismos o no puedan manifestar su voluntad por algún medio.

- Los padres de un menor han fallecido o han sido privados de la patria potestad.
- El menor alcanza la mayoría de edad, pero debido a una discapacidad cognitiva no puede ejercer sus derechos por sí mismo y los padres no pueden representarlo legalmente.
- En general, cuando una persona adulta tiene una discapacidad mental como la demencia, su enfermedad no le permite ejercer sus derechos por sí mismo, decisiones de su salud, administración de sus bienes, entre otros.

En estos casos, debe designarse un tutor para que pueda representar y proteger los intereses de la persona incapaz, administrar sus bienes y tomar decisiones en su nombre. Para ello, se requiere un **nombramiento legal** otorgado por un **juez**.

Por ejemplo:

Camila tiene 22 años y sufre demencia severa temprana debido a una enfermedad neurodegenerativa. Sus padres fallecieron y no dejaron un tutor designado. Sus hermanos solicitan al juez que la declare en estado de interdicción y designe un tutor legal para representarla en la administración de su pensión y cuidados médicos.

En resumen, mientras los padres estén vivos y tengan la patria potestad, pueden representar a sus hijos menores con discapacidad sin necesidad de un tutor. Si los padres faltan o el hijo llega a la mayoría de edad con una incapacidad reconocida o bien se trata de una persona que de adulta sufre algún deterioro cognitivo grave, se debe analizar el promover la tutela ante un juez para garantizar su protección legal.

TIPOS DE TUTELA

Cada tipo de tutela tiene requisitos y procedimientos específicos para su establecimiento y ejercicio, siempre con el objetivo de proteger la persona y bienes del tutelado. El Código Civil plantea las siguientes:

a. Tutela Cautelar

¿Qué es y cómo puede ayudarte?

- ¿Recuerdas que te comentamos de la importancia de ser preventivos? Pues esta figura permite que una persona, mientras está en pleno uso de sus facultades mentales, decida quién será su tutor en caso de que en el futuro ya no pueda tomar decisiones por sí misma (por ejemplo, debido a una enfermedad como la demencia). También puede designar un tutor sustituto, por si el primero no puede ejercer el cargo.
- El tutor entonces se encargará en su momento, de cuidar a la persona y de administrar sus bienes si es necesario. Además, el tutor puede tomar decisiones sobre el tratamiento médico y el cuidado de la salud del tutelado.

¿Cómo se formaliza?

- El nombramiento debe hacerse ante notario público mediante una escritura pública.
- El notario pedirá un certificado médico para comprobar que la persona que lo otorga está en pleno uso de sus facultades mentales.
- La escritura debe incluir la aceptación del tutor y las facultades que tendrá, como decisiones médicas y, en su caso, posibles retribuciones económicas.
- Una vez realizada, el notario la registrará en el Instituto Registral y Catastral del Estado y notificará al Tribunal Superior de Justicia de Nuevo León.

Otra información importante:

- La tutela cautelar puede revocarse en cualquier momento, siguiendo el mismo procedimiento ante notario.
- Si el tutor actúa con negligencia o incumple su responsabilidad, pierde el derecho a heredar del tutelado.
- Si el tutor nombrado no puede ejercer el cargo, se aplicarán las reglas generales para nombrar a un nuevo tutor.

b. Tutela Testamentaria

- Se establece cuando el padre o madre que ejerza la patria potestad nombra un tutor en su testamento para sus hijos menores o incapaces.

c. Tutela Legítima

- Se aplica cuando no hay quien ejerza la patria potestad ni tutor testamentario o por divorcio. La ley designa al tutor entre los familiares del incapaz según el orden de prelación establecido en la normativa.

Tutela legítima para personas con discapacidad: ¿Qué es y cómo puede ayudarte?

- La tutela legítima es el derecho de cuidar y representar legalmente a una persona con discapacidad que no puede tomar decisiones por sí misma. Se asigna de manera automática según el parentesco y garantiza que alguien cercano asuma la responsabilidad de su protección y administración de bienes.

¿Quién puede ser tutor legítimo?

- **Esposos:** El marido es tutor de su esposa y viceversa.
- **Hijos mayores de edad:** Son tutores de sus padres viudos.

- **Padres:** Son tutores de sus hijos solteros o viudos, si estos no tienen hijos propios que puedan asumir la tutela. Ambos padres pueden ejercer la tutela si viven juntos; si están separados, deben ponerse de acuerdo o acudir al juez para resolverlo.
- **Abuelos, hermanos y familiares cercanos:** Si no hay un tutor designado o pariente directo, se sigue una lista de prioridad en la que los abuelos y hermanos son considerados primero.

¿Qué pasa si el tutor no puede ejercer la tutela?

- Si uno de los padres o tutores no puede continuar, el otro asume la responsabilidad. En caso de divorcio o nulidad matrimonial, se aplican las reglas de patria potestad y custodia.

¿Cómo acceder?

- Si necesitas formalizar la tutela o resolver conflictos sobre quién debe ejercerla, acércate al Juzgado Familiar más cercano.
- También puedes consultar al Instituto de Defensoría Pública de Nuevo León para recibir orientación legal gratuita. Ve al apartado de Recursos y Apoyos disponibles de esta Guía.

Esta figura garantiza que la persona con discapacidad tenga siempre a alguien de confianza que cuide de sus necesidades y derechos.

d. Tutela Dativa

- Se otorga cuando no hay tutor testamentario ni cautelar. El juez designa a un tutor, considerando la opinión del Consejo de Tutelas.

e. Tutela de Administración

¿Qué es y cómo puede ayudarte?

- La tutela de administración permite que una persona o institución administre los bienes de alguien que no puede hacerlo por sí mismo, ya sea por ser menor de edad o tener alguna discapacidad. Esta tutela puede ser establecida cuando alguien dona o entrega bienes a la persona incapacitada y desea garantizar su buen manejo.

¿Cómo se designa el tutor?

- La persona que entrega los bienes (por donación u otro acto de generosidad) elige al tutor en el mismo acto, a través de una escritura pública o en su testamento.

- El tutor puede ser una persona física o una institución.
- El tutor administra los bienes y representa legalmente a la persona en situaciones relacionadas con estos.

¿Qué obligaciones tiene el tutor?

- Garantizar el manejo adecuado de los bienes, a menos que el donante lo exima de esta responsabilidad.
- Rendir cuentas en cualquier momento, si así lo solicita la persona que hizo la donación.
- Entregar los bienes cuando el menor alcance la mayoría de edad o cuando la incapacidad termine.
- El cargo de tutor puede ser revocado en cualquier momento y sustituido por otro.

¿Cómo acceder?

- Si necesitas orientación sobre la tutela de administración o asistencia legal para formalizarla, te recomendamos consultar el apartado de esta guía de Recursos y Apoyos Disponibles para que conozcas las instituciones que te pueden brindar asesoría legal.

¿QUIÉNES NO PUEDEN SER TUTORES?

Aunque una persona esté dispuesta a asumir el cargo, hay situaciones en las que la ley le prohíbe hacerlo. Algunos ejemplos de quienes no pueden ser tutores:

1. Menores de edad.
2. Personas que ya están bajo tutela.
3. Quienes hayan sido destituidos de otra tutela por mala conducta o administración de bienes.
4. Personas que hayan sido inhabilitadas por sentencia judicial o condenados por delitos como robo, abuso de confianza, fraude o delitos contra la honestidad, o que tengan un juicio pendiente contra la persona incapacitada.
5. Personas sin oficio o medio de vida conocido o con mala reputación o que sean deudores importantes de la persona incapacitada
6. Funcionarios de justicia o del Registro Civil o de Hacienda que tengan responsabilidades económicas pendientes.
7. Personas que no viven en el lugar donde debe ejercerse la tutela.
8. Personas con enfermedades crónicas contagiosas.

¿CUÁLES SON LAS OBLIGACIONES DEL TUTOR?

Cuando el tutor debe administrar bienes, es indispensable que el juez **designa un curador que supervise sus actos**. Si el tutor administra bienes sin que haya curador, será responsable de los daños ocasionados y perderá el cargo.

Principales deberes del tutor:

1. Proveer alimentación y educación a la persona incapacitada.
2. Dar prioridad al tratamiento médico o rehabilitación si es necesario.
3. Realizar un inventario completo y detallado de los bienes de la persona incapacitada, en un plazo máximo de seis meses.
4. Administrar los recursos de manera responsable y consultar al incapacitado cuando tenga discernimiento y más de 16 años.
5. Representar legalmente al incapacitado en cualquier asunto civil, excepto en decisiones personales como matrimonio, reconocimiento de hijos o elaboración de testamento.
6. Solicitar autorización judicial para actos que así lo requieran por ley.

Si necesitas apoyo para comprender el proceso de tutela o asistencia legal para llevarlo a cabo, puedes acudir al **Instituto de Defensoría Pública de Nuevo León**:

Este esquema garantiza que las personas que no pueden administrar sus bienes o cuidar de sí mismas tengan el apoyo adecuado y que su patrimonio esté protegido.

Responsabilidades

El tutor de una persona incapacitada debe cumplir ciertas responsabilidades y no puede tomar decisiones que afecten sus bienes sin autorización judicial. Además:

1. **Separación del Tutor:** El Ministerio Público o los familiares pueden pedir que el tutor sea separado si incumple sus obligaciones.
2. **Reporte Anual:** El tutor debe presentar cada año un certificado médico que acredite el estado de salud de la persona incapacitada.
3. **Autorización para Actos Importantes:** El tutor necesita autorización judicial para realizar transacciones importantes con los bienes del incapacitado, como vender, hipotecar o realizar gastos extraordinarios.
4. **Prohibiciones Específicas:** El tutor no puede comprar, arrendar o adquirir bienes del incapacitado ni aceptar cesiones de derechos o créditos, salvo por herencia.

5. **Remuneración del Tutor:** El tutor puede recibir una remuneración, generalmente entre el 5% y el 10% de las rentas líquidas, y hasta el 20% si demuestra un aumento significativo en los bienes gracias a su gestión.

Si el tutor incumple sus responsabilidades o actúa en su propio beneficio, puede ser removido del cargo.

CURATELA

La **curatela** es una figura legal que tiene como objetivo proteger a las personas que están bajo tutela (por ejemplo, menores de edad o personas con discapacidad que no pueden cuidar de sí mismas). El **curador** es una persona que supervisa las decisiones del tutor y protege los derechos del incapacitado, especialmente cuando los intereses del tutor y del incapacitado pueden entrar en conflicto.

¿Cuándo se nombra un curador?

- Siempre que se designe un tutor, también se nombra un curador, excepto en casos específicos que la ley señala.
- Si el tutor es interino o si hay un conflicto de intereses, también se nombra un curador interino.
- El juez realiza el nombramiento si no hay alguien previamente designado.

¿Cuáles son sus obligaciones?

El curador debe:

1. **Defender los derechos del incapacitado** cuando estén en conflicto con los del tutor, tanto en juicio como fuera de él.
2. **Vigilar la conducta del tutor** y avisar al juez si detecta alguna situación que perjudique al incapacitado.
3. **Solicitar el nombramiento de un nuevo tutor** si el actual falta o abandona la tutela.
4. **Cumplir con las demás obligaciones legales** que le correspondan.

