

Guía de cuidados básicos para las personas adultas mayores

Dirigida a las personas cuidadoras primarias

Daniela Sarai Vázquez Muñoz
Janeth Guzmán Hernández
Lesli Marisol Suárez de Rosas
Soraya Flores Olvera



Guía de cuidados básicos para las personas adultas mayores

Dirigida a las personas cuidadoras primarias

Daniela Sarai Vázquez Muñoz
Janeth Guzmán Hernández
Lesli Marisol Suárez de Rosas
Soraya Flores Olvera

Queda prohibida la reproducción parcial o total, directa o indirecta, del contenido de la presente obra, sin contar previamente con la autorización expresa y por escrito de los editores, en términos de la Ley Federal del Derecho de Autor, y en su caso de los tratados internacionales aplicables, la persona que infrinja esta disposición, se hará acreedora a las sanciones legales correspondientes.

En caso de erratas y actualizaciones, la CDH Puebla publicará la pertinente corrección en la página web www.cdhpuebla.org.mx/v1

Guía de cuidados básicos para las personas adultas mayores
dirigida a las personas cuidadoras primarias
Primera edición: 2024
Versión digital

D.R.© 2024 Comisión de Derechos Humanos del Estado de Puebla
5 Poniente 339, colonia Centro
Puebla, Puebla. C.P. 72000
Teléfono: 222 309 47 00
www.cdhpuebla.org.mx

Este proyecto fue galardonado con el Premio Estatal de la Juventud 2023 “Vicente Suárez” que otorga el Gobierno del Estado de Puebla

ISBN: 978-607-26565-6-7

Autoras: Daniela Sarai Vázquez Muñoz, Janeth Guzmán Hernández, Lesli Marisol Suárez de Rosas, Soraya Flores Olvera
Dirección editorial: José Félix Cerezo Vélez
Coordinación y revisión editorial: Mariana Durán Márquez
Diseño y formación: Carolina Picazo Escalante
Retoque digital: Carolina Picazo Escalante

El cuidado y la corrección de los textos estuvo a cargo del Instituto de Investigaciones y Estudios en Materia de Derechos Humanos

Las características gráficas y tipográficas de esta primera edición son propiedad de la Comisión de Derechos Humanos del Estado de Puebla

Publicación de distribución gratuita
D. R. Derechos reservados conforme a la ley
Hecho en México

Consejo Editorial

Carlos Hakansson

Universidad de Piura, Perú

Catheryn Camacho Bolaños

University of California San Diego,
Estados Unidos

Clara Luz Álvarez González de Castilla

Universidad Panamericana,
México

Guadalupe Irene Juárez Ortiz

Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social,
México

Héctor Fabián Ghiretti

Universidad Nacional de Cuyo,
Argentina

Héctor Manuel Guzman Ruíz

Universidad Nacional Autónoma de México,
México

José Antonio Sánchez Barroso

Universidad Nacional Autónoma de México,
México

Karina Ansolabehere

Instituto de Investigaciones Jurídicas de la
Universidad Nacional Autónoma de México,
México

Leopoldo Gama Leyva

Universidad Autónoma de Tlaxcala y
Universidad Iberoamericana, Ciudad de
México, México

María Elizabeth de los Ríos Uriarte

Universidad Anáhuac Norte, México

María Francisca Elgueta Rosas

Universidad de Chile, Chile

María Solange Maqueo Ramírez

Universidad La Salle, México

Mariana Durán Márquez

Universidad Popular Autónoma del
Estado de Puebla, México

Miguel Bonilla López

Escuela Libre de Derecho,
México

Rafael Estrada Michel

Escuela Libre de Derecho,
México

Pilar Zambrano

Universidad de Navarra,
España

*El objetivo es ayudar a las personas cuidadoras
primarias a tener una base para asistir a las
personas adultas mayores*

Índice

Presentación

La Comisión de Derechos Humanos del Estado de Puebla a través de su Instituto de Investigaciones y Estudios en Materia de Derechos Humanos, operando como un área de apoyo técnico en la elaboración de investigaciones sobre derechos humanos, asume el compromiso de dar salida editorial a proyectos que por su pertinencia social deban ser difundidos de manera gratuita, en aras de contribuir también a la protección de los derechos de todas las personas, grupos y comunidades.

Esta Guía de cuidados básicos para las personas adultas mayores dirigida a las personas cuidadoras primarias, es un proyecto que nace de las motivaciones personales y profesionales que cuatro mujeres, Lesli Marisol Suárez de Rosas, Soraya Flores Olvera, Daniela Sarai Vázquez Muñoz y Janet Guzmán, estudiantes de las licenciaturas en Fisioterapia, Enfermería, Derecho y Medicina Veterinaria y Zootecnia de la UPAEP, respectivamente, quienes titularon a este proyecto Nech Elnamiki, que en español significa “Recuérdame”, y quienes fueron galardonadas con el Premio Estatal de la Juventud 2023 “Vicente Suárez” que otorga el Gobierno del Estado de Puebla en la categoría de Compromiso con el Bienestar Humano.

La Guía de cuidados básicos, que la CDH Puebla tiene el gusto de editar en su versión digital e impresa, abarca cuatro dimensiones fundamentales en materias de cuidados para las personas adultas mayores, la parte biológica-física, que contempla el conocimiento teórico y práctico sobre el cuidado del cuerpo; la emocional, para identificar y gestionar las emociones tanto del cuidador como de las personas adultas mayores; la afectivo-social, para fomentar la comunicación y el respeto hacia las personas adultas mayores, y la legal, para la protección de derechos y de atención en instituciones públicas.

Es importante hacer hincapié que desde hace más de una década se ha abierto el debate, pero principalmente la exigencia, para que el derecho al cuidado sea reconocido como un derecho autónomo, la muestra más reciente de ello en Latinoamérica se dio el pasado marzo de 2024 cuando la Corte Interamericana de Derechos Humanos (Corte IDH) sesionó entorno a la solicitud de opinión consultiva que la República de Argentina ingresó ante ese Tribunal para que, por vía jurisdiccional interamericana y convencional, se manifestara con precisión sobre los alcances del contenido del derecho al cuidado, su interrelación con otros derechos, así como las obligaciones de los Estados al respecto.

Esta Guía, es solo un pequeño paso del compromiso que como institución asumimos sobre el reconocimiento y protección del derecho al cuidado desde sede no jurisdiccional en nuestra entidad federativa, con el propósito de hacerla pública, gratuita y accesible a todas las personas que la necesiten.

*Con especial cariño y agradecimiento para
Don Pepe, Doña Silvia y Doña Josefina*

*La coordinadora editorial
En la Casa Arrieta, Casa de los Derechos Humanos
verano 2024*

“Según datos de la Organización Mundial de Salud, entre 2015 y 2050, el porcentaje de habitantes del planeta mayores de 60 años se duplicará, pasando del 12% al 22% y, para 2050, el 80% de las personas mayores vivirá en países de ingresos bajos y medianos, por lo que los países enfrentarán retos importantes para garantizar que sus sistemas de salud y de asistencia social estén preparados para aceptar cambios demográficos.

La esperanza de vida de la población no implica necesariamente, para las personas mayores, mantener o mejorar sus condiciones de vida y de autonomía personal. Por el contrario, en muchos casos, las mujeres mayores, madres o familiares de quienes se encuentran insertos en trabajos remunerados, son quienes siguen sosteniendo la labor de cuidado en las familias, ya sea como cuidadora secundaria o incluso primaria de personas dependientes: familiares enfermos/as, niñas y niños, personas con discapacidad y personas mayores. Ante ello, sus condiciones de salud se ponen en riesgo, su vida se precariza y se limita aún más en una lógica productiva capitalista que desvaloriza el envejecimiento.

Paradójicamente, muchas mujeres mayores continúan cuidando de otras personas, como es el caso de sus nietas-nietos, familiares con discapacidad y parejas, cuando son ellas quienes requieren una atención prioritaria de cuidados para su bienestar y salud integral.

El desgaste que suele implicar el rol de cuidadora informal somete a la persona a un estrés continuado con consecuencias negativas para su salud (física y mental), pudiendo derivar en el síndrome de persona cuidadora quemada, que se caracteriza por el agotamiento emocional y físico, sentimientos y actitudes negativas hacia la persona cuidada, depresión y sentimientos de insatisfacción. La situación de cuidado prolongado, junto con los elevados niveles de estrés, suelen tener un impacto negativo en la calidad de vida de la persona cuidadora.

En consecuencia, la interdependencia de los derechos de la persona cuidadora y quien recibe cuidados, permite posicionar el derecho al autocuidado como una piedra angular del trabajo de cuidados, tanto para brindar cuidados de calidad, como para favorecer la autonomía de quien los recibe y el ejercicio de sus derechos. La falta de provisión de infraestructura, inversión y políticas para redistribuir la carga de cuidados entre diversos actores, incluyendo al Estado y al sector privado, impide garantizar la provisión de cuidados para sectores de la población dependientes; así como el autocuidado, la autonomía económica y bienestar social de las mujeres cuidadoras, constituyendo la principal barrera para garantizar la igualdad sustantiva y eliminar condiciones estructurales de discriminación contra las mujeres, adolescentes y niñas que siguen siendo segregadas al espacio al interior del hogar.