Responsabilidades y derechos del curador

- Si el curador no cumple con sus obligaciones, puede ser responsable de los daños y perjuicios causados al incapacitado.
- El curador puede pedir ser relevado de su cargo después de 10 años de servicio.
- Tiene derecho a cobrar honorarios por su intervención, según lo establecido en la ley, y a que se le reembolsen los gastos realizados en el ejercicio de sus funciones.

Pero entonces, **¿Cuál es la diferencia entre Curador y Tutor?**

- **Tutor:** Representa legalmente a la persona declarada incapaz y administra sus bienes.
- **Curador:** Supervisa la labor del tutor y protege los intereses de la persona incapacitada. Es una figura de protección y supervisión adicional al tutor, asegurándose de que los derechos y el bienestar del incapacitado estén siempre resguardados

9. ¿QUÉ SON Y PARA QUÉ SIRVEN LOS PODERES?

Los **poderes** son documentos legales mediante los cuales una persona (llamada **poderdante**) en pleno uso de sus facultades y capacidades, otorga a otra persona (llamada **apoderado**) la facultad de actuar en su nombre y representación en uno o varios asuntos específicos. El poder puede abarcar desde trámites administrativos simples hasta decisiones legales complejas, dependiendo de lo que se especifique en el documento.

Esto es especialmente útil cuando el poderdante está enfermo o necesita apoyo para administrar sus bienes o resolver asuntos legales.

Tipos de poderes más comunes

1. **Poder General para Actos de Administración:** Permite al apoderado administrar bienes, celebrar contratos y realizar trámites administrativos.
 - *Ejemplo:* Un adulto mayor otorga a su hijo poder para manejar su cuenta bancaria y pagar servicios.
 2. **Poder General para Pleitos y Cobranzas:** Autoriza al apoderado a representar al poderdante en juicios o cobrar deudas a su nombre.
 - *Ejemplo:* Un familiar representa a una persona en un juicio para reclamar una pensión alimenticia.
 3. **Poder General para Actos de Dominio:** Permite al apoderado vender, gravar o disponer de bienes inmuebles del poderdante.
 - *Ejemplo:* Una persona otorga a su hermana poder para celebrar contratos de arrendamiento de una casa que le pertenece.
 4. **Poderes Especiales:** Se otorgan para un acto o asunto específico y se extinguen una vez que se realiza.
 - *Ejemplo:* Poder para firmar la compraventa de un automóvil en nombre del poderdante.
-

Poderes con carácter Preventivo para Casos de Incapacidad

Como cuidador de una persona con deterioro cognitivo o demencia, es posible que en algún momento se presenten situaciones en las que tu ser querido ya no pueda ni sea capaz de tomar decisiones por sí mismo.

Por eso es **MUY IMPORTANTE** ser preventivos. **ANTES** de que esto suceda, es **RECOMENDABLE** que quien ha sido diagnosticado, pero que aún está en uso de sus facultades mentales, otorgue un poder general con carácter preventivo, para asegurar que alguien de confianza tome decisiones en caso de que, en el futuro, lleguen a ser declaradas incapaces.

¿Para qué sirve?

- Permite que la persona designe a alguien de su confianza para que pueda actuar en su nombre y representación, cuando ya no sea capaz de hacerlo por sí mismo.
- Permite que pueda manejar sus asuntos financieros y patrimoniales.

Este documento es especialmente valioso, porque **sigue siendo válido incluso si la condición de la persona empeora y pierde su capacidad para tomar decisiones por sí mismo**. Tenerlo preparado con anticipación, mientras que la persona aún tiene la capacidad para hacerlo, puede evitarles complicaciones familiares y administrativas, garantizando que se respeten sus intereses.

¿Dónde y cuándo se hace?

- Ante notario público.
- Debe tramitarse **ANTES** de la pérdida de capacidad mental.
- **Debe especificar claramente su permanencia ante incapacidad** para ser válido en estos casos.

¿Quién lo puede hacer?

- Cualquier persona con capacidad legal, en uso pleno de sus facultades mentales.

¿Siguen siendo vigentes si la persona pierde la capacidad?

- Sí, en algunos casos. Si el poder fue otorgado **mediante escritura pública** y se previó expresamente en el mismo su validez ante una eventual incapacidad, el poder seguirá vigente, aunque la persona pierda la capacidad mental.

¿Cómo evitar abusos en cuentas bancarias y propiedades?

- Registrar el poder notarial.
- Denunciar posibles fraudes o robo ante la Fiscalía.

¿Qué pasa si no hay un poder otorgado previamente?

Si una persona pierde sus facultades mentales porque su enfermedad se desarrolló, o llega a ser declarada incapaz, sin que previamente se haya otorgado un poder preventivo, será necesario solicitar al juez el nombramiento de un tutor. El tutor asumirá la representación y cuidado del incapacitado, pero esta representación se obtiene a través de un procedimiento judicial, no mediante poder.

- Si el poder no contempla la posibilidad de incapacidad o si el juez ya declaró la incapacidad legal, será necesario promover una tutela para garantizar la protección de la persona afectada.

10. ¿PORQUÉ SE REQUIERE UN MÉDICO ESPECIALIZADO?

Para diagnosticar si una persona tiene deterioro cognitivo o demencia, es necesario consultar, además del doctor de cabecera, con doctores que cuenten con especialidades en el cerebro y en el sistema nervioso, tales como **neurólogos**. También los **psiquiatras o geriatras** pueden llevar a cabo este tipo de diagnósticos.

11. ¿QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE UN TESTAMENTO?

Es un documento legal que se realiza ante Notario Público, en el que una persona, en pleno uso de sus facultades y capacidad, expresa su voluntad, y señala cómo quiere que se distribuyan sus bienes y derechos después de su fallecimiento. Ello garantiza que sus pertenencias se repartan conforme a sus deseos.

Es muy importante porque **evita conflictos entre familiares** y asegura que sus seres queridos queden **protegidos** y les **evita procesos posteriores largos** y desgastantes.

***Por ejemplo:** Juan, de 70 años, decide hacer su testamento antes de que la enfermedad avance. En él, distribuye su patrimonio entre sus hijos y deja instrucciones claras sobre sus bienes. Sabe que ello evitará que se peleen a futuro sus hijos y le evitará juicios innecesarios a su familia.*

¿Por qué es importante hacerlo A TIEMPO para personas con deterioro cognitivo o demencia?

Para las personas que comienzan a experimentar deterioro cognitivo o demencia, realizar un testamento a tiempo es crucial, antes de que la enfermedad avance, especialmente en casos de enfermedades neurodegenerativas donde la toma de decisiones se vuelve más difícil con el tiempo.

Considera lo siguiente:

1. **Capacidad legal = Validez:** Para que un testamento sea válido, la persona debe estar en pleno uso de sus facultades mentales. Si la enfermedad avanza y se pierde esta capacidad, el documento podría ser impugnado o incluso considerado inválido.

2. **Evita disputas familiares:** Brinda seguridad jurídica y paz a la familia. Dejar establecido el destino del patrimonio con claridad previene conflictos entre familiares y asegura que los bienes sean distribuidos según la voluntad del testador.
3. **Protección del patrimonio:** Permite designar herederos y legatarios de manera ordenada, evitando que los bienes queden en un estado de incertidumbre legal.
4. **Tranquilidad para el testador y su familia:** Al tener el testamento en orden, la persona y sus seres queridos pueden enfocarse en el bienestar y cuidados, sin preocupaciones legales futuras.
5. **Facilidad en trámites sucesorios:** Un testamento simplifica la transmisión de bienes y evita largos y costosos juicios intestados.

¿Dónde y cómo el enfermo puede hacer su testamento?

- En una notaría pública mientras aún tenga capacidad de decisión.

¿Qué pasa si no hizo testamento?

- Se tiene que llevar a cabo un juicio sucesorio intestado y conlleva mucho tiempo para su desahogo y resolución.

12. ¿EN QUÉ CONSISTE EL TESTAMENTO VITAL? - DIRECTIVAS DE VOLUNTAD ANTICIPADA

Cuidado, es un documento completamente diferente al Testamento, aunque en la práctica se le conozca como Testamento Vital o Testamento de Vida, porque el mismo es un documento que permite a la persona expresar en vida, por adelantado y en pleno uso de sus facultades mentales, su voluntad sobre tratamientos médicos y cuidados, particularmente en caso de que no esté posteriormente en condiciones de decidir.

Conforme avance la enfermedad, su capacidad de decisión se verá mermada, por ello es importante que exprese cómo le gustaría ser atendido. Evita decisiones difíciles para los familiares y garantiza que sus deseos sean respetados.

Por ejemplo, Rosa Martha redacta su testamento vital en el que expresa su voluntad anticipada puesto que no quiere recibir tratamientos invasivos en caso de que su enfermedad llegue a una fase terminal, pues no desea ser intubada ni que realicen maniobras de resucitación cardio pulmonar. Además, designa a su hija Alejandra como su representante ante el personal médico.

13. ¿QUÉ ES UN DEFENSOR PÚBLICO?

Son las personas que laboran en el Instituto de Defensoría Pública del Estado y llevan a cabo la prestación de servicios gratuitos, para la defensa, asesoría y representación en materia penal como parte del debido proceso a todo individuo y la prestación de servicios de orientación y patrocinio a las personas de escasos recursos económicos o grupos vulnerables en las demás materias, ya sean familiar, civil, mercantil y de justicia administrativa.

IV. DEL CUIDADOR Y LA IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO

Sabemos que el cuidar de una persona con demencia **agota físicamente** y asimismo, es **emocionalmente desafiante**. Más aún, si quien está enfermo es nuestro familiar y tenemos un vínculo afectivo cercano, pues ello nos puede generar además sentimientos de **tristeza, culpa o frustración** al ver su deterioro.

La carga emocional y responsabilidades constantes pueden llevarnos a descuidar de nuestra propia salud y bienestar, aumentando el riesgo de que suframos de **agotamiento o estrés crónico**.

Según la Asociación de Alzheimer (alz.org), los cuidadores de personas con demencia con frecuencia afirman tener **niveles elevados de estrés**, pues suele ser abrumador cuidar a un ser querido debido a la carga de trabajo y la falta de apoyo. Por su parte, la Asociación Americana de Psiquiatría señala que los cuidadores pueden sufrir **ansiedad, depresión e insomnio** debido a las preocupaciones relacionadas con el cuidado de la persona con demencia y su futuro.

Por ello, es fundamental que, si eres un/a cuidador/a, también **priorices tu bienestar** para evitar el desgaste extremo.

Para proteger tu salud, te recomendamos seguir los siguientes consejos emitidos por especialistas, que te ayudarán a mejorar tu calidad de vida. Para que puedas poner en práctica los mismos, en el Capítulo de Recuros y Apoyos disponibles, te señalamos algunas opciones para que puedas poner manos a la obra en tu autocuidado:

1. Establece tus **tiempos de descanso** y busca quién puede relevarte, **apoyándote** en familiares o redes comunitarias. Existen algunos programas de gobierno o de asociaciones que ofrecen relevos domiciliarios, programas de día para adultos u otras alternativas.
2. Aprovecha recursos como **asesoramiento psicológico y grupos de apoyo y acompañamiento**. Es importante que recibas orientación profesional y platiques con personas que entiendan tu situación. El compartir experiencias con personas que viven lo mismo que tú y expresar tus emociones y preocupaciones, te ayudará a reducir tu estrés, a fortalecer tu resiliencia y evitará que te sientas solo o aislado. Esto te ayudará a mejorar tanto tu salud mental como la calidad del cuidado que estás brindando.
3. Practica **técnicas de relajación**, como las siguientes:
 - **Medita**, para ello puedes buscar en internet audios y mantras de relajación que te serán de gran ayuda.
 - Hazte consciente de tu **respiración**, inhala y exhala despacio y profundamente, esto le ayudará a tu sistema parasimpático a tranquilizarse.

- Contrae y relaja tus **músculos**, hazlo por secciones de tu cuerpo.
4. Mantén una **alimentación saludable**, ya lo sabemos.
 5. **Platica e interactúa** con tus amigos y grupos sociales.
 6. Si te sientes mal, consulta con un **médico** tus síntomas, no lo pospongas.
 7. Haz una rutina de **ejercicio**, por más corta que ésta sea, incluso 10 minutos al día pueden serte de ayuda. Es importante que la realices cuando menos 4 veces por semana y procura incrementar el tiempo. Está comprobado que la actividad física y las pesas disminuyen las probabilidades de padecer enfermedades neurológicas y trastornos del ánimo, a diferencia del sedentarismo, que lo eleva.



MUY IMPORTANTE

No dudes en **pedir ayuda** cuando la necesites. Existen servicios de respiro que te permitirán tener tiempo para ti mismo mientras un profesional capacitado atiende a quien cuidas.

Cuidarte a ti mismo no es un lujo, sino una necesidad para que puedas garantizar un cuidado de calidad y evitar te agotes o peor aún, te enfermes.

V. RECURSOS Y APOYOS DISPONIBLES

A continuación, te presentamos un listado de las instituciones públicas, privadas y organizaciones de la sociedad civil que ofrecen recursos y apoyos que te serán de utilidad en el proceso de cuidar a una persona con deterioro cognitivo o demencia:

A. INSTITUCIONES PÚBLICAS. SERVICIOS DE ATENCIÓN, PROGRAMAS DE APOYO Y ASESORÍAS

1. DEL GOBIERNO FEDERAL

Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones (CONASAMA)

- **¿Qué es y cómo puede ayudarte?** Esta comisión de la Secretaría de Salud federal, diseña políticas y estrategias en salud mental a nivel nacional.
- **¿Qué beneficios puede ofrecerte?** Información sobre derechos en salud mental, acceso a servicios y programas específicos para personas con trastornos cognitivos.
- **¿Cómo acceder?** Consulta su página web para conocer programas activos, cursos o recursos de apoyo: <https://www.gob.mx/conasama>

Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de Enfermedades (CENAPRECE)

- **¿Qué es y cómo puede ayudarte?** Desarrolla programas preventivos y estrategias para el control de enfermedades crónicas y degenerativas, incluyendo temas de salud mental.
- **¿Qué beneficios puede ofrecerte?** Puedes encontrar información sobre programas de prevención y diagnóstico temprano de demencia, así como guías para cuidadores.
- **¿Cómo acceder?** Consulta su página web para recursos descargables o información sobre programas activos: <https://www.gob.mx/salud/cenaprece>

Secretaría de Bienestar

- **¿Qué es y cómo puede ayudarte?** Contribuye al bienestar social y a reducir las brechas de desigualdad socioeconómica .
- **¿Qué beneficios puede ofrecerte?** Analizar los requisitos para tramitar la **Pensión para el Bienestar de las Personas con Discapacidad Permanente**. Mejorar el ingreso monetario de las personas con discapacidad permanente.
- **Teléfono:** 800-639-4264
- **Sitio web:** <https://www.gob.mx/bienestar>

 Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM)

- **¿Qué es y cómo puede ayudarte?** Contribuye al bienestar de las personas mayores con programas, servicios, centros y estrategias.
- **¿Qué beneficios puede ofrecerte?** Cuenta con albergues y residencias diurnas (que ofrecen cuidados a corto plazo para personas con demencia. Para más información, puedes comunicarte a la Dirección de Gerontología del INAPAM a los números 55 9155-4154 y 55 5687-9182.

Cuenta con la **Clínica de la Memoria**, que brinda consulta externa integral para detectar o confirmar los diagnósticos de deterioro cognitivo leve, trastorno neurocognitivo o demencia. <https://www.gob.mx/inapam/acciones-y-programas/clinica-de-la-memoria> Teléfono 55 39 23 20 52

- **Cómo acceder:** Si bien está en Ciudad de México, tiene delegación en Nuevo León en Palacio Federal, Av. Benito Juárez s/n 2do piso. Zona Centro, cerca Metro Eloy Cavazos, C.P. 67100, Guadalupe NL. Tel: 811-098-3932
<https://www.gob.mx/inapam>
 - Correo: nuevo.leon@inapam.gob.mx
 - https://www.bienestar.gob.mx/pb/images/INAPAM/transparencia/PlanesProInf/C4tal0g0s/Catalogo_INAPAM_30062023.pdf

 Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía Manuel Velasco Suárez

- **¿Qué es y cómo puede ayudarte?** Hospital especializado en atención neurológica y neurocirugía de la Secretaría de Salud.
- **¿Qué beneficios puede ofrecerte?** Valoración neurológica avanzada y diagnóstico especializado.
- **¿Cómo acceder?** Considera que se encuentra sólo en la ciudad de México. Realiza una cita a través del número 01 800 466 62 48 para ver alternativas de atención o visita: <https://www.gob.mx/tramites/ficha/atencion-medica-de-urgencias-en-el-innn/INNN5107>

 Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)

- **¿Qué es y cómo puede ayudarte?** Proporciona atención médica integral a trabajadores y sus beneficiarios.
- **¿Qué beneficios puede ofrecerte?** Atención especializada en geriatría, neurología y salud mental. Puedes solicitar valoración neurológica o seguimiento médico.

Adicionalmente, existe un concepto que se denomina **asignación familiar**⁶. son apoyos económicos adicionales que una persona **pensionada** puede recibir para ayudar a las personas que dependen de él o ella.

Ejemplo: Estas asignaciones se otorgan principalmente para la **pareja** de la persona pensionada (cónyuge, concubino o pareja de unión civil, hasta el 15% del monto de la pensión), sus **hijos/as menores de 16 años** (cada uno puede recibir el 10% de la pensión; si tienen alguna discapacidad o enfermedad crónica que le impida mantenerse por sí, pueden seguir recibéndola después de los 16 y hasta los 25 años, siempre que la incapacidad persista) o **padres que dependan económicamente** (si no tiene pareja, ni hijos menores, su papá y/o mamá pueden recibir el 10% de la pensión).

- **¿Cómo acceder?** Acude a tu clínica familiar o consulta en línea: <https://www.imss.gob.mx/> o en el teléfono 800 623 2323.

Procuraduría Federal de la Defensa del Trabajo (PROFEDET)

- **¿Qué es y cómo puede ayudarte?** Brinda asesoría legal gratuita a trabajadoras/es y puede brindar orientación sobre las opciones disponibles en cada caso particular.
- **¿Qué beneficios puede ofrecerte?** Si necesitas ausentarte por el cuidado de un familiar enfermo, puede asesorarte para verificar posibilidades para que solicites licencia o permiso especial ante tu empleador.
- **¿Otras recomendaciones?** Actualmente no existen permisos laborales con goce de sueldo destinados al cuidado de familiares enfermos o por causas de fuerza mayor. Te recomendamos explorar las siguientes opciones:

Revisar Contratos y/o Convenio Colectivo de tu empresa: Algunas empresas, a través de éstos, pueden ofrecer permisos especiales o licencias no contempladas en la ley federal del trabajo. Es recomendable revisarlos detalladamente.

Negociar con Empleador: Analiza si quien te emplea pudiera autorizarte:

Permisos No Remunerados: Acuerdos para ausentarse del trabajo con sueldo reducido o sin goce de sueldo por un periodo determinado, pero sin perder el puesto.

Modificación Temporal de la Jornada Laboral: Ajustes en el horario de trabajo para compatibilizar las responsabilidades laborales con el cuidado del familiar.

Explorar Opciones de Trabajo Remoto: Si la naturaleza del trabajo lo permite, plantear la posibilidad de realizar labores desde casa.

⁶ Artículo 138 de la Ley del Seguro Social

- **Cómo acceder:**

- Teléfonos: 800 911 7877 y 800 717 2942
- Sitio web: www.gob.mx/profedet
- Domicilio: Dentro del Centro Federal de Conciliación y Registro Laboral, en Ave. Francisco I Madero Número 1085, Centro, Monterrey, N.L.

 Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH)

- **¿Qué es y cómo puede ayudarte?** Es un organismo autónomo, no depende del gobierno federal y su labor principal es brindar protección y defensa de los derechos humanos en México.
- **¿Qué beneficios puede ofrecerte?** Brinda asesoría legal gratuita y atiende quejas por discriminación laboral contra cuidadores.
- **¿Cómo acceder?**
 - Teléfono: 800-715-2000
 - Sitio web: www.cndh.org.mx

2. DEL GOBIERNO DEL ESTADO

 Instituto Estatal de las Personas Adultas Mayores (IEPAM).

- **¿Qué es y cómo puede ayudarte?** Entidad dedicada a proteger y promover los derechos de personas mayores, especialmente en situación de riesgo o desamparo. Forma parte del Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia del Estado de Nuevo León (DIF Nuevo León).
- **¿Qué beneficios puede ofrecerte?**
 - Atención y programas para personas adultas mayores, incluyendo aquellas con demencia.
 - Brinda asistencia legal, orientación y apoyo integral en trámites relacionados con su bienestar.
 - Atención profesional psicológica para personas adultas mayores que han sido víctimas de violencia y maltrato.
<https://nlinea.nl.gob.mx/modules/ventanillaDigital/procedures/atencionPsicologicaInterdisciplinaria>
- **¿Cómo acceder?**
 - Teléfono: (81) 2020-5700 y 8727

- Sitio web: <https://www.nl.gob.mx/es/ieepam>

DIF Nuevo León

 **¿Qué es y cómo puede ayudarte?** Brinda apoyo social y servicios asistenciales a familias vulnerables, personas con discapacidad, adultos mayores y menores en situación de riesgo.