Para hacer frente a las condiciones demográficas de envejecimiento mundial, deben prevalecer políticas de cuidado que favorezcan un envejecimiento saludable y basado en el autocuidado, a fin de disminuir los impactos de la salud de este sector de la población y favorecer su autonomía.

En relación con los cuidados de personas mayores, quienes enfrentan mayores dificultades para acceder a ellos y a una vida digna, son personas a las que les persigue un estigma social en virtud del trabajo que realizan; su situación de privación de la libertad; su orientación sexual, identidad de género y expresión de género, que las ha segregado socialmente, perpetuando situaciones de exclusión y discriminación en su contra. Aunado a ello, se suman las dificultades que enfrentan para acceder a un trabajo, contar con seguridad social y recibir atención médica”.

Observaciones escritas del Estado Mexicano a la solicitud de opinión consultiva sobre “el contenido y el alcance del derecho al cuidado y su interrelación con otros derechos” a la Corte Interamericana de Derechos Humanos, 2023, numerales 201 a 207, pp. 61- 63.

Agradecimientos

Agradecemos a las personas que confiaron en nosotros, especialmente a *Una Apuesta de Futuro* por darnos la oportunidad de conocernos y crear este proyecto, a nuestros coordinadores de proyecto social Radovan Perez Restovic y Gabriela Adelina Ruiz Cortés, a nuestra población de Juárez Coronaco, municipio de San Matías Tlalancaleca, Puebla, por ayudar a consolidar nuestros talleres para la creación de este *Guía*.

También agradecemos infinitamente a la Casa de Convivencia San Francisco de Asís por abrirnos las puertas, al Instituto Poblano de la Juventud por el incentivo social, a nuestras familias por estar siempre apoyándonos, a nuestros amigos, profesores que siempre nos han animado y ayudado.

Sin olvidar de estar agradecidas por tener grandiosos abuelos, quienes han sido nuestra mayor motivación para el impulso de *Nech Elnamiki*. Gracias por permitirnos ser parte de su historia, por confiar en nosotros. Esta *Guía* no es solo nuestro regalo para ustedes, sino también su regalo para nosotros.



Lesli Marisol Suárez de Rosas,
Soraya Flores Olvera,
Daniela Sarai Vázquez Muñoz y
Janet Guzmán Hernández .

Estudiantes de las licenciaturas en Fisioterapia, Enfermería,
Derecho y Medicina Veterinaria y Zootecnia de la UPAEP.

Autoras de la Guía de cuidados básicos para las personas adultas mayores Dirigida a las personas cuidadoras primarias, recibiendo el Premio Estatal de la Juventud 2023 “Vicente Suárez” que otorga el Gobierno del Estado de Puebla.

¿QUÉ ES LA GUÍA DE CUIDADOS BÁSICOS PARA LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES DIRIGIDA A LAS PERSONAS CUIDADORAS PRIMARIAS?

A lo largo de estas páginas, encontrarás información básica para poder atender las necesidades de las personas adultas mayores a fin de que puedan tener una mejor calidad de vida.

Esta *Guía* ha sido elaborada para las personas cuidadoras primarias, con la esperanza de hacer de esta gran labor, una experiencia agradable.

Objetivos

- » Reconocer los conceptos esenciales sobre los cuidados de las personas adultas mayores mediante estrategias didácticas que le permitan un mejor desarrollo mediante las acciones que realiza la persona cuidadora primaria.
- » Identificar el problema del descuido y abandono de las personas adultas mayores, mediante conceptos básicos, que aporten a su desarrollo integral.

Justificación

La *Guía de cuidados básicos para las personas adultas mayores dirigida a las personas cuidadoras primarias* surge a través de las necesidades expresadas por éstas últimas, y tiene la finalidad de ofrecer una herramienta didáctica, que les permita identificar conceptos básicos sobre cuidados primarios, a través del desarrollo integral de la persona, identificando las dimensiones y necesidades de un adulto mayor.

Esta *Guía Básica* está dirigida a todas las personas cuidadoras primarias de personas adultas mayores, y busca generar una serie de beneficios tanto del ámbito social como el individual.

En términos sociales, la *Guía* promueve una sociedad más solidaria y compasiva al reconocer la importancia de cuidar y respetar a las personas mayores, contribuyendo

así a prevenir y reducir el abandono y descuido de este grupo vulnerable.

Además, fomenta una cultura de inclusión y respeto hacia ellas, fortaleciendo los lazos comunitarios y promoviendo valores de empatía y responsabilidad social.

En cuanto al beneficio para las personas adultas mayores, la *Guía* garantiza una atención centrada en el individuo, promoviendo un envejecimiento activo y saludable, y reduciendo el riesgo de aislamiento social.

Por último, en beneficio de la persona cuidadora primaria, la *Guía* ofrece orientación y apoyo práctico, reduciendo el estrés y la carga emocional asociados con el cuidado de las personas adultas mayores, y promoviendo el autocuidado y la creación de redes de apoyo entre cuidadores. En conjunto, esta *Guía* no solo mejora la calidad de vida de las personas adultas mayores y las personas cuidadoras, sino que también contribuye positivamente al bienestar de la sociedad en su conjunto.

Guía dirigida a toda aquella persona cuidadora primaria mayor de 18 años a cargo de una persona adulta mayor.

¿Quién es un cuidador primario [persona cuidadora primaria]?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1999 define al cuidador primario como “la persona del entorno de un paciente que asume voluntariamente el papel de responsable del mismo, en un amplio sentido; este individuo está dispuesto a tomar decisiones por el paciente y a cubrir necesidades básicas del mismo, ya sea de manera directa o indirecta”.



**DIMENSIÓN
BIOLÓGICA/FÍSICA**

SIGNOS VITALES

Los signos vitales son indicadores fundamentales de la salud y el bienestar de una persona, especialmente en el caso de las personas adultas mayores. Estos signos proporcionan información crucial sobre el funcionamiento de los sistemas corporales esenciales, incluyendo el corazón, los pulmones y la circulación sanguínea. Como persona cuidadora primaria, comprender y monitorear regularmente los signos vitales es fundamental para detectar cualquier cambio o problema de salud potencial. En esta *Guía de Cuidados Básicos*, explicaremos los principales signos vitales, cómo medirlos correctamente y qué significan en términos de la salud de la persona a tu cargo.

Presión arterial

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias mientras el corazón bombea sangre por todo el cuerpo. Es una medida importante de la salud cardiovascular y puede indicar riesgos para la salud si está fuera de los valores normales.

Los valores normales de presión arterial se consideran típicamente alrededor de 120/80 mmHg. La primera cifra (presión sistólica) representa la presión en las arterias cuando el corazón late y bombea sangre, mientras que la segunda cifra (presión diastólica) indica la presión en las arterias cuando el corazón está en reposo entre latidos.

Para tomar la presión arterial con un baumanómetro y estetoscopio:



1.

Coloca a la persona adulta mayor en una posición cómoda, preferiblemente sentado con el brazo apoyado en una superficie plana a la altura del corazón.



2.

Envuelve el brazalete del baumanómetro alrededor del brazo de la persona adulta mayor, aproximadamente 2.5 cm por encima del codo. Asegúrate de que esté bien ajustado, pero no demasiado apretado.



3.

Palpa la arteria braquial en el lado interno del brazo y coloca el extremo del estetoscopio sobre ella.

4.

Cierra la válvula de inflado del baumanómetro y bombea aire en el manguito hasta unos 30 mmHg por encima de la presión sistólica esperada.

5.

Abre lentamente la válvula de inflado para liberar el aire, mientras escuchas con el estetoscopio. Notarás que los latidos del corazón se escuchan claramente en un principio y luego se desvanecen gradualmente.

6.

Observa el manómetro y registra el número en el momento en que escuches el primer latido (presión sistólica) y cuando los latidos desaparezcan completamente (presión diastólica).

7.

Libera todo el aire del manguito y registra los valores obtenidos.

Es crucial que tú, como persona cuidadora de una persona adulta mayor comprendas cómo tomar la presión arterial correctamente y estés familiarizado con los valores normales, ya que esto puede ayudar a detectar problemas de salud y tomar medidas preventivas o de tratamiento adecuadas.

Categoría de la presión arterial	Sistólica Número de arriba		Diastólica (número de abajo)
Normal	Menor a 120	y	Menos de 80
Elevada	120- 129	y	Menos de 80
Presión arterial alta (Hipertensión) Nivel 1	130- 139	o	80- 89
Presión arterial alta (Hipertensión) Nivel 2	140 o más alta	o	90 o más alta
Crisis de hipertensión (acudir al médico)	Más alta de 180	y/o	Más alta de 120

Fuente: American Heart Association | *to Be a Relentless Force for a World of Longer, Healthier Lives*, 2

Es importante recalcar que los datos antes mostrados deben ser valorados constantemente, antes de auto diagnosticar hipertensión arterial o alguna alteración, si los valores son altos o bajos frecuentemente, acudir al médico para un diagnóstico certero y así intervenir de manera adecuada en el tratamiento.