- **¿Qué beneficios puede ofrecerte?** Principales Servicios:

- Atención neuropsicológica gratuita para detección y manejo de deterioro cognitivo. – **Programa Neuropsicológico en el Adulto Mayor**, en el Centro Profesor Juan Meza y en Albergue Rogelio Montemayor <https://historico.nl.gob.mx/boletines-comunicados-y-avisos/brinda-dif-nuevo-leon-atencion-gratuita-de-neuropsicologia-adultos>
- Capacitaciones en Habilidades Tecnológicas a Personas con Discapacidad, sus Familias y Personas en Situación Vulnerable. <https://nlinea.nl.gob.mx/modules/ventanillaDigital/procedures/capacitacionesEnHabilidadesTecnologicasAPersonasConDiscapacidadSusFamiliasYPersonasEnSituacionVulnerable>
- **Plan Estatal de Atención e Inclusión de Personas con Discapacidad.** Garantizar acceso a servicios de habilitación, rehabilitación y salud integral para personas con discapacidad.
- **Apoyo alimentario a grupos de atención prioritaria** (entrega de despensa mensual). <https://nlinea.nl.gob.mx/modules/ventanillaDigital/procedures/apoyoAlimentarioAGruposDeAtencionPrioritaria>
- **Apoyos en materia de salud.** Permite acceder, a quienes estén en situación socioeconómica vulnerable, a apoyos en materia de salud, los cuales podrán obtenerse en especie, órdenes de surtido, vales de salida, préstamos y canalizaciones. <https://nlinea.nl.gob.mx/modules/ventanillaDigital/procedures/apoyosEnMateriaDeSalud>
- **Circuito DIF.** Traslado a hospitales o al CREE <https://nlinea.nl.gob.mx/modules/ventanillaDigital/procedures/circuitoDif>
- **Consulta médica especializada.** Consulta especializada a personas con discapacidad en especialidades de: Medicina Física y Rehabilitación, Pediatría, Ortopedia y Traumatología, Neuropediatría, Psiquiatría, Genética, entre otras. <https://nlinea.nl.gob.mx/modules/ventanillaDigital/procedures/consultaMedicaEspecializada>

- **Consulta Paramédica a Personas con Discapacidad.** Atención médica o interconsulta a consulta paramédica Psicológica, Nutriológica, Laboratorio de análisis clínicos y Rayos X.
<https://nlinea.nl.gob.mx/modules/ventanillaDigital/procedures/consultaParamedicaAPersonasConDiscapacidad>
- **Credencial Nacional para Personas con Discapacidad.** Para acceder a beneficios económicos para ellos y sus familias, así como convenios de descuentos en trámites y servicios
<https://nlinea.nl.gob.mx/modules/ventanillaDigital/procedures/credencialNacionalParaPersonasConDiscapacidad>
- **Prevención de padecimientos que pueden causar discapacidad.** Acciones de detección sistemática de enfermedades crónico degenerativas.
<https://nlinea.nl.gob.mx/modules/ventanillaDigital/procedures/prevencionDePadecimientosQuePuedenCausarDiscapacidad>
- **Centro de Atención Integral para Personas Adultas Mayores "Prof. Juan Meza Rodríguez":** Este centro ofrece diversos servicios y actividades para el bienestar de las personas adultas mayores.
- **¿Cómo acceder?**
 - **Teléfono:** (81) 2020-9250 y 8400
 - **Sitio web:** <https://www.nl.gob.mx/es/dif>
 - **Redes sociales:** <https://www.facebook.com/DIF.NuevoLeon/>

Servicios de Salud de Nuevo León

- **¿Qué es y cómo puede ayudarte?** Proporciona atención médica pública, incluyendo diagnóstico y tratamiento para personas con enfermedades crónicas y deterioro cognitivo, así como programas de promoción de la salud.
- **¿Qué beneficios puede ofrecerte?**
 - **Consulta de medicina general.** Servicio de medicina general a quienes requieran detección, diagnóstico y tratamiento de enfermedades, refiriéndolos, en su caso a una unidad de segundo nivel u hospitalización.
<https://nlinea.nl.gob.mx/modules/ventanillaDigital/procedures/consultaDeMedicinaGeneral>
 - **Laboratorio de análisis clínicos.** Puede solicitar exámenes clínicos básicos.
<https://nlinea.nl.gob.mx/modules/ventanillaDigital/procedures/laboratorioDeAnalisisClinicos>
 - **Salud mental.** Atención a los problemas relacionados a la Salud Mental.
<https://nlinea.nl.gob.mx/modules/ventanillaDigital/procedures/saludMental>

- **¿Cómo acceder?**

- Página web: <https://www.nl.gob.mx/es/ss>
- Teléfono: 81 8130 7050
- Redes sociales: <https://www.facebook.com/SecretariaSaludNL/>

 Secretaría de Igualdad e Inclusión de Nuevo León

- **¿Qué es y cómo puede ayudarte?** Promueve la inclusión social y brinda apoyo a grupos vulnerables, incluyendo personas con demencia y sus cuidadores, a través de programas específicos y asesoría.
- **¿Qué beneficios puede ofrecerte? Estrategia para el Sistema Integral de Cuidados (Gobierno de Nuevo León)**, con la que se realizarán acciones para ampliar servicios y beneficios, tales como:

- Fortalecer programa "**Impulso a Cuidadoras**" para que personas cuidadoras de personas con discapacidad y personas mayores, puedan recibir una remuneración mensual como reconocimiento de su trabajo.
- **Centros Comunitarios del Cuidado ampliados**, incorporando lavanderías, comedores, apoyo psicológico, atención a la violencia y espacios de respiro.
- **Más infraestructura para el cuidado**, invirtiendo en municipios para crear nuevos espacios.
- **Ampliación de programas sociales**, apoyando económicamente a jefas de familia y personas con discapacidad.
- **Capacitación y profesionalización de cuidadores**, para mejorar su desempeño y generar ingresos.

- **¿Cómo acceder?**

- **Teléfono:** (81) 2033-2803 y 2940
- **Sitio web:** <https://www.nl.gob.mx/es/boletines/gobierno-de-nuevo-leon-presenta-estrategia-para-el-sistema-integral-de-cuidados>
- Página web: <https://www.nl.gob.mx/es/igualdadeinclusion>
- Redes sociales: <https://www.facebook.com/SIgualdadNL/>

 Secretaría de Participación Ciudadana

- **¿Qué es y cómo puede ayudarte?** Implementa mecanismos de participación ciudadana directa, para que intervengan y participen en las decisiones de gobierno, sus políticas, programas y otros actos.

- **¿Qué beneficios puede ofrecerte?**
 - **Orientación sobre programas sociales.** Te ayudarán a conocer los programas existentes: Jefas de Familia, entrega de ayuda como aparatos auditivos, lentes, muletas, sillas de ruedas; así como orientación sobre talleres, cursos y actividades que se proporcionan en los diversos Centros Comunitarios de Desarrollo Social.
<https://nlinea.nl.gob.mx/modules/ventanillaDigital/procedures/orientacionSobreProgramasSociales>
 - **Servicio de Orientación e información vía 070.** Marcando al teléfono 070, te brindan información y orientación sobre dependencias, funcionarios, direcciones, teléfonos, trámites y servicios públicos, de cualquier sector.
<https://nlinea.nl.gob.mx/modules/ventanillaDigital/procedures/servicioDeOrientacionEInformacionAlPublicoVia070>
- **¿Cómo acceder?** <https://www.nl.gob.mx/es/participacionciudadana>

Instituto de Control Vehicular

- **¿Qué es y cómo puede ayudarte?** Se encarga de regular y prestar el servicio público de control vehicular (recaudación, fiscalización y administración de contribuciones, entre otros en materia vehicular).
- **¿Qué beneficios puede ofrecerte?**
 - **Placas de circulación para personas con discapacidad.** Puedes solicitar, en caso de cumplir con los requisitos, la expedición de Placas de Circulación especiales para el vehículo destinado al traslado de la persona con discapacidad, para estacionarse en lugares públicos designados para los mismos o cualquier otro beneficio que se otorgue.
<https://nlinea.nl.gob.mx/modules/ventanillaDigital/procedures/placasDeCirculacionParaPersonasConDiscapacidad>
- **¿Cómo acceder?** <https://www.icvnl.gob.mx/>

Procuraduría de la Defensa del Adulto Mayor (DIF Nuevo León)

- **¿Qué es y cómo puede ayudarte?** Defiende los derechos de los adultos mayores, contra situaciones de abuso, abandono o violencia.
- **¿Qué beneficios puede ofrecerte?**
 - Asesoría y asistencia legal gratuita en temas patrimoniales, alimentos y sucesiones.
 - Defensa y representación jurídica para salvaguardar derechos e intereses.

- Recepción de quejas y denuncias por maltrato, abuso, abandono u otras violaciones de derechos, se puede solicitar intervención de las autoridades, para que brinden protección y apoyo, cuando exista o se sospeche de la existencia de maltrato en contra de personas con discapacidad o la vulneración de sus derechos.
- **¿Cómo acceder?**
 - **Teléfono:** 81 2020 8727 y 8400
 - **Ubicación:** Centro de Atención Integral para Personas Adultas Mayores "Prof. Juan Meza Rodríguez"
 - **Sitio web:** <https://www.difnl.gob.mx>
 - **Sitio web** de Atención al Reporte de Maltrato de Personas con Discapacidad: <https://nlinea.nl.gob.mx/modules/ventanillaDigital/procedures/atencionAlReporteDeMaltratoDePersonasConDiscapacidad>
 - Asesoría jurídica: <https://nlinea.nl.gob.mx/modules/ventanillaDigital/procedures/asesoriaJuridica>

Instituto de Defensoría Pública de Nuevo León

- **¿Qué es y cómo puede ayudarte?** Institución de gobierno que brinda a los particulares asesoría legal gratuita en áreas como lo familiar y lo civil.
- **¿Qué beneficios puede ofrecerte?**
 - Asesoría legal y patrocinio jurídico gratuito. <https://nlinea.nl.gob.mx/modules/ventanillaDigital/procedures/asesoriasAtencionCiudadana>
 - Atención en materia familiar. <https://nlinea.nl.gob.mx/modules/ventanillaDigital/procedures/atencionTelefonicaEnMateriaFamiliar>
 - **Representación Legal para Nombramiento de Tutor o Estado de Interdicción.** Puedes solicitar apoyo de representación legal para tramitar ante un juez familiar tu nombramiento como Tutor y/o el Estado de Interdicción para una persona incapaz. <https://nlinea.nl.gob.mx/modules/ventanillaDigital/procedures/representacionLegalParaNombramientoDeTutorOEstadoDeInterdicion>
 - **Representación Legal en Dependencia Económica.** Puedes solicitar apoyo de representación legal para tramitar ante un Juez Familiar, con la finalidad de demostrar la dependencia económica a efecto de acreditar que hijos, padres, esposos o concubinos dependen económicamente de otra persona.

<https://nlinea.nl.gob.mx/modules/ventanillaDigital/procedures/representacionLegalEnDependenciaEconomica>

- **¿Cómo acceder?**

- Oficinas: Constituyentes de Nuevo León #200, Local 1, Colonia Parque Industrial Regiomontano, Guadalupe, N.L.
- Teléfonos adicionales: 81 2020 5640; 5923; 3096 y; 8400
- **Sitio web:** <https://www.idpnl.gob.mx/>
 - Para conocer la ubicación de oficinas y centros de atención, puedes consultar el [Directorio de Oficinas del Instituto de Defensoría Pública](https://www.nl.gob.mx/es/publicaciones/directorio-de-oficinas-del-instituto-de-defensoria-publica). <https://www.nl.gob.mx/es/publicaciones/directorio-de-oficinas-del-instituto-de-defensoria-publica>
- **Redes sociales:**
 - **Facebook:** [Instituto de Defensoría Pública de Nuevo León](https://www.facebook.com/IDPNL/?locale=es_LA) https://www.facebook.com/IDPNL/?locale=es_LA
 - **Instagram:** [@institutodefensoriapublica](https://www.instagram.com/institutodefensoriapublica)

 Instituto Registral y Catastral

- **¿Qué es y cómo puede ayudarte?** Integra información de bases de datos y archivos públicos del Registro Público de la Propiedad y del Comercio, y en su caso, del Catastro, para dar seguridad y certidumbre a actos jurídicos celebrados o con efectos en el Estado.
- **¿Qué beneficios puede ofrecerte?**
 - **Información de Testamento.** Puede solicitar información sobre la existencia o inexistencia de algún testamento de una persona física. Esta búsqueda se realiza también ante la Dirección de Archivo General de Notarías. Ambas instituciones a su vez solicitaran el reporte de búsqueda al Registro Nacional de Avisos de Testamento.
- **¿Cómo acceder?**
<https://nlinea.nl.gob.mx/modules/ventanillaDigital/procedures/informacionDeTestamento>

 Archivo General de Notarías de Nuevo León

- **¿Qué es y cómo puede ayudarte?** Se encarga de resguardar todo documento celebrado en las Notarías del Estado.
- **¿Qué beneficios puede ofrecerte?**

- **Brigadas para elaboración de Testamentos Gratuitos.** En coordinación con el Colegio de Notarios del Estado, organiza estas brigadas para que las personas elaboren gratuitamente sus testamentos y eviten conflictos futuros.
- **¿Cómo acceder?**
 - Teléfonos 20205550; 5551; 5552 y; 5553
 - Héroe de Nacozari núm. 1161, Norte Talleres, C.P. 66050

Comisión Estatal de los Derechos Humanos de Nuevo León (CEDH)

- **¿Qué es y cómo puede ayudarte?** Es un organismo autónomo, no depende del gobierno estatal y su labor principal es brindar protección y defensa de los derechos humanos en Nuevo León.
- **¿Qué beneficios puede ofrecerte?** Brinda asesoría legal gratuita y atiende quejas por discriminación laboral contra cuidadores.
- **¿Cómo acceder?**
 - Teléfono: 81 8345.8644 y 8645; 81 8342.4260 y 81 8344.9199
 - Lada Sin Costo: 800.822.9113
 - Sitio web: <https://www.cedhnl.org.mx/>

3. DE MUNICIPIOS DE NUEVO LEÓN

Algunos de los municipios de Nuevo León que cuentan con reglamentos, sistemas de cuidados o programas de apoyo a favor de personas cuidadoras, son:

Monterrey

- **Programa "Monterrey Cuida de Ti":** Este programa tiene como objetivo establecer la organización y funcionamiento para que las personas cuidadoras del municipio tengan acceso a los servicios de los Centros de Cuidado del Sistema DIF. https://www.monterrey.gob.mx/pdf/new/Lineamientos/DIF/L_DIF_CBF_02_Ver_01_Lineamiento_del_Programa_Monterrey_Cuida_de_Ti.pdf
- **¿Cómo acceder?**
 - Para más información, se recomienda comunicarse directamente con el DIF Municipal de Monterrey.

San Pedro Garza García

- **Programa "Cuidemos Banco de Tiempo":** Este programa ofrece servicios destinados a aligerar la carga de las personas cuidadoras, promoviendo una red de apoyo y distribución equitativa de las responsabilidades de cuidado en el hogar,

traslados a citas médicas y cuidado de la salud mental, apoyos alimentarios y relevos domiciliarios. <https://sanpedro.gob.mx/bancodetiempo>

- **¿Cómo acceder?**

- Para más información, llame al número: 81 1212 1212.

 Santiago

- **Consulta Psicológica.** Mediante este servicio usted podrá recibir atención psicológica, la cual es otorgada a niñas, niños, adolescentes y adultos, a través de terapias individuales, de pareja y/o familiares <https://www.santiago.gob.mx/servicio/consulta-psicologica>
- La administración municipal brindaba **apoyo económico a personas cuidadoras**, <https://www.santiago.gob.mx/noticia/recibiran-apoyo-mensual-personas-cuidadoras-en-santiago> por lo que es importante estar al pendiente en caso de que reactiven o continúen con ese apoyo.

 Guadalupe

- **Seis Casas Club del Adulto Mayor.** Ofrecen servicio dental, podológico, psicológico, atención geriátrica, actividades diversas, capacitación, transporte, desayuno y comida de forma gratuita. <https://guadalupe.gob.mx/tramites/buscar/?cid=132>
- **Programa "Si lo cuidas, te cuido".** Dirigido a personas cuidadoras con el objetivo de disminuir la condición de pobreza extrema o vulnerabilidad, las apoyan, entre otros, entregándoles un monedero electrónico. <https://guadalupe.gob.mx/tramites/buscar/?cid=303>
- **¿Cómo acceder?** Teléfono 8140409090 ext. 1590

B. NOTARIOS PÚBLICOS. SERVICIOS DE ATENCIÓN, PROGRAMAS DE APOYO Y ASESORÍAS

 Colegio de Notarios Públicos del Estado de Nuevo León, A.C.

- **¿Qué es y cómo puede ayudarte?** Es una instancia de consulta para los órdenes de gobierno sobre temas del ejercicio de la función notarial y ayuda a dar certeza y seguridad jurídica de la sociedad en colaboración con el Estado.
- **¿Qué beneficios puede ofrecerte?**
 - Por medio de su Comisión de Servicio Social, brinda **orientación notarial gratuita** a personas de escasos recursos. Es indispensable programar una cita.

- En ocasiones cuenta con convenios de colaboración para ofrecer servicios notariales a **bajo costo**. Por ejemplo, un convenio con el Congreso de Nuevo León para prestar servicios notariales a empleados del Congreso y público en general.
- **¿Cómo acceder?**
 - **Dirección:** Matamoros No. 811 Oriente, esquina con Dr. Coss, Colonia Centro, Monterrey, Nuevo León, C.P. 64000
 - **Teléfonos:** 81 8340 6666 y 81 8344 0038
 - **Sitio web:** <http://cnpnl.org.mx/>

Listado de Notarios Públicos en Nuevo León

En la liga <http://cnpnl.org.mx/directorio/> encontrarás el listado de los 154 Notarios Públicos en Nuevo León, para que puedas realizar los trámites necesarios antes los mismos, como poderes y testamentos.

C. ORGANIZACIONES DE LA SOCIEDAD CIVIL. SERVICIOS DE ATENCIÓN, PROGRAMAS DE APOYO Y ASESORÍAS

Asociación Alzheimer de Monterrey, A.C.

- **¿Qué es y cómo puede ayudarte?** Es una Asociación Civil que brinda los siguientes servicios:
 - Atención personalizada, orientación y acompañamiento de las personas enfermas con demencia y sus familias.
 - Información sobre asilos, médicos, centros de día y artículos.
 - Donación de pañales, sillas de ruedas, camas de hospital y otros artículos para facilitar el cuidado en casa.
 - Becas para personas con demencia en situación vulnerable, para que puedan ingresar a un asilo y ser cuidados y atendidos las 24 horas.
 - Grupos de apoyo presenciales y en línea donde puedes compartir tus experiencias y tomar consejos de otros sobre la situación que viven como cuidadores de alguien con demencia.
 - Cursos y talleres para pacientes y cuidadores.
- **Contacto:**
 - Teléfonos: 81 8340 4051 y WhatsApp: 811 880 3433

- **Sitio web:** <https://alz.mx/>

Federación Mexicana de Alzheimer (FEDMA)

- **¿Qué es y cómo puede ayudarte?** Agrupa asociaciones locales que ofrecen apoyo a familiares y cuidadores de personas con Alzheimer. En el caso de Nuevo León, es la Asociación Alzheimer de Monterrey, A.C.
- **¿Qué beneficios puede ofrecerte?** Grupos de apoyo, talleres de capacitación para cuidadores y asesoría personalizada.
- **¿Cómo acceder?** Consulta la página para encontrar asociaciones locales: <https://www.fedma.mx/que-hacemos/>
- **Redes sociales sugeridas:** Dementia Friends Mexico, que sensibiliza, genera conciencia y brinda información de interés. Síguelos en Instagram https://www.instagram.com/dementiafriends_mexico/ o Facebook: <https://www.facebook.com/people/Dementia-Friends-Mexico/100081824395538/#>

CÁRITAS de Monterrey

- **¿Qué es y cómo puede ayudarte?** Proporciona servicios asistenciales, de promoción humana y desarrollo comunitario a las personas más desprotegidas.
- **¿Qué beneficios puede ofrecerte?** Entre otros, presta los siguientes servicios:
 - Cuentan con banco de alimentos, de medicamentos, de ropa y artículos varios.
 - **Programa de gestoría social:** Para brindar atención a personas en situación de pobreza y vulnerabilidad.
 - **Programas Complementarios para la Salud:** Para ayudar a personas con discapacidad y afectaciones graves de salud y complementar sus necesidades de atención que recibe en instituciones médicas y hospitalarias (estudios, tratamientos, alimentación especial, medicamentos, material de curación, sillas de ruedas, camas de hospital, muletas, andadores, bastones, aparatos ortopédicos, implantes, aparatos auditivos, anteojos, apoyo para transporte, entre otros).
 - **Gestión de ingreso a Asilos:** Para atender y orientar a familiares y adultos mayores que necesitan ingresar a algún asilo y no cuentan con recursos económicos para hacerlo.
- **Contacto:**
 - Teléfono: 81 1340-2000

- **Sitio web:** <https://www.caritas.org.mx/>

 ANVRIDN A.C. (Asociación Nacional de Voluntarios para Rehabilitación Integral a Discapacidad Neuromotora)

- **¿Qué es y cómo puede ayudarte?** Coadyuva en mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad neuromotora temporal o definitiva.
- **¿Qué beneficios puede ofrecerte?** Ofrece los siguientes servicios:
 - Donación y préstamo de equipo ortopédico para asistencia médica y rehabilitación, nuevo o usado, para donarlo o prestarlo.
 - Donación de alimentos no perecederos, así como ropa, pañales, biberones y demás artículos.
- **¿Cómo acceder?** Juan Escutia #952 Norte, Col. Obrera, Monterrey, N.L.
 - **Teléfono:** 81 8374 2830
 - **Sitio web:** <https://anvridnac.org.mx/>

 Fundación Pro Bienestar al Anciano A.C.

- **¿Qué es y cómo puede ayudarte?** Se enfoca en mejorar la situación de personas mayores con bajos recursos.
- **¿Qué beneficios puede ofrecerte?** Ofrece becas económicas y apoyo a sus familias.
- **¿Cómo acceder?** Calle Mariano Matamoros 557, Centro, 64000 Monterrey, N.L., México
 - **Teléfono:** 81 8344 8834

 Andares ABP

- **¿Qué es y cómo puede ayudarte?** Asociación dedicada a impulsar la vida independiente de jóvenes y adultos con discapacidad intelectual, para que desarrollen habilidades y ejerzan sus derechos, logren su inclusión sociolaboral y vivan una vida plena.
- **¿Qué beneficios puede ofrecerte?** Sus servicios incluyen:
 - **Desarrollo Personal y Vida Productiva:** Capacitación laboral y promoción de empleos inclusivos.
 - **Bienestar Personal:** Seguimiento y acompañamiento en el bienestar social, emocional, físico y psicológico.