Frecuencia cardíaca

La frecuencia cardíaca es el número de veces que el corazón late por minuto, y es un indicador importante de la salud cardiovascular. Los valores normales de la frecuencia cardíaca en reposo oscilan generalmente entre 60 y 100 latidos por minuto en adultos, aunque pueden variar según la edad, el estado físico y otros factores.

Para tomar la frecuencia cardíaca

1.

Coloca a la persona adulta mayor en una posición cómoda, preferiblemente sentada o acostada.

2.

Ubica el pulso arterial en lugares como la muñeca (arteria radial), el cuello (arteria carótida) o la parte interna del codo (arteria braquial).

3.

Coloca los dedos índice y medio suavemente sobre el pulso arterial, evitando presionar demasiado.

4.

Cuenta el número de pulsaciones durante 60 segundos para obtener el ritmo cardíaco por minuto. Si no puedes contar durante un minuto completo, puedes contar durante 15 segundos y multiplicar ese número por 4 para obtener la frecuencia cardíaca por minuto.



Es importante que tu como persona cuidadora de una persona adulta mayor, entienda cómo tomar la frecuencia cardíaca correctamente y esté familiarizado con los valores normales, ya que cambios en la frecuencia cardíaca pueden indicar problemas de salud o la necesidad de ajustes en el tratamiento médico.

Frecuencia respiratoria

La frecuencia respiratoria es la cantidad de respiraciones que una persona realiza en un minuto. Es un indicador importante de la salud pulmonar y puede variar según la edad, el estado físico y las condiciones médicas. En personas adultas, la frecuencia respiratoria normal en reposo suele estar entre 12 y 20 respiraciones por minuto.

Para tomar la frecuencia respiratoria



1.

Coloca al adulto mayor en una posición cómoda, preferiblemente sentado o acostado.

2.

Observa el movimiento del pecho o el abdomen para contar las respiraciones.

3.

Cuenta el número de respiraciones completas (una inhalación y una exhalación) que la persona realiza en un minuto.

Es fundamental que la persona cuidadora de una persona adulta mayor comprenda cómo tomar la frecuencia respiratoria correctamente, ya que esto puede ayudar a detectar problemas respiratorios o cambios significativos en la salud que requieran atención médica. Un dato importante es que no se le comentó a la persona adulta mayor del procedimiento a realizar, debido a que, si ella está consciente de su respiración, los resultados pueden variar.

Temperatura

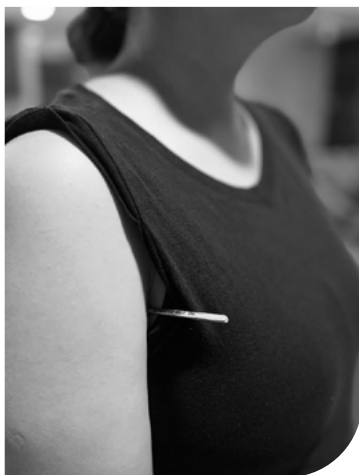
La temperatura corporal es la medida del calor interno del cuerpo y es un indicador crucial de la salud. Los valores normales de temperatura corporal en adultos oscilan típicamente entre 36.5°C y 37.5°C, aunque pueden variar ligeramente según el método de medición y otros factores.

Para tomar la temperatura con un termómetro de mercurio:

1. Agita ligeramente el termómetro para bajar la columna de mercurio a menos de 35°C si se ha almacenado en una posición horizontal.

2. Coloca a la persona adulta mayor en una posición cómoda, preferiblemente sentada o acostada.

3. Agita nuevamente el termómetro para asegurarte de que la columna de mercurio esté por debajo de 35°C.



4. Coloca la punta del termómetro debajo de la axila de la persona adulta mayor y pídele que cierre el brazo suavemente.

5. Mantén el termómetro en su lugar durante aproximadamente 3 minutos, o según las indicaciones del fabricante.

6. Retira cuidadosamente el termómetro y observa la lectura en la escala.

7. Limpia el termómetro utilizado de preferencia con algodón y alcohol.

Es importante que tú, siendo la persona cuidadora de una persona adulta mayor comprendas cómo tomar la temperatura correctamente con un termómetro de mercurio y estés familiarizado con los valores normales, ya que los cambios en la temperatura corporal pueden ser indicativos de enfermedad o afecciones médicas que requieran atención adecuada. Además, es fundamental seguir todas las precauciones de seguridad al manipular y desechar un termómetro de mercurio debido a su contenido tóxico.

Momento de reflexionar:

→ ¿Identificas cuando la presión de una persona adulta mayor se encuentra normal?

→ ¿Has implementado la técnica descrita en esta Guía para la toma de frecuencia cardíaca?

→ En cuanto a la toma de temperatura, ¿Has implementado el procedimiento antes mencionado con termómetro de mercurio?

HIGIENE POSTURAL Y DOLOR CRÓNICO

Ser consciente de tu postura en la vida, ayuda a mejorar la funcionalidad para los quehaceres diarios, por ello es por lo que es importante que conozcas las posturas ideales, para cuidar tu columna vertebral y a su vez la de tu persona adulta mayor. ¡En un futuro tu cuerpo te lo agradecerá!

¿Qué es la higiene postural?

Es un conjunto de normas que nos permiten mantener posturas adecuadas para la realización de las actividades de la vida diaria.

Objetivo


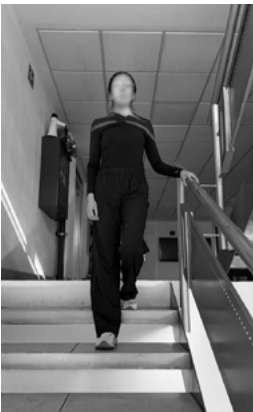

Mantener la correcta posición del cuerpo en reposo o movimiento

¿Por qué es importante la postura adecuada?

El fin de la higiene postural es reducir y prevenir la carga y daños en la columna vertebral principalmente.

A continuación, te presentamos algunas posturas correctas para la realización de actividades.

Postura adecuada o ideal	Descripción	Ilustración	Para quién
Al estar sentado	Columna recta, glúteos pegados en la silla, pies bien plantados en el piso		PCP PAM
Al estar acostado	De costado, debido a que si usted duerme boca abajo o boca arriba por completo la curvatura lumbar se modifica		PCP PAM
Al cargar o trasladar a tu persona adulta mayor	La pierna predominante deberá estar por delante haciendo una especie de compensación de peso como se muestra en la figura		PCP
PCP. Persona cuidadora primaria		/	PAM. Persona adulta mayor

Postura adecuada o ideal	Descripción	Ilustración	Para quién
Al alcanzar objetos	Cuando los objetos están por encima de nuestra altura se debe colocar una grada o escalera, para que nuestra espalda quede alineada		PCP PAM
Al subir y bajar escaleras	Es importante que usted vaya de escalón por escalón, con la columna recta y agarrase de las protecciones, si presenta alguna molestia en alguna pierna, es necesario que primero ascienda la pierna sana y luego la lastimada o adolorida		PCP PAM
Al barrer	La escoba debe sujetarse a nivel de pecho y cadera y al realizarlos movimientos solo mueva los brazos y no la cadera		PCP PAM

Beneficios de tener una buena postura

1. Disminución del dolor

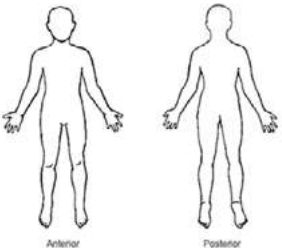
¿Sabías qué? El dolor puede ser estar en un estado agudo y evolucionar a uno crónico y que, en México, hay 30 millones de personas con dicho padecimiento; la prevalencia en hombres mayores de 60 años es de 41.5% y en mujeres mayores de 60 años un 48%.

Por ello es importante que sepas identificar si tienes dolor o algún otro signo y síntoma, en la siguiente lista, selecciona los enunciados con los que mejor te identifiques.

- » Hace más de tres meses tengo dolor.
- » El dolor que presento no me deja dormir.
- » Localizó perfectamente en qué zona me duele.
- » En una escala del 1-10, mi dolor sobrepasa el número 5.
- » Es intermitente, es decir a veces siento dolor, a veces no, pero no desaparece.
- » Es pulsátil, es decir tiene una intensidad variable, que puede estar de un lado del cuerpo o de ambos lados.
- » Es continuo
- » He perdido la función debido al dolor
- » Mis actividades familiares han disminuido, es decir ya no salgo a comidas familiares, con amigos, etc., debido a mi dolor.

Si tienes más de 7 de los 9 criterios, asiste con tu especialista de cabecera.

En el siguiente esquema encierra con un círculo cuál es la zona de tu dolor y describe cómo lo sientes.

 <p>Anterior</p> <p>Posterior</p>	<p>¿Cómo percibo el dolor?</p> <p>Ejemplo: Siento que me arde, me quema, siento hormigueo, el dolor nunca cesa.</p>
--	--



Es importante que escuches a tu cuerpo y que atiendas los signos y síntomas que te está informando.

1. Evita que tu cuerpo se sienta tenso, debido a que ayuda a mantener una sinergia entre todas las partes del cuerpo.
2. Fortalecimiento de nuestra musculatura tanto interna o de soporte como externa.

Estiramientos

Te presentamos a continuación algunos estiramientos que puedes realizar diariamente una vez al día, puedes combinar 5 estiramientos de los que se te presentan a continuación:

Los estiramientos están indicados para personas que pueden mover piernas, brazos, que no presenten alguna prótesis, fractura y/o lesión aleadaña.

Ejercicio o estiramiento	Imagen
Doblar las dos rodillas hacia el pecho durante 15 seg. por 4 veces.	
Doblar una rodilla hacia el pecho durante 15 seg. por 4 veces, primero una y luego otra.	

Estiramiento del músculo isquiotibial, extender rodilla al techo 15 seg. por 4 veces, primero una y luego otra.



Estiramiento del músculo isquiotibial modificado sentado, extender rodilla de forma lateral y con la mano del mismo lado intentar tocar la punta, 15 seg. por 4 veces, primero una y luego otra.



Estiramiento del músculo piriforme, cruzar pierna como se muestra en la imagen, luego jalar la pierna contraria y mantener 15 seg. por 4 veces.



Estiramiento gato-camello, postura de 4 puntos, intentar llevar la espalda hacia atrás y luego regresar intentándolo llevar hacia abajo, 7 seg. 4 veces.



Estiramiento del músculo cuádriceps, de pie, doblar la pierna tomándola del pie hasta llegar al glúteo, 15 seg. 4 veces por cada pierna. (Si no tienes buen equilibrio, puedes sostenerte de una superficie estable, como se muestra en la imagen).



Momento de reflexionar:

→ ¿Soy consciente de mi postura en mis quehaceres diarios? SÍ NO (Coloque una x en su respuesta)

¿Por qué? _____

→ Identifico la importancia de que ¿Vivir con dolor no es normal? SÍ NO (Coloque una x en su respuesta)

¿Por qué? _____

→ Identificó la importancia de acudir con un profesional ante cualquier manifestación extraña a mi cuerpo. SÍ NO (Coloque una x en su respuesta)

¿Por qué? _____



**DIMENSIÓN
EMOCIONAL**

APRENDO A IDENTIFICAR MIS EMOCIONES

Las emociones son respuestas complejas del organismo a estímulos internos o externos que desencadenan reacciones fisiológicas, cognitivas y conductuales.

Las emociones influyen en el comportamiento, afectan la forma en la que percibimos el mundo que nos rodea, la forma de relacionarnos.

Inteligencia Emocional

De acuerdo con el concepto del psicólogo Howard Gardner, inteligencia emocional se refiere a las capacidades y habilidades psicológicas que implican el sentimiento, entendimiento, control y modificación de las emociones propias y ajenas. Una persona emocionalmente inteligente es aquella capaz de gestionar satisfactoriamente las emociones para lograr resultados positivos en sus relaciones con los demás.

Existen dos formas:

- » Inteligencia interpersonal: implica entender y comprender las emociones de los otros y tener la habilidad para reaccionar de acuerdo con el estado de la otra persona.
- » Inteligencia intrapersonal: implica entender y comprender las propias emociones, tenerlas presentes al momento de tomar decisiones y ser capaz de regularlas en cada situación.

Reconocimiento y gestión de emociones

Recuerda que toda emoción tiene una razón, toma el tiempo para respirar, analizar y sentirla. A continuación, se muestra la rueda de emociones. Identifica como te sientes.



¿Qué emoción estoy teniendo?	¿Qué situación la provocó?	¿En qué parte del cuerpo está presente?	¿Qué puedo aprender de la emoción?	¿Lo que siento afecta a las personas de mi alrededor? ¿Cómo lo soluciono?

Empatía y comunicación

La empatía comienza cuando te propones escuchar las emociones de los demás, debes ser observador en las señales que emiten las personas y que pueden indicar lo que sienten.

Una vez que reconoces esto, la empatía te pone directamente en su lugar, aunque es importante mencionar que la empatía no es sentir lo que tú sentirías en esa situación, es ponerse a su lado y adoptar sus emociones durante unos instantes. Observa el lenguaje corporal y céntrate en escuchar.

Datos para manejar nuestras emociones y relaciones personales

Reconocer que todas las personas necesitan sentirse **queridas y respetadas**.

- » Asegurarnos que la persona puede percibir nuestro cariño a través de la manera en que lo expresamos.
- » Importante recordar que todas las emociones tienen un propósito, hay que permitirse sentirlas y expresarlas.
- » El contacto físico es importante y gratificante, la mejor manera de demostrar cariño es a través de las muestras de afecto: palabras bonitas, abrazos, besos en la frente, entre otros.

Importancia

La comunicación es una base fundamental para las relaciones en las que nos vemos involucrados; por lo que es importante cuidar las expresiones tanto físicas como verbales que utilizamos al momento de entablar una conversación.

Al ser una persona cuidadora o familiar que se dedica preponderantemente al cuidado de una persona adulta mayor debes vigilar la comunicación que mantenemos con las mismas, para que ésta sea óptima, estable y sana; ya que de lo contrario podríamos encontrarnos con obstáculos que deterioren y compliquen la relación.

Beneficios

El mantener una comunicación asertiva con nuestra persona adulta mayor nos permitirá mejorar la calidad en el servicio ofrecido a la misma y en mi sentir como cuidadora.

Aquí te dejamos un listado de beneficios que puede tener a largo plazo:

- » Desarrollo de sentido de cooperatividad.
- » Independencia de la persona adulta mayor.
- » Lazo de intimidad y confianza entre ambas partes.
- » Sentido de identidad y pertenencia por ambas partes.
- » Mayor reforzamiento en la participación de actividades que deben realizar ambas partes.
- » Cuidado entre ambos de su salud mental y física.
- » Toma de decisión acertada al existir comunicación efectiva.
- » Reducción de estereotipos sobre las personas adultas mayores y su autonomía.

Tabla de mezcla de emociones



Fuente: Combinación de emociones. EL PLANETARIO DE LA DIVERSIDAD.

Momento de reflexionar:

→ ¿Cuáles son tus emociones más frecuentes?

→ Escribe qué acción la causa

→ ¿Cómo regular tus emociones?

MANEJO DEL ESTRÉS

Autoconocimiento

Antes de comenzar esta sección analizarás tu entorno y cómo te relacionas con él, además observarás si este se alinea a tus necesidades y deseos.

Pregunta	Mi respuesta
Para estar bien necesito:	
Quiero en mi vida:	
Me gusta en mi vida:	
Me siento	
Las cosas que amo son:	
Espero en mi vida qué pase:	
Deseo con ansias:	
Lo que me importa es:	
Me enoja que:	
Lo que me da miedo en mi vida es:	
Mi apoyo es:	

Yo soy una persona:	
Siento que los demás perciben de mí:	
Lo que me alegra es:	
¿En quién me apoyó cuando necesito ayuda?	
¿Qué hago para mantenerme activo?	
¿Qué tipo de actividades físicas hago durante el día para cuidarme?	

El estrés

El estrés que puedes presentar afecta de manera significativa tu vida, tanto en nuestros hábitos diarios, como la forma en la que nos relacionamos con el entorno que nos rodea; por lo que es importante aprender a identificar y manejar este, por medio diversas técnicas, y con ello mejorar nuestra calidad de vida.

Pero.... ¿qué es el estrés?

Es la respuesta involuntaria de nuestro cuerpo a una presión física, mental o emocional; por lo que puede afectar nuestra salud física, el actuar y sentir al momento de interactuar.

El estrés excesivo tendrá un impacto negativo en nuestra calidad de vida; perjudicando principalmente:

- » Nuestra salud intestinal;
- » Menor retención mental;
- » Cambios de humor repentinos sin causa aparente;
- » Pérdida del apetito;
- » Disminución en la respiración;
- » Bajo rendimiento en las labores que realice.

A toda acción hay una reacción, es así como ante diferentes circunstancias nuestro sistema tendrá un mecanismo de respuesta; por ello te presentamos la tabla elaborada por Paul Ekman para que conozcas la forma en que tu organismo reacciona ante una situación emergente.

Identifica con una palomita en los recuadros ☒ como reacciona tu cuerpo ante estas situaciones, puedes agregar más.

Situación	Mecanismo cerebral	Reacción corporal
Miedo	Proyecta la posibilidad de una situación de peligro, produciendo incertidumbre y ansiedad	Defensa Huir Escondarse
Acoso	Desagrado ante situaciones poco agradables, causando incomodidad	Vómito Náuseas Tos Rechazo
Tristeza	Sentimientos de pérdida o vacío	Llanto Evitar Aislamiento
Ira	Sensación de molestia excesiva y poco control sobre las emociones y el lenguaje de comunicación	Presión arterial (aumenta) Calor Hiperactividad
Sorpresa	Respuesta inesperada, que causa sobresalto	Reacción del cuerpo intensa Salto o alejamiento según el caso en particular

¿Cómo puedo identificar qué tengo estrés?