- **Residencias y Vida en Comunidad:** Espacios donde las personas adultas con discapacidad intelectual desarrollan habilidades de manera vivencial.
- **¿Cómo acceder?** Carretera Nacional Km. 255, Los Rodríguez, Santiago, N.L., México, C.P. 67301
 - **Teléfonos:** (81) 8451 0048 / (81) 8451 0049 - **WhatsApp:** 81 1169 7599
 - **Página web:** <https://www.andares.org.mx/>

 Fundación Familiares de Alzheimer Aguascalientes A.C.

- **¿Qué es y cómo puede ayudarte?** Brinda apoyo emocional y asesoría a familiares de pacientes con Alzheimer.
- **¿Qué beneficios puede ofrecerte?** Programas educativos y acompañamiento psicológico para cuidadores.
- **¿Cómo acceder?** Comunícate a través de su página en Facebook <https://www.facebook.com/FundAlzhAgs>

 Fundación Mexicana para la Salud (FUNSALUD)

- **¿Qué es y cómo puede ayudarte?** Promueve la salud mediante investigaciones y propuestas de política pública.
- **¿Qué beneficios puede ofrecerte?** Si bien no ofrece a personas en específico servicios, sí influye en temas fundamentales en salud mediante el apoyo a programas de excelencia y trascendencia social y cuenta con información actualizada sobre enfermedades crónicas y apoyo para que se detonen mejores políticas de salud.
- **¿Cómo acceder?** Consulta sus publicaciones y proyectos en <https://www.funsalud.org.mx>

 Otros centros, clínicas y estancias en Nuevo León:

- **Casa Hogar Ma Esperanza.** Brinda cuidados especializados para personas con demencia senil, Alzheimer y otras condiciones.
 - **Teléfonos:** 81-8358-0365; 81-1492-5195; 81-8029-8882
 - **Sitio web:** <https://www.asiloscasahogarmaesperanza.com/>
- **Los Olivos Estancias.** Ofrece estancias para adultos mayores, con programas diarios de ejercicios físicos y actividades artísticas para mejorar la capacidad cognitiva.
 - **Teléfono:** 81 8681 1991

- **Sitio web:** <https://www.losolivosestancias.com.mx/>
- **Clínica de Envejecimiento Cerebral, Trastornos de Memoria y Demencias.** Brinda atención médica en neurología, neuropsiquiatría, neuropsicología y otras especialidades, para pacientes que presentan algún tipo de demencia, con apoyo de equipos multidisciplinarios.
 - En el Instituto de Neurología y Neurocirugía del Hospital Zambrano Hellion - <https://www.tecsalud.mx/instituto-de-neurologia-y-neurocirugia>
 - **Teléfono:** 81.8888.0675
- **Clínica de Alzheimer, Demencia y Memoria de la UANL.** Esta clínica especializada ofrece atención multidisciplinaria, con especialistas en neuropsicología, geriatría, trabajo social y psicología, para pacientes con Alzheimer y otras demencias.
 - **Teléfono:** 81 1340-4860
 - Otros Servicios de Geriatría, teléfonos 8123-2436 y 8123-2437

VI. PRINCIPIOS APLICABLES

Los siete principales principios a que tienen derecho tanto las personas con deterioro cognitivo o demencia, así como las personas que les proveen de cuidados (cuidadoras), son los siguientes, según el caso:

1. Igualdad y no discriminación

- Todas las personas tienen los mismos derechos, sin importar cualquier situación o su condición de salud.
- Nadie debe ser tratado de manera injusta o ser excluido por cualquier motivo, incluyendo el tener deterioro cognitivo.

2. Cooperación y Corresponsabilidad

- El cuidado de personas con deterioro cognitivo no debe recaer solo en las familias; debe ser una responsabilidad compartida entre la familia, el Estado, la comunidad, el sector privado y las redes de apoyo.
- Se deben promover políticas públicas y programas que faciliten el acceso a servicios de cuidado, formación para cuidadores y medidas de apoyo económico.
- Se debe promover el trabajo conjunto entre distintos sectores para garantizar una atención integral y efectiva.

3. Autonomía

- Siempre que sea posible, se debe respetar la voluntad de la persona que padece la enfermedad.
- Se pueden otorgar documentos preventivos para que la persona decida con anticipación cómo quiere ser cuidada (como el “Testamento” de Vida y/o Poderes “preventivos”).

4. Universalidad

- Todas las personas con deterioro cognitivo tienen derecho a recibir atención y apoyo, sin distinción de su condición económica, social o lugar de residencia.
- El acceso a servicios de cuidado debe estar garantizado para todos, sin barreras ni restricciones injustificadas.

5. Interés superior de la persona

- Todas las decisiones deben tomarse con base en lo que más beneficie a la persona con deterioro cognitivo, priorizando su bienestar, salud y seguridad.
- Es fundamental considerar sus deseos y preferencias en la medida de lo posible.

6. Accesibilidad y apoyo

- Se debe garantizar que las personas con deterioro cognitivo y sus familias tengan acceso a información clara y a los servicios necesarios.
- Es importante contar con apoyos adecuados (económicos, emocionales y profesionales) para facilitar el cuidado y mejorar su calidad de vida.

7. Participación en la comunidad

- Las personas con deterioro cognitivo deben seguir siendo parte de la sociedad y tener oportunidades para interactuar con su entorno.
- Se deben eliminar barreras y estigmas y crear condiciones para que puedan mantenerse activas, según sus capacidades.

VII. PRINCIPALES NORMAS DE PROTECCIÓN

En este apartado se señalarán las principales normas en México que son relevantes para que tú, como persona cuidadora, conozcas en relación con los derechos y obligaciones relacionados con el cuidado de quienes tienen deterioro cognitivo o demencia.

A. LEGISLACIÓN FEDERAL

Te recomendamos consultar la legislación federal completa desde la siguiente liga oficial: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/index.htm>

1. Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos

- **Artículo 1:** Prohíbe la discriminación por edad, discapacidad o cualquier otra condición.
- **Artículo 4:** Establece el derecho a la salud y a una vida digna, lo que implica la obligación del Estado de garantizar servicios médicos y atención a personas en situación de vulnerabilidad.

Las personas adultas mayores de 65 años tienen derecho a recibir por parte del Estado una pensión no contributiva.

Las personas con discapacidad permanente menores de 65 años les corresponde la pensión no contributiva por discapacidad.

Los ascendientes, tutores y custodios tienen la obligación de preservar y exigir el cumplimiento de estos derechos y principios.

2. Ley General de Salud

Esta ley regula el derecho a la protección de la salud que tiene toda persona.

Para el caso de los Usuarios de los Servicios de Salud y Participación de la Comunidad:

- **Artículo 51 Bis 1.-** Derecho a recibir información suficiente, clara, oportuna y veraz por parte de los doctores, incluyendo orientación sobre riesgos y alternativas de procedimientos, diagnósticos terapéuticos y quirúrgicos.
- **Artículo 51 Bis 2.-** Tienes derecho a decidir libremente sobre los procedimientos diagnósticos y terapéuticos que te ofrezcan. En caso de urgencia o incapacidad temporal o permanente, la autorización puede darla un familiar o representante legal. Si esto no es posible, el personal de salud actuará de inmediato para preservar la vida y la salud.

Los prestadores de servicios de salud deben proporcionar información clara, completa y accesible beneficios, riesgos y alternativas, para que el consentimiento sea libre e informado.

En cuanto a la Salud Mental:

- **Artículo 74 Ter.-** Las personas usuarias de servicios de salud mental tienen derecho a recibir apoyo en la toma de decisiones y a establecer directrices de voluntad anticipada respecto al consentimiento informado.
- **Artículo 75 Ter:** En materia de salud mental, sabiendo que una persona requerirá en el futuro servicios de atención médica, tiene el derecho a elaborar su **voluntad anticipada** en la que podrá determinar el tipo de acciones que desea sean tomadas para su tratamiento, o su negativa a recibir uno. Debe contener forma, alcance, duración y directrices de dicho apoyo, el momento o circunstancias en que su designación de apoyos a futuro surtirá eficacia. La persona podrá revocar en cualquier tiempo el contenido de la voluntad anticipada previamente adoptada.

En cuanto a los Cuidados Paliativos a los Enfermos en Situación Terminal:

- **Artículo 166 Bis:** El derecho a cuidados paliativos para pacientes con enfermedades terminales.
- **Artículo 166 Bis 4:** Obligación del sistema de salud de proporcionar información y apoyo a los cuidadores.
- **Artículo 166 Bis 6:** Permite que el paciente designe a una persona de confianza para tomar decisiones médicas en su nombre cuando ya no pueda hacerlo.

3. Ley General para la Inclusión de las Personas con Discapacidad

Esta ley regula las condiciones para que el Estado promueva, proteja y asegure el pleno ejercicio de los derechos humanos y libertades fundamentales de las personas con discapacidad, asegurando su plena inclusión a la sociedad en un marco de respeto, igualdad y equiparación de oportunidades. Entre los puntos más relevantes:

- **Artículo 2 fr. XI:** La discapacidad mental es la alteración o deficiencia neuronal que, al interactuar con barreras sociales, dificulta el desarrollo pleno e inclusión social en igualdad de condiciones.
- **Artículo 4:** Las personas con discapacidad tienen derecho a todos los derechos humanos reconocidos por el orden jurídico mexicano, sin discriminación por origen étnico, género, edad, condición social, salud, religión, opiniones o cualquier otra característica que afecte su dignidad. Las medidas antidiscriminatorias buscan evitar un trato menos favorable en situaciones comparables.

En general, esta legislación garantiza **ajustes razonables** en instituciones de salud para personas con discapacidad mental; promueve la **capacitación de cuidadores** en técnicas de atención y asistencia; obliga al Estado a proporcionar **apoyos y subsidios** para la atención de personas con discapacidad y establece obligaciones para cada dependencia del gobierno federal a favor de las personas con discapacidad.

4. Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores

Esta Ley tiene por objeto garantizar el ejercicio de los derechos de las personas adultas mayores. Los protege de abuso, violencia y abandono. Establece también que las familias tienen derecho a recibir apoyo de instituciones públicas para el cuidado y atención de las personas adultas mayores. Entre su articulado están los siguientes:

- **Artículo 3o. Bis:** Establece lo que se clasifica como tipos de violencia contra las Personas Adultas Mayores, para ser denunciados, siendo tales: violencia psicológica, física, patrimonial, económica, sexual, entre otros.
- **Artículo 5:** Establece sus derechos, entre otros, a la salud, alimentación, dignidad, vivienda digna, certeza jurídica, asistencia social, asistencia médica, albergues, entre otros.
- **Artículo 9:** Establece la obligación de las familias de proporcionar cuidado y atención a sus adultos mayores.

¿Los familiares están obligados a cuidar?

Sí. El artículo 9 impone la obligación a los familiares de garantizar el bienestar de los adultos mayores bajo su cuidado.

B. LEGISLACIÓN DEL ESTADO DE NUEVO LEÓN

Te recomendamos consultar la legislación completa desde la siguiente liga oficial: https://www.hcnl.gob.mx/trabajo_legislativo/leyes/

1. Constitución Política del Estado Libre y Soberano de Nuevo León

- **Artículo 5.-** Refiere la igualdad y libertad de toda persona, prohibiendo cualquier tipo de discriminación, incluyendo por edad o discapacidad.