Aquí encontrarás una lista de síntomas que podrían representar un factor de estrés; es recomendable que después de identificarse en esta lista acudas a una valoración médica profunda.

FISIOLOGICAS

- » Palpitaciones
- » Dolor de cabeza
- » Baja rendición física
- » Se enferma constantemente
- » Gastritis
- » Colitis
- » Alteración en el ritmo cardiaco
- » Sensación de ahogo
- » Presión en el pecho
- » Malestares estomacales
- » Náuseas
- » Dolor de cabeza
- » Tensión en los músculos (mayormente se presenta en la espalda)

CONDUCTAS

- » Exceso de pensamientos catastróficos
- » Miedos
- » Exageración de los problemas
- » Culpa excesiva
- » Aislamiento
- » Evitación del contacto físico
- » Habla en exceso
- » Se irrita con facilidad
- » Inquietud
- » Hiperactividad

SOCIALES

- » Ausencia de comunicación
- » Discusiones

- » Poca afectividad
- » Desconfianza
- » Desorden
- » Descuidos
- » Desesperación
- » Apatía

Objetivos

Para manejar el estrés debo conocer mi objetivo final para establecer metas claras en el siguiente orden:

1. Realizar cambios al entorno o lugar en el que me encuentre, para sentirme cómodo.
2. Aprender a tolerar y comprender las acciones y comportamientos externos a mí.
3. Buscar un lado positivo, del que podría sacar ventaja o beneficio a mi favor.
4. Aprender a controlar mis emociones y buscar un punto de equilibrio para expresarme.
5. Mantener redes de apoyo y relaciones sociales sanas que permitan un ambiente de confianza y seguridad.

Técnicas para el manejo del estrés

- » Autoconocimiento
- » Activación física
- » Respiración controlada
- » Alimentación saludable

MI FODA

F (Fortalezas)

O (Oportunidades)

D (Debilidades)

A (Amenazas)

El FODA en mi vida...

La técnica que estás por probar te permite analizar con mayor detenimiento aquellas habilidades que se traducen en fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas que forman parte de mi ambiente, así como de mi persona.

Por lo que el FODA permite visualizar este panorama y con ella crear un plan estratégico y controlado acerca de los cuidados brindados.

¿Cuáles son mis fortalezas?	¿Cuáles son mis oportunidades?
¿Cuáles son mis debilidades?	¿Cuáles son mis amenazas?

Activación física

1. Siéntate en un asiento con respaldo.
2. Gira despacio tu cabeza de un lado al otro, en cada movimiento permite un descanso de 4 segundos; repite 5 veces.
3. Sube y sostén tus hombros por 3 a 5 segundos para después dejarlo caer de golpe; repite este ejercicio 3 veces.
4. Cruza tu mano por detrás de la cabeza para estirarte y mantén esta posición de 3 a 5 segundos; usa tu mano contraria para jalar el otro brazo; debes hacerlo con ambos brazos de 3 a 5 veces.
5. Con los dedos entrelazados y las palmas mirando hacia afuera, estira ambos brazos hacia arriba durante 5 segundos; las veces que sea necesario.

Respiración

Esta técnica te tomará 5 minutos:

1. Toma una posición que te resulte cómoda y mantenga tus hombros relajados.
2. Lleva tu mano derecha a la ubicación a tu corazón, posteriormente coloca tu mano izquierda sobre el abdomen.
3. Inhala profundamente durante 5 segundos, conteniendo el aire 4 segundos.
4. Exhala despacio por la boca durante 5 segundos provocando un ligero silbido con el aire que introducimos, conforme respiramos iremos bajando las manos lentamente, iniciando con la izquierda y después la derecha; importante repetir el ejercicio con las manos en cada respiración.
5. Repite este ejercicio de 8 a 10 veces.

Técnica de relajación

1. Colócate en una postura que te resulte cómoda.
2. Cierra los ojos y coloca tus manos una sobre la otra.
3. Respira profundamente para después sacar el aire muy lentamente, repite este tipo de respiración 5 veces.
4. Ahora provocaremos un estado de calma repitiendo diferentes frases:

Estoy aquí y ahora.

Me siento conectado con mi cuerpo y alma.

Nada de lo exterior puede sacarme de mi centro.

Me amo a mi mismo y nadie del exterior me puede afectar.

Mis piernas y brazos se encuentran tibios y eso me agrada.

Mi corazón late al ritmo correcto.

Mi respiración es la adecuada para estar bien.

(Puedes agregar más afirmaciones)

5. Posterior ten un diálogo contigo mismo donde te preguntes ¿qué está ocurriendo que me provoca y qué puedo hacer para cambiar esta situación?
6. Después de esto, abre los ojos lentamente y respira profundamente para regular tu respiración a su estado habitual.

Alimentación

Te hacemos un plan de recomendaciones que pueden ayudarte a reducir tus niveles de estrés.

1. Procura reemplazar azúcares por frutos secos como pueden ser nueces y cacahuates.
2. Come verduras como zanahoria, brócoli, berenjena, betabel, col, así como, camote, lentejas y frutas: aguacate, manzana, entre otros.
3. Bebe cantidades pequeñas de agua, preferentemente sorbos y agua tibia.
4. Evita consumir cafeína por la noche.
5. Reduce el consumo de grasas e irritantes.

Apoyo social y contención de emociones

1. Debes aprender a canalizar tus emociones, por lo que te recomendamos platicar con personas que te generen confianza y desahogues tus emociones y sentimientos. Está comprobado que hablar con alguien reduce el estrés; en la medida de lo posible trate de no resguardar tus emociones y aguantarlas.
2. Tenga un plan de acción en caso de emergencia, así como números de asistencia médica, como familiares o personas cercanas.

3. Establezca una rutina con horarios establecidos para regular el horario de comida, medicación (en caso de ser establecida por su médico), horario de sueño, así como para actividades recreativas.
4. Si practica alguna religión o fe puede recurrir a ella.
5. Evite consumir sustancias que perjudiquen su salud, ya que el estrés no cederá.
6. Cuando no tenga a alguna persona que le pueda ayudar platicando, recurra a la escritura. Escriba acerca de lo que le está pasando para lograr desahogarse parcialmente y en cuanto le sea posible busque expresar su sentir con una persona.
7. Trate de escuchar música, siembre o cuide plantas, vea películas, convivir con su mascota (en caso de tenerla) o cualquier elemento que le traiga recuerdos agradables y calme el estado en que se encuentre.

Autoconocimiento

Ahora para concluir esta sección analiza nuevamente si con estas técnicas y aprendizajes significativos tu entorno y cómo te relacionas con él está alineado a tus necesidades y deseos.

Pregunta	Mi respuesta
Para estar bien necesito	
Quiero en mi vida:	
Me gusta en mi vida:	
Me siento	
Las cosas que amo son:	
Espero en mi vida qué pase:	

Deseo con ansias:	
Lo que me importa es:	
Me enoja que:	
Lo que me da miedo en mi vida es:	
Mi apoyo es:	
Yo soy una persona:	
Siento que los demás perciben de mí:	
Lo que me alegra es:	
¿En quién me apoyó cuando necesito ayuda?	
¿Qué hago para mantenerme activo?	
¿Qué tipo de actividades físicas hago durante el día para cuidarme?	

Momento de reflexionar:

→ ¿Reconozco mis fortalezas, obstáculos, debilidades y amenazas en el entorno en que convivió con las personas adultas mayores?

→ ¿Reconozco cómo se presenta el estrés en mi vida?

→ ¿Se que técnicas puedo utilizar para mejorar mi afrontamiento al estrés?



**DIMENSIÓN
AFECTIVA/SOCIAL**

PASOS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN

El siguiente listado de pasos podrá permitir a la persona cuidadora primaria establecer una mejor comunicación con las personas adultas mayores.

1. HABLAR CON CLARIDAD: Abrir lo suficientemente grande la boca para lograr un tono de voz claro y alto, sin caer en gritos o apariencia de enojo.

2. UTILIZAR UN LENGUAJE APROPIADO: Evita utilizar un lenguaje altisonante o tratarla como un bebé; es decir establece un vocabulario respetuoso y amable dirigido a una persona adulta.

3. AL HABLAR MIRALE A LOS OJOS.

4. REDUCE LA ENTRADA DE FACTORES EXTERNOS: Evita o trata de reducir ruidos o distracciones externas que dificulten el entendimiento de la conversación para ambos.

5. TEN PACIENCIA: Recuerda que las personas adultas mayores toman su tiempo para responder a la conversación, por lo que evita apresurar o mostrarse impaciente en la espera.

6. CONTROLA TU GESTICULACIÓN: Conoce tus micro expresiones y su comunicación, por lo que evita realizarlas para evitar confusiones o sentimientos de miedo por parte de la persona adulta mayor.

7. PREGUNTA SU OPINIÓN: Al hablar con una persona adulta mayor debemos evitar su predisposición al realizar acciones, por lo que tratemos de incluirla en la toma de las decisiones relacionadas a ella, para que no se sienta obligada por una interposición.

Momento de reflexionar:

→ ¿Reconozco las caras y tonalidades que utilizó al hablar con la persona adulta mayor a mi cuidado?

→ ¿Cuándo hablo con la persona adulta mayor a mi cuidado lo veo a los ojos?

→ ¿Se que debo evitar hacer para mejorar mi comunicación con la persona adulta mayor a mi cuidado?

UTILIDAD EN CASA



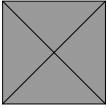
Lectura: Ayuda a mantener las capacidades cognitivas alertas, mejorar la concentración y la imaginación. Si las personas adultas mayores no pueden leer, también son de gran ayuda los audiolibros.

» Aplicaciones de audiolibros: Audible, Storytel, Scribd, Nextory, Audiolibros.com, entre otros.



Momentos de relajación: Pasar tiempo con amigos y familiares es fundamental para cuidar la salud mental.

- » Ejercicios de respiración
- » Yoga suave
- » Escuchar música relajante
- » Baños relajantes



Actividad física: Ayuda a atenuar el envejecimiento prematuro, reducir enfermedades cardíacas, mejorar el equilibrio y la fuerza muscular.

- » Ejercicios de flexibilidad
- » Ejercicios aeróbicos



Juegos de mesa: Son una excelente manera de mantener la mente activa y estimular la memoria.

- » Dominó
- » Jenga
- » Bingo
- » *Scrabble*
- » Lotería
- » Alguno que sea de su interés



Hobbies: Ayudan a mantener la mente activa y brindar un sentido de logro y satisfacción personal.

- » Arte creativo
- » Fotografía
- » Música
- » Jardinería
- » Cocinar



Tecnología: Puede ser una herramienta útil para mantener a las personas adultas mayores conectadas con sus seres queridos y el mundo exterior.



Paseos familiares: Si se tiene el medio de hacerlo, los paseos familiares pueden ser una excelente manera de mantenerse activo físicamente y disfrutar del aire libre.

- » Pueden asistir a parques
- » Caminar por las calles
- » Dar un breve recorrido por la vecindad



Actividades de arte y manualidades: La pintura, el tejido y otras actividades artísticas pueden ser una excelente manera de mantener la mente activa y creativa.



Cuidado de plantas: Puede ser una actividad terapéutica y gratificante que también puede ayudar a mantener la casa limpia y ordenada.



Voluntariado: Si las personas adultas mayores están interesadas en ayudar a otras personas, el voluntariado puede ser una excelente manera de sentirse útil y conectado con la comunidad.

Momento de reflexionar:

→ Antes de conocer la guía, ¿Utilizabas alguna técnica?

→ Ahora que conoces más actividades, ¿Cuáles son de tu agrado y puedes compartir con las personas adultas mayores?

→ Recuerda que solo son sugerencias, si tienes alguna otra puedes agregarla para no olvidarla

DUELO

De acuerdo con Suneja (2024), el duelo por la pérdida de un ser querido es un hecho normal, un ajuste a un nuevo tipo de vida. La forma y el patrón del duelo apropiado se determinan tanto por razones individuales como culturales.

El proceso de duelo típico es un camino gradual que permite sanar la pérdida inicial al tiempo que se avanza hacia la aceptación de la ausencia de la persona querida. A medida que este proceso se completa, se recupera el sentido del propósito y la habilidad para disfrutar de la vida.

Aquí tienes una explicación sencilla de cada etapa del duelo:

- » **Negación:** En esta etapa, la persona se niega a aceptar la realidad de la pérdida. Puede sentirse como si la situación no fuera real o como si estuviera en un estado de shock.
- » **Ira:** Durante esta etapa, la persona puede experimentar sentimientos intensos de enfado, frustración o resentimiento. Puede dirigir su ira hacia sí misma, hacia otros o incluso hacia la persona que falleció.
- » **Negociación:** En esta etapa, la persona intenta negociar con la situación para tratar de cambiar lo inevitable. Pueden surgir pensamientos del tipo “si tan solo hubiera hecho algo diferente” o “si tan solo pudiera tener más tiempo”.
- » **Depresión:** Durante la etapa de depresión, la persona puede experimentar una profunda sensación de tristeza, desesperanza y vacío. Pueden tener dificultades para encontrar motivación para realizar actividades cotidianas y pueden experimentar cambios en el apetito y el sueño.
- » **Aceptación:** En la etapa final del duelo, la persona comienza a aceptar la realidad de la pérdida y a integrarla en su vida. Esto no significa que hayan olvidado a la persona o que ya no sientan tristeza, pero están empezando a encontrar una forma de seguir adelante y encontrar un sentido de paz.

Abordando el Duelo

El cuidado de las personas adultas mayores involucra no solo aspectos físicos, sino también emocionales. Reconocer y comprender el proceso de duelo es fundamental para brindar un apoyo efectivo a la persona cuidadora primaria. A continuación, se presenta una actividad para ayudar a la persona cuidadora a identificar si está expe-

rimentando un duelo, en qué etapa podría encontrarse y proporcionar consejos para mejorar su bienestar emocional:

Reconociendo el duelo:

- » Reflexión: ¿Has experimentado recientemente alguna pérdida significativa en tu vida, como la muerte de un ser querido, la jubilación, o cambios importantes en tu situación personal?
- » Identificación: Si respondiste afirmativamente a la pregunta anterior, es posible que estés atravesando un proceso de duelo. El duelo puede manifestarse de diferentes maneras y es importante reconocerlo para poder abordarlo adecuadamente.

Etapas del duelo:

- » Negación: ¿Te encuentras en un estado de negación, rechazando la realidad de la pérdida?
- » Ira: ¿Experimentas sentimientos de ira, resentimiento o injusticia relacionados con la pérdida?
- » Negociación: ¿Has intentado negociar con la situación, buscando formas de revertir la pérdida o cambiar la realidad?
- » Depresión: ¿Te sientes abrumado por sentimientos de tristeza, desesperanza o vacío?
- » Aceptación: ¿Estás comenzando a aceptar la realidad de la pérdida y a encontrar formas de seguir adelante con tu vida?

Pasos para comenzar a mejorar:

- » Permítete sentir: Reconoce y valida tus emociones. No te juzgues por sentir tristeza, ira o confusión. Es natural experimentar una amplia gama de emociones durante el proceso de duelo.
- » Busca apoyo: No enfrentes el duelo solo. Habla con amigos, familiares o profesionales de la salud mental que puedan brindarte apoyo y comprensión.
- » Cuida de ti mismo: Dedica tiempo a actividades que te brinden placer y bienestar, como el ejercicio, la meditación, o pasatiempos que disfrutes.
- » Establece límites: Aprende a decir “no” cuando sea necesario y establece límites saludables en tus relaciones y responsabilidades.

- » Busca ayuda profesional: Si sientes que el duelo te está abrumado o afectando tu capacidad para funcionar en la vida diaria, considera buscar la ayuda de un terapeuta o consejero especializado en duelo.

Momento de reflexionar:

→ ¿En qué ocasiones de tu vida identificas que hayas o estés pasando por el duelo?

→ Según las etapas del duelo ¿Cuál es la etapa en la que más te has posicionado?

→ Los pasos para comenzar a mejorar, ¿los has aplicado en algún momento de tu vida?



**DIMENSIÓN
LEGAL**

DERECHOS DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES Y DE LAS PERSONAS CUIDADORAS

En este apartado aprenderemos y reconocernos los derechos que tienen las personas adultas mayores como sus personas cuidadoras primarias. Para que conozcan de forma legal la importancia de una atención de calidad al adulto mayor y por consecuencia se le brinde una vejez sana, digna y activa; así mismo en este apartado se tocarán lo deberes que a la autoridad, la sociedad y a la familia les corresponden.

Por último, se mencionarán los mecanismos para combatir la violencia generada al transgredir los derechos de las personas adultas mayores, y por lo tanto, puedan acceder a la justicia para que la misma se encargue de la reparación del daño ocasionado.

¿Qué son los derechos?

Para comenzar debemos considerar que son los derechos, a razón de ello, te lo explicamos a continuación.

Los derechos son lineamientos que se encargan de reconocer a nivel nacional la dignidad de todo ser humano, sin distinción alguna; sin importar su origen étnico, orientación sexual, lugar de residencia, religión, lengua o cualquier otra condición.

Su objetivo es proteger la dignidad humana, de igual forma se encarga de asegurar que el desarrollo integral de la persona sea óptimo y completo; y por lo último, regula la interacción del individuo con la sociedad y el Estado de forma respetuosa; como también las pautas conforme a las obligaciones que le corresponden a cada uno.

Estos derechos se encuentran consagrados en leyes y tratados internacionales de los que México es parte.

Derechos de las personas adultas mayores

Como se hizo mención anteriormente, los derechos humanos buscan el libre desarrollo de la personalidad, es así como las personas adultas mayores cuentan con un mecanismo que enlista sus derechos fundamentales para que tengan una vida digna e íntegra; de igual forma establece los deberes y responsabilidades que tiene el Estado, la sociedad, la familia y los programas sociales con las personas adultas mayores.

Dicho mecanismo es la **LEY DE LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES**.