- **Artículo 35.-** Toda persona tiene derecho a la protección de la salud física y mental, a alimentación adecuada, vestido y vivienda. El Estado debe promover el ejercicio de estos derechos mediante políticas públicas.
- **Artículo 37.-** Reconoce el derecho de las personas adultas mayores a una vida digna y obliga al Estado a promover su bienestar mediante un sistema de servicio social que atienda sus necesidades de salud, cultura, recreación y calidad de vida.
- **Artículo 55.-** Obliga a las personas a velar por el bienestar de sus padres y madres cuando sean adultos mayores, además de garantizar la educación y desarrollo de menores bajo su tutela.

¿Los familiares están obligados a cuidar?

Sí, la Constitución establece que los hijos deben velar por el bienestar de sus padres cuando sean adultos mayores (**Artículo 55**).

2. Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores del Estado de Nuevo León

En general, esta ley tiene por objeto garantizar el ejercicio de los derechos de las Personas Adultas Mayores (60 años o más), así como establecer los principios, bases y disposiciones para su cumplimiento.

- **Artículo 5:** Refiere los derechos de las personas mayores:
 - **Derecho a la integridad y dignidad:** Garantiza una vida con calidad, libre de violencia y discriminación, protección contra explotación y respeto a su integridad física, psicoemocional y sexual.
 - **Derecho a la certeza jurídica y vida en familia:** Incluye el derecho a vivir en familia, expresar opiniones libremente, recibir apoyo gubernamental para ejercer derechos, contar con asesoría jurídica y protección patrimonial, y obtener asistencia para la jubilación y retiro.
 - **Derecho a la salud y alimentación:** Asegura el acceso preferente a servicios de salud, orientación en salud y nutrición, y el desarrollo de capacidades funcionales.
 - **Derecho a la movilidad, educación, recreación, información y participación:** Acceso preferente al transporte público, participación en actividades culturales y recreativas, acceso a información y capacitación tecnológica.
 - **Derecho al trabajo:** Promueve la inclusión laboral con igualdad de oportunidades, capacitación adecuada y contratación en el sector público, asegurando una proporción mínima del 2% de personas adultas mayores.

- **Derecho a la asistencia social:** Programas de apoyo en caso de desamparo, discapacidad o falta de medios, acceso a viviendas dignas o casas hogar cuando sea necesario.
- **Derecho al acceso a servicios públicos:** Atención preferente en establecimientos públicos y privados, con medidas de accesibilidad y asientos preferenciales.
- **Derecho a la participación social:** Participación activa en el desarrollo social, cultural, productivo y deportivo y en órganos de representación ciudadana.
- **Artículos 6 al 9:** Establecen las obligaciones de la familia de las Personas Adultas Mayores:
 - Cumplir con su función social, brindando atención integral y satisfaciendo sus necesidades.
 - Proporcionar alimentos conforme al Código Civil.
 - Fomentar la convivencia familiar y la participación activa de las personas adultas mayores.
 - Evitar actos de discriminación, abuso o explotación que pongan en riesgo su integridad o derechos.
 - Participar activamente en programas públicos o privados para su atención.

En general, el articulado de esta ley establece las obligaciones de cada dependencia de gobierno a favor de las personas adultas mayores, así como la emisión del Programa de Apoyo Directo al Adulto Mayor (aplicable a las personas de 70 años o más de edad, que vivan en condiciones de pobreza y vulnerabilidad), beneficios, descuentos, atención preferencial, entre otros.

¿Los familiares están obligados a cuidar?

Sí. Se establece la obligación familiar de proporcionar apoyo y evitar el abandono.

3. Ley de Instituciones Asistenciales Públicas y Privadas para las Personas Adultas Mayores en el Estado de Nuevo León

Regula las instituciones de asistencia para adultos mayores y establece las responsabilidades de la Secretaría de Salud, DIF y la Secretaría de Desarrollo Social en su protección.

Puntos más relevantes para cuidadores:

- **Artículo 8.-** El DIF Nuevo León debe proporcionar servicios de asistencia social y orientación jurídica gratuitos, promover la difusión de derechos de las personas adultas mayores y presentar denuncias ante las autoridades por casos de maltrato, abuso, abandono o explotación.
- **Artículo 9.-** La Secretaría de Desarrollo Social debe coordinar acciones para la integración social de los adultos mayores, facilitar su inscripción en programas de apoyo y fomentar el respeto y reconocimiento de su aportación a la sociedad.

- **Artículo 10.-** Las instituciones asistenciales deben:
 - Garantizar que los adultos mayores mantengan contacto con sus familias (**fracción IV**).
 - Promover la preservación de los vínculos familiares (**fracción V**).
 - Proporcionar atención médica, actividades recreativas y programas de integración social (**fracciones XII, XIII y XIII Bis**).

Derechos de los Familiares de las Personas Adultas Mayores:

- **Artículos 28 a 30.-** Los familiares tienen derecho a visitarlos en las instituciones asistenciales y a convivir con ellos, conforme a la ley.
- **Artículos 31 y 32.-** Deben recibir información sobre el estado físico, emocional y psicosocial del residente y recibir un trato digno y respetuoso.

Obligaciones de los Familiares:

- **Artículo 33.-** Deben proveer ropa, calzado, artículos de uso personal y medicamentos necesarios para su estancia en la institución.
- **Artículo 34.-** Son responsables de llevarlos al médico u hospital cuando sea necesario.
- **Artículo 35.-** Encargar el cuidado del adulto mayor a terceros no los exime de sus obligaciones.
- **Artículo 36.-** Si un familiar abandona a un adulto mayor por más de 90 días, la institución debe denunciarlo ante la Fiscalía.

¿Los familiares están obligados a cuidar?

Sí, deben cubrir las necesidades básicas del adulto mayor y garantizar su acceso a la atención médica. Si incumplen, pueden ser denunciados por abandono (**Artículos 33 a 36**).

4. Código Civil para el Estado de Nuevo León

Regula, entre otros rubros, la tutela, el estado de interdicción y poderes.

Puntos relevantes para cuidadores:

- **Artículos 23-25:** Regulan la personalidad jurídica de las personas.
- **Artículo 42:** La tutela, así como la pérdida o la limitación de la capacidad legal para administrar bienes, se asientan en actas del Registro Civil.
- **Artículo 447:** Suspensión de la patria potestad por incapacidad declarada judicialmente (fracción I).
- **Artículo 449 a 617:** Regulan la incapacidad natural y legal, la tutela de personas incapaces, tipos de tutela y el procedimiento de interdicción.

- **Artículo 618 a 630:** Regulan la figura del curador.
- **Artículo 635 a 640:** Contemplan normas sobre el estado de interdicción.
- **Artículos 2440-2498:** Regulan lo relativo a los poderes.

5. Código de Procedimientos Civiles para el Estado de Nuevo León

- **Artículos 911 a 926:** Regulan el nombramiento de tutores y curadores y la declaración de interdicción que solo se declara por sentencia judicial. Requiere que se presenten pruebas médicas, testimoniales, entre otras y se cite a un perito, se lleven a cabo audiencias.

C. PRINCIPALES CONVENCIONES Y TRATADOS INTERNACIONALES

Las personas con demencia o deterioro cognitivo enfrentan múltiples desafíos que afectan su autonomía, dignidad y acceso a servicios de salud y protección social.

México ha ratificado instrumentos internacionales que, entre sus normas, contemplan su protección y la importancia de brindarles apoyos adecuados en la toma de decisiones, garantizar su atención médica continua y asegurar su trato digno y respetuoso.

Destacamos a continuación algunos de los artículos:

1. Declaración Universal de Derechos Humanos (ONU, 1948)

- **Artículo 1:** Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos.
- **Artículo 25:** Derecho a un nivel de vida adecuado que asegure la salud y el bienestar, incluidos alimentación, vestido, vivienda y asistencia médica.

2. Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos (ONU, 1966)

- **Artículo 6:** Derecho a la vida, garantizando la preservación de la salud y la integridad física.

3. Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (ONU, 1966)

- **Artículo 12:** Derecho al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental, incluyendo la protección social en situaciones de vulnerabilidad.
-

4. Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (ONU, 2006)

- **Artículo 12:** Reconoce el derecho de las personas con discapacidad a igual reconocimiento como personas ante la ley y se les garantice apoyo para ejercer su capacidad jurídica. Que existan salvaguardias (proporcionales y adaptadas a sus circunstancias, sujetas a exámenes periódicos) para evitar abusos y respetar su voluntad y preferencias en la toma de decisiones.
 - **Artículo 25:** Su derecho al acceso a servicios de salud sin discriminación, incluidos los relacionados con la rehabilitación y el cuidado continuo.
 - **Artículo 28:** Derecho a un nivel de vida adecuado y protección social, asegurando asistencia para necesidades relacionadas con la discapacidad.
-

5. Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (OEA, 2015)

- **Artículo 6:** Derecho a la vida y a la dignidad en la vejez, con acceso a servicios de salud y asistencia social.
 - **Artículo 7:** Derecho a la autonomía y a su independencia.
 - **Artículo 8:** Derecho a participar e integrarse en sociedad.
 - **Artículo 9 y 10:** Derecho a la seguridad y a una vida sin violencia, ni torturas, tratos crueles o inhumanos.
 - **Artículo 11:** Derecho a brindar consentimiento libre e informado en el ámbito de la salud.
 - **Artículo 12:** Garantiza el acceso a cuidados paliativos que eviten el sufrimiento innecesario.
 - **Artículo 18:** Derecho a la seguridad social.
 - **Artículo 19:** Derecho a la accesibilidad y la inclusión social, promoviendo entornos accesibles y seguros.
-

6. Reglas de Brasilia sobre Acceso a la Justicia para las Personas en Condición de Vulnerabilidad (2008)

- **Aplicación en México:** Adopción voluntaria como guía de buenas prácticas.
- **Regla 3:** Reconoce a las personas mayores y a las personas con discapacidad como grupos vulnerables que requieren asistencia legal adecuada.