El objeto de esta ley es garantizar el uso y ejercicio de los derechos que le son inherentes a las personas adultas mayores; de igual forma entabla las bases y disposiciones de orden público que debe cumplir el gobierno para asegurar este objetivo.

¿Cuáles son los derechos de las personas adultas mayores?

Según el artículo quinto de esta ley, le corresponden los siguientes derechos:

La **primera sección** nos habla de los derechos de las personas adultas mayores con un enfoque en la integridad, dignidad y preferencia:

Tiene derecho a:

Tener una vida con calidad; le compete tanto a instituciones públicas, la sociedad, la familia y la comunidad en la que se desarrolla las personas adultas mayores asegurar el acceso a programas sociales que tengan como objeto garantizar el ejercicio de estos derechos.

Disfrutar plenamente sin temor a algún tipo de discriminación.

Vivir una vida libre de violencia.

Respeto a la integridad de las personas adultas mayores tanto en el área física, psicológica, emocional y sexual.

Tiene derecho a la protección en contra de toda forma de explotación.

6. Recibir protección tanto de su comunidad, familia, sociedad y cualquier institución pública.

7. Desarrollarse en entornos seguros y dignos que satisfagan los requerimientos de las personas adultas mayores derivados de sus necesidades; así mismo estos espacios le permitan ejercer libremente sus derechos.

En la **segunda sección** abarca los derechos de las personas adultas mayores desde un aspecto jurídico:

Tiene derecho a:

1. Brindarle certeza jurídica al adulto mayor.

2. Recibir un trato digno y respetuoso en cualquier procedimiento judicial en que

se vea involucrado las personas adultas mayores; sin importar la calidad que tenga dentro del mismo, ya sea agraviado, indiciado o sentenciado.

3. Recibir atención y apoyo de instituciones federales, estatales o municipales para el ejercicio y protección de sus derechos.
4. Recibir asesoría jurídica gratuita en procedimientos administrativos o judiciales; y en caso de ser necesario contar con un representante legal.
5. Si las personas adultas mayores se encuentran en un procedimiento legal, se le deberá dar una atención preferente ante la protección de su patrimonio personal y familiar.
6. En caso de realizar un testamento, las personas adultas mayores en ningún momento deberán sentir ningún tipo de violencia o presión alguna.

El **tercer apartado** hace referencia a los derechos relacionados a la salud, la alimentación y la relación con la familia.

Tiene derecho a:

1. Satisfacción de sus necesidades, tomando en consideración alimentos, bienes, servicios y una atención integral.
2. Atención preferente en los servicios de salud, sexualidad, bienestar físico, mental y psicoemocional.
3. Recibir atención, capacitación en el sector de salud, nutrición, higiene y todo aquello que beneficie su cuidado personal.
4. Ser impulsado para el desarrollo y la funcionalidad de las personas adultas mayores en la ejecución de las tareas y roles que le competan.
5. La familia tendrá derecho a recibir apoyo de intuiciones públicas para el debido cuidado y atención de las personas adultas mayores.

El **cuarto apartado** nos permite visualizar la importancia de la educación y los derechos inherentes al adulto mayor en este sector.

Tiene derecho a:

1. Recibir preferentemente el acceso a la educación.
2. Las instituciones tanto públicas como privadas deberán incluir en su plan de estudios conocimientos acerca de las personas adultas mayores y el envejecimiento; de igual manera asegurar el acceso gratuito de libros de texto, previamente supervisados por la Secretaría de Salud.

El **quinto apartado** está enfocado en el sector laboral y las capacidades económicas que le competen al adulto mayor.

Tiene derecho a:

1. Tener igualdad de oportunidades para desarrollarse en un puesto de trabajo, así como cualquier otra opción que le permita tener ingresos propios.
2. Tiene acceso a la protección de las personas trabajadoras que derivan de la Ley Federal del Trabajo y cualquier otra ley que le beneficie en materia laboral.
3. Acceso a acciones y programas públicos de instituciones gubernamentales, con el fin de fortalecer su integración social.

En el **sexto apartado** se involucra la asistencia social que debe brindarse a la persona adulta mayor.

Tiene derecho a:

1. Tener acceso a programas de asistencia social enfocados en el desempleo, discapacidad o pérdida de medios de subsistencia.
2. Es sujeto de programas sociales enfocados a una vivienda digna y adaptada a sus necesidades.
3. Puede ser sujeto de programas sociales, si así lo desea en caso de estar en riesgo o en desamparo; con el fin de obtener un acceso ya sea a una casa hogar, un albergue o cualquier otra instancia que le permita tener una atención integral.

En **séptimo lugar** tenemos los derechos que le concierne al adulto mayor en cuanto a la participación ciudadana

Tiene derecho a:

1. Puede participar en la toma de decisiones relacionadas a su bienestar o comunidad (incluyendo calle, colonia, delegación, barrio, etc.) para un desarrollo social integral.
2. Derecho a crear y asociarse en organizaciones enfocadas en el desarrollo de las personas adultas mayores.
3. Puede participar en el proceso de educación y capacitaciones para su comunidad.
4. Puede formar parte de los órganos dedicados a la consulta y representación

ciudadana.

5. Puede participar en su comunidad en actividades deportivas, culturales y recreativas.

En **octavo lugar** las personas adultas mayores pueden participar en una denuncia popular.

Entiéndase como **denuncia popular**: Como un instrumento de participación ciudadana para hacerle de su conocimiento a la autoridad sobre un hecho que puede ser constitutivo de un delito.

En este caso las personas adultas mayores, así como cualquier otra persona, grupo social, organizaciones no gubernamentales, asociaciones o la sociedad; tienen derecho a:

Denunciar cualquier acto u omisión que pueda producir un daño o afectación a sus derechos y/o garantías que establece la Ley o cualquier otro ordenamiento relacionado al adulto mayor.

En el **apartado noveno** encontraremos los derechos relacionados al acceso de servicios que tiene derecho las personas adultas mayores.

Tiene derecho a:

1. Tener acceso a una atención preferente en los establecimientos públicos o privados que brinden una atención pública.
2. Las instituciones como establecimientos de carácter público deberán implementar las medidas necesarias para facilitar el acceso a los adultos mayores de forma adecuada.
3. Los establecimientos de carácter público, así como los servicios de autotransporte para pasajeros deberán contemplar asientos preferenciales para las personas adultas mayores.

Por último, en el **décimo apartado**:

Tiene derecho a:

Las personas adultas mayores podrán acceder a la información de forma oportuna; siendo garantizada por el gobierno.

Derechos de la persona cuidadora primaria

Así como las personas adultas mayores son sujetas de derechos, la persona cuidadora primaria también tiene derechos para desarrollarse íntegramente, además de recibir ayuda, atención y un trato respetuoso y valorativo de las acciones que realiza.

A continuación, te enunciamos los derechos que le corresponden a las personas cuidadoras, de acuerdo al Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores al Servicio de los Poderes del Estado (ISSSTE):

Tiene derecho a:

1. El cuidador primario tiene derecho a recibir capacitación y orientación para desempeñar sus funciones.
2. Conocer la importancia del autocuidado, así como actividades para desarrollar el mismo.
3. Recibir atención médica, mental y social.
4. Tener una vida propia.
5. Manifestar y expresar tanto sus emociones, como necesidades de forma asertiva y respetuosa.
6. Recibir apoyo físico y emocional, así como instrumentación, materiales e información de diversas personas e instituciones para mejorar sus cuidados.
7. Ser tratados y dirigidos con respeto y dignidad.
8. A no padecer abusos, faltas de respeto o explotación por cualquier persona.
9. Negarse a cumplir acciones o actividades que no se apeguen a la realidad.
10. Rechazar actitudes y aptitudes de manipulación por cualquier persona, incluyendo a quien cuida.
11. Cometer errores y ser disculpado por ello.
12. Recibir consideraciones, afecto, trato digno y respetuoso por parte de la persona que cuida.
13. El cuidado debe ser reconocido como un elemento fundamental y valioso para los cuidados de las personas adultas mayores; por parte del equipo de salud, familia y sociedad.
14. Crear o participar en grupos de ayuda.

De los deberes que tiene la familia, la sociedad y el gobierno

Como pudimos observar anteriormente tanto las personas adultas mayores como sus personas cuidadoras primarias tienen derechos que le son inherentes a su persona, ya que estos aseguran la protección, cuidado, valor y respeto que, a cada una de ellas, le corresponden.

Ahora aprenderemos cuáles son los deberes y responsabilidades que tiene el gobierno, la sociedad y la familia con una persona adulta mayor para asegurar un cuidado y trato digno.

Estos deberes se encuentran dentro de la **Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores**.

Responsabilidad del Estado

En primer lugar, hablaremos del artículo 6 de esta Ley; la cual engloba las responsabilidades del Estado con las personas adultas mayores.

Nuestro gobierno debe asegurar el desarrollo integral de la vejez en las personas adultas mayores por medio de la salud, educación, nutrición, hogar y en materia de seguridad social; además tendrá la obligación de proporcionar programas para el retiro del trabajador.

Aunado a ello, el Estado también buscará:

1. Atención preferencial al adulto mayor.
2. Las instituciones públicas y privadas dedicadas a la persona adulta mayor deben contar con una infraestructura adecuada, material, mobiliario, personal e instrumentación necesaria para ejecutar una atención de calidad.
3. Deberán orientar a la persona adulta mayor en trámites administrativos cuando cuenten con alguna discapacidad.
4. Deberá garantizar condiciones óptimas para que las personas adultas mayores utilicen transporte público y acceda a espacios públicos.
5. Los programas sociales dedicados al adulto mayor deberán orientar, asesorar, como proporcionar la información necesaria relacionada a sus derechos contenidos en esta ley y cualquier otra que aplique en su beneficio.

6. El Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM) deberán recabar a través del Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática (INEGI) información acerca del alcance y beneficiarios de los programas sociales enfocados en las personas adultas mayores.

El artículo 7º de esta Ley obliga al Gobierno a difundir y publicar la ley ya mencionada para que la sociedad, instituciones y las familias tengan un trato digno y respetuoso con las personas adultas mayores.

El artículo 8º establece que: queda estrictamente prohibido marginar, violentar o discriminar a una persona adulta mayor, ya sea en un espacio público o privado; debido a su orientación sexual, edad, origen étnico, estado civil o cualquier causa que transgrede sus derechos humanos.

Familia

Es responsabilidad de la familia, conforme lo que establece el artículo 9º:

1. Velar por los intereses y las necesidades de las personas adultas mayores, atendiéndolas en todo momento, preservando su calidad de vida; por lo que deberá garantizar del desarrollo integral de la siguiente forma:

- 1.1 Brindar los alimentos necesarios y adecuados a las necesidades y condiciones de las personas adultas mayores.

- 1.2 Fomentar la participación de las personas adultas mayores en el rol familiar, involucrándolo en las actividades familiares para conocer sus necesidades afectivas, de protección y contención.

- 1.3 Evitar actos de discriminación, violencia o faltas de respeto las personas adultas mayores por cualquier integrante de la familia; así como acciones legales que pongan en riesgos su persona, bienes o derechos.

- 1.4 Atender las necesidades psicoemocionales cuando las personas adultas mayores se encuentre internado en una casa hogar, albergue o cualquier institución de asistencia dedicada a la persona adulta mayor; fortaleciendo los lazos familiares.

Momento de reflexionar:

De acuerdo con lo que aprendiste en esta sección:

→ Menciona 5 derechos que tiene las personas adultas mayores

→ Menciona 5 derechos que tiene la persona cuidadora primaria.

→ Menciona 4 deberes que tenemos con las personas adultas mayores

¿CON QUIÉN PUEDO ACUDIR SI YO PERSONA ADULTA MAYOR HE SIDO LASTIMADA EN MIS DERECHOS?

¿Qué puedo hacer si yo persona cuidadora primaria observo que los derechos de mi persona adulta mayor fueron transgredidos?

Cuando hablamos que las personas adultas mayores ha sido víctima de un mal trato o se han transgredido sus derechos es importante que reconozcamos que tipo de violencia se ha ejercido en su contra, y por consiguiente sepamos a dónde dirigirnos para ser atendidos y asesorados de la mejor manera; recordemos que cada individuo tiene derecho al acceso a la justicia y a la asesoría jurídica.

Tipos de violencia que puedo haber experimentado las personas adultas mayores

El artículo tercero bis de la ley anteriormente referida, establece como tipos de violencia las siguientes:

Violencia psicológica: Consiste en actos u omisiones que recaigan en la estabilidad psicológica de las personas adultas mayores, como lo son:

- » Negligencia
- » Abandono
- » Descuido
- » Insultos
- » Humillaciones
- » Marginación
- » Comparaciones
- » Rechazo
- » Amenazas
- » Conductas que conduzcan a la depresión de las personas adultas mayores
- » Aislamiento
- » Devaluación de su autoestima
- » Conducir al suicidio.

Violencia física: Actos no accidentales que consisten en dañar a las personas adultas mayores, utilizando la fuerza física o cualquier objeto que provoque lesiones internas y/o externas.

Violencia patrimonial: Actos u omisiones que afectan la supervivencia de las personas adultas mayores; de los que destacan los siguientes:

- » Transformación dañina.
- » Sustracción.
- » Destrucción.
- » Retención de objetos, documentos, bienes o valores.
- » Daños a los bienes,

Violencia económica: Actos u omisiones que afectan la supervivencia económica de las personas adultas mayores; de las que destacan las siguientes:

- » Controlar los ingresos de sus percepciones económicas.
- » Brindar un salario menor al salario diario integral o un salario menor al igualitario puesto de trabajo realizado en el mismo centro de trabajo.

Violencia sexual: Actos que dañen, degraden el cuerpo y/o la sexualidad de las personas adultas mayores atentando contra su dignidad e integridad física. Así como cualquier otro acto u omisión que lesione la integridad o libertad de las personas adultas mayores.

¿A dónde puedo acudir si se ha suscitado algún acto de violencia contra una persona adulta mayor?

En el caso de que encuadre algún tipo de violencia con las anteriormente mencionadas o transgreda sus derechos, puedes acercarte a estas instituciones a solicitar apoyo y protección para las personas adultas mayores.

Es importante recordar que cualquier persona que vea que se comete violencia de cualquier índole en contra de un adulto mayor deberá denunciarla ante estas instituciones.

Primer supuesto

Cuando el acto u omisión que desemboque en violencia contra las personas adultas mayores provenga de una autoridad federal deberá reportarlo a:

COMISIÓN NACIONAL DE LOS DERECHOS HUMANOS

Teléfonos: 555-681-8125 y 800-715-2000

Dirección: Periférico Sur 3469, Col. San Jerónimo Lídice,

Alcaldía La Magdalena Contreras, C.P. 10200, Ciudad de México

Segundo supuesto

Cuando el acto u omisión que desemboque en violencia contra las personas adultas mayores provenga de una autoridad estatal (Puebla) deberá reportarlo a:

COMISIÓN DE DERECHOS HUMANOS DEL ESTADO DE PUEBLA

Teléfono: 222 309 4700 Dirección: Av. 5 Pte. 339,

Centro histórico de Puebla,

72000 Heroica Puebla de Zaragoza, Pue.

Tercer supuesto

En caso de solicitar asesoría jurídica, atención geriátrica, rehabilitación, atención psicológica, apoyos sociales; podrá contactarse a:

INSTITUTO NACIONAL DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES (INAPAM)

Teléfono: 55 5088 0247

Dirección: Petén 419, Narvarte Poniente,
Benito Juárez, 03020 Ciudad de México, CDMX

INSTITUTO DE ADULTOS MAYORES DEL ESTADO DE PUEBLA

Teléfono: 222 235 8650

Dirección: Av. 2 Ote. 2020, Resurgimiento Cd.
Nte., 72373 Heroica Puebla de Zaragoza, Pue.

SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA (SNDIF)

Teléfono: 30032200 ext. 3700 y 3702

Dirección: Emiliano Zapata 340 Santa Cruz Atoyac,
03310, Ciudad de México

SISTEMA ESTATAL DIF (PUEBLA)

Teléfono: 222 229 5200

Dirección: 5 de Mayo 1606, Centro Histórico, 72000,
Heroica Puebla de Zaragoza, Pue.

Cuarto supuesto

En caso de la comisión de un delito en contra de una persona adulta mayor podrá acudir a la Procuraduría o Fiscalía General de Justicia de su entidad.

En el caso del Estado de Puebla:

FISCALÍA GENERAL DEL ESTADO DE PUEBLA

Teléfono: 222 211 7900

Dirección: Blvd. Héroes del 5 de Mayo 31 Oriente-s/n,
Ladrillera de Benítez, 72534 Heroica Puebla de Zaragoza, Pue.

Momento de reflexionar:

Según lo que aprendiste en esta sección:

→ Menciona 3 tipos de violencia que puede presentar una persona adulta mayor y un ejemplo de cada una.

→ Menciona 2 instituciones dedicadas a velar por los derechos de las personas adultas mayores en tu comunidad.

Evalúa tu experiencia
de uso de la *Guía*



REFERENCIAS

American Heart Association (2024). *To be a relentless force for a world of longer, healthier lives*. www.heart.org. <https://www.heart.org/>

Auxiliatus. (2021). *Comunicación eficaz: lo que debes saber cómo cuidador de personas mayores* - Blog de Auxiliatus.com. Blog de Auxiliatus.com. <https://www.auxiliatus.com/blog/comunicacion-eficaz-lo-que-debes-saber-como-cuidador-de-personas-mayores/>

Carmen, M., Cueto, J., Mtra, L., Lilia, J., & Torres Chávez. (2023). *Manual para el manejo efectivo del estrés y la ansiedad*. <http://www.cusur.udg.mx/es/sites/default/files/adjuntos/Manual%20para%20el%20manejo%20efectivo%20de%20estres%20y%20ansiedad.pdf>

Combinación de emociones. (2016). *El planetario de la diversidad*. <https://elplanetariodeladiversidad.wordpress.com/2016/09/03/combinacion-de-emociones>

Comisión Nacional de los Derechos Humanos. (2018). *De los derechos humanos de las personas mayores