- **Regla 28:** Asegura que los procedimientos judiciales sean accesibles y comprensibles, considerando la situación de vulnerabilidad.
-

7. Principios de las Naciones Unidas en favor de las Personas de Edad (1991)

- **Independencia:** Acceso a alimentación, vivienda, salud y otros servicios esenciales; a tener la posibilidad de vivir en entornos seguros y adaptables a sus preferencias personales y a sus capacidades en continuo cambio
 - **Cuidado:** Derecho a recibir asistencia, protección y atención cuando sea necesario, preservando su dignidad y bienestar.
-

BIBLIOGRAFÍA

- Asociación Americana de Psiquiatría (revisado 2024). **¿Qué es la demencia? El estrés del cuidador.** <https://www.psychiatry.org/patients-families/la-salud-mental/demencia-y-enfermedad-de-alzheimer/%C2%BFque-es-la-demencia?>
- Asociación de Alzheimer. **El estrés en los cuidadores.** Recuperado en marzo 4 de 2025 desde <https://www.alz.org/es-mx/ayuda-y-apoyo/cuidado/salud-de-cuidadores/estres-de-cuidadores>
- Alzheimer's Disease International. (2024). **World Alzheimer Report 2024.** Recuperado el 15 de marzo de 2025 desde <https://www.alzint.org/resource/world-alzheimer-report-2024/>.
- Cumbre Judicial Iberoamericana (2008). **Reglas de Brasilia sobre Acceso a la Justicia para las Personas en Condición de Vulnerabilidad.** Recuperado el 15 de marzo de 2025 desde <https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/BDL/2009/7037.pdf>
- INAPAM - Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (2020). **Cuidadores y cuidadoras de personas mayores.** Recuperado el 04 de marzo de 2025 desde <https://www.gob.mx/inapam/articulos/cuidadores-y-cuidadoras-de-personas-mayores>
- Mayo Clinic. (2025). **Deterioro cognitivo leve.** Fundación Mayo para la Educación y la Investigación Médica. Recuperado el 04 de marzo de 2025 desde <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/mild-cognitive-impairment/symptoms-causes/syc-20354578?p=1>
- NIA – National Institute on Aging (2024). **¿Qué es la demencia? Síntomas, tipos y diagnóstico.** Recuperado el 04 de marzo de 2025 desde <https://www.nia.nih.gov/espanol/demencia/demencia-sintomas-tipos-diagnostico>.
- NIA – National Institute on Aging (2024). **¿Qué es la demencia con cuerpos de Lewy?** Recuperado el 04 de marzo de 2025 desde <https://www.alzheimers.gov/es/alzheimer-demencias/demencia-cuerpos-lewy>
- NIA – National Institute on Aging (2024). **¿Qué es la demencia vascular?** Recuperado el 04 de marzo de 2025 desde <https://www.alzheimers.gov/es/alzheimer-demencias/demencia-vascular>
- Organización de Estados Americanos (2015). **Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores.** Recuperado el 15 de marzo de 2025 desde https://www.oas.org/es/sla/ddi/docs/tratados_multilaterales_interamericanos_a-70_derechos_humanos_personas_mayores.pdf

- Organización de las Naciones Unidas (2006). **Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (ONU)**. Recuperado el 15 de marzo de 2025 desde <https://www.un.org/esa/socdev/enable/documents/tccconvs.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas (1948). **Declaración Universal de Derechos Humanos**. Recuperado el 15 de marzo de 2025 desde <https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>
- Organización de las Naciones Unidas (1966). Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales. Recuperado el 15 de marzo de 2025 desde <https://www.ohchr.org/es/instruments-mechanisms/instruments/international-covenant-civil-and-political-rights>
- Organización de las Naciones Unidas (1991). **Principios de las Naciones Unidas en favor de las Personas de Edad**. Recuperado el 15 de marzo de 2025 desde <https://www.un.org/development/desa/ageing/resources/international-year-of-older-persons-1999/principles/los-principios-de-las-naciones-unidas-en-favor-de-las-personas-de-edad.html>
- Organización Mundial de la Salud. (2017). **Plan de Acción Mundial sobre la Respuesta de Salud Pública a la Demencia 2017-2025**. Recuperado el 03 de marzo de 2025 desde https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA70/A70_28-sp.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2023). **Demencia: Datos y cifras**. Recuperado el 03 de marzo de 2025 desde <https://www.who.int>. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/dementia>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). **El mundo no está abordando el reto de la demencia**. Recuperado el 03 de marzo de 2025 desde <https://www.who.int/es/news/item/02-09-2021-world-failing-to-address-dementia-challenge>
- Secretaría de Salud (2021). **Enfermedad de Alzheimer, demencia más común que afecta a personas adultas mayores**. Gobierno de México. Recuperado el 03 de marzo de 2025 desde <https://www.gob.mx/salud/es/articulos/enfermedad-de-alzheimer-demencia-mas-comunque-afecta-a-personas-adultas-mayores>
- Secretaría de Salud e Instituto Nacional de Geriátría (2024). **Plan Nacional de Demencia**. Recuperado el 26 de febrero de 2025 desde https://www.alzint.org/u/Plan_Nacional_Demencias_Mexico_2024.pdf
- Secretaría de Salud (2020). **Cuidadores y cuidadoras de personas mayores**. Recuperado el 26 de febrero de 2025 desde <https://www.gob.mx/inapam/articulos/cuidadores-y-cuidadoras-de-personas-mayores>
- Suprema Corte de Justicia de la Nación, Extracto del Amparo en Revisión 1368/2015, Dirección General de Derechos Humanos, México. Recuperado desde

<https://www.scjn.gob.mx/derechos-humanos/sites/default/files/sentencias-emblematicas/resumen/2020-12/Resumen%20AR1368-2015%20DGDH.pdf>

- Suprema Corte de Justicia de la Nación (2023). **La Primera Sala reconoce por primera vez el Derecho Humano al Cuidado, especialmente, de las Personas con Discapacidad, Mayores y con Enfermedades Crónicas.** Comunicado de Prensa 378/2023. Octubre 18, 2023. México. Recuperado el 27 de febrero de 2025 <https://www.internet2.scjn.gob.mx/red2/comunicados/noticia.asp?id=7568&>
- Toribio-Díaz, M.E., Medrano Martínez, V. et al. (2012). **Red de cuidadores informales de los pacientes con demencia en la provincia de Alicante, descripción de sus características.** Sociedad Española de Neurología. [Vol. 28. Núm. 2.](#) Páginas 95-102(marzo 2013). Recuperado el 06 de marzo de 2025 desde <https://www.elsevier.es/es-revista-neurologia-295-articulo-red-cuidadores-informales-pacientes-con-S0213485312000801>
- Universidad Autónoma de San Luis Potosí (2014). **Demencias - Una Visión Panorámica.** Recuperado el 03 de marzo de 2025 desde <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/814485/Demencia.pdf>

ANEXOS

1. FORMATO DE DEMANDA PARA DECLARAR A UNA PERSONA INCAPAZ POR DETERIORO COGNITIVO O DEMENCIA

Juez de lo Familiar en Turno

Presente.-

[Nombre del promovente], por mi propio derecho y en calidad de [familiar o interesado], con domicilio para oír y recibir notificaciones en [dirección completa], y autorizando para tales efectos a [nombre del abogado, si aplica], comparezco para exponer lo siguiente:

HECHOS:

1. [Nombre de la persona a declarar incapaz] es mi [relación con la persona: padre, madre, esposo(a), etc.] y actualmente presenta un deterioro cognitivo severo diagnosticado por especialistas.
2. Adjunto certificado médico emitido por [nombre del especialista] que acredita la imposibilidad de la persona para autogestionarse y tomar decisiones por sí misma.
3. Dicha situación ha generado la necesidad de que un tutor legalmente designado vele por sus derechos y bienes.

DERECHO:

- Con fundamento en los artículos [mencionar los aplicables del Código Civil de Nuevo León], solicito se inicie el procedimiento de interdicción y se nombre tutor a [nombre del propuesto como tutor].

PETICIÓN:

- Se dicte sentencia reconociendo la incapacidad legal de [nombre del afectado].
- Se designe tutor a [nombre del tutor propuesto] para su protección y representación legal.

NOTA: VERIFICAR SI EXISTE UN PODER NOTARIAL PREVENTIVO: Si la persona afectada otorgó previamente un **Poder Notarial Preventivo** mientras tenía plena capacidad, dicho documento será válido y surtirá efectos hasta que un juez determine lo contrario. En este caso, el apoderado designado en el documento podrá ejercer las facultades que le fueron conferidas sin necesidad de interdicción, salvo que se demuestre abuso o incumplimiento.

2. FORMATO BASE DE TESTAMENTO DE VIDA - VOLUNTAD ANTICIPADA

La **Voluntad Anticipada** es un documento legal mediante el cual una persona, en pleno uso de sus facultades, expresa su deseo sobre los tratamientos médicos que desea o no recibir en caso de encontrarse en una situación terminal o incapaz de manifestar su consentimiento. Este documento busca respetar la autonomía del paciente y garantizar una muerte digna, evitando procedimientos que prolonguen innecesariamente su vida sin calidad.

La presente encuentra sustento en los *que aluden los artículos 74 Ter y 75 Ter (salud mental), así como 166 Bis 6 (cuidados paliativos), de la Ley General de Salud:*

Documento de Voluntad Anticipada

Nombre completo del otorgante: _____

Fecha de nacimiento: _____

Domicilio: _____

Identificación oficial (tipo y número): _____

CURP _____ Nacionalidad _____

Estado Civil _____

Declaración de Voluntad Anticipada:

Yo, _____, en pleno uso de mis facultades mentales y actuando libremente, declaro mi voluntad anticipada respecto a los tratamientos médicos que deseo o no recibir en caso de que me encuentre en una situación en la que no pueda expresar mi consentimiento debido a deterioro cognitivo, demencia u otra condición médica que afecte mi capacidad de decisión.

1. Tratamientos que NO deseo recibir:

- ☐ Reanimación cardiopulmonar (RCP) en caso de paro cardíaco.
- ☐ Ventilación mecánica asistida.
- ☐ Alimentación e hidratación artificial por sondas.
- ☐ Diálisis o hemodiálisis.
- ☐ Cualquier otro procedimiento que prolongue de manera artificial mi vida sin expectativas razonables de recuperación.
- ☐ Internamiento en un Hospital, salvo _____

2. Tratamientos que Sí deseo recibir:

- ☐ Control del dolor y manejo de síntomas para garantizar mi confort.
- ☐ Administración de medicamentos que aseguren mi bienestar.
- ☐ Cuidados paliativos integrales.
- ☐ Terapia experimental

3. Designación de representante:

Designo como mi representante para tomar decisiones médicas en mi nombre a:

Nombre completo: _____

Relación: _____

Domicilio: _____

Teléfono: _____

En caso de que la persona anteriormente mencionada no pueda o no quiera ejercer esta responsabilidad, nombro como suplente a:

Nombre completo: _____

Relación: _____

Domicilio: _____

Teléfono: _____

4. Donación de órganos

- ☐ Autorizo la donación de mis órganos y tejidos para fines terapéuticos o de investigación (Sí / No).

5. Disposiciones adicionales:

- ☐ Deseo que se respete mi privacidad y dignidad en todo momento.
- ☐ Otras instrucciones específicas: _____

6. Declaración final:

Entiendo que este documento refleja mi voluntad anticipada y que será utilizado únicamente en caso de que me encuentre incapacitado para tomar decisiones médicas por mí mismo. Declaro que he tomado esta decisión de manera informada y voluntaria, y solicito que tanto mi familia como el personal médico respeten y cumplan mis deseos aquí expresados.

Firma del otorgante:

Fecha: _____

Firma de testigos:

1. **Nombre completo:** _____

Domicilio: _____

Teléfono: _____

Firma: _____

2. **Nombre completo:** _____

Domicilio: _____

Teléfono: _____

Firma: _____

Consideraciones Importantes:

- Este formato es una guía y debe adaptarse a las necesidades y deseos específicos de cada persona.
- Es recomendable que el documento sea firmado ante notario público para garantizar su validez legal.
- Es fundamental que el otorgante informe a sus familiares y médicos sobre la existencia de este documento y les proporcione una copia del mismo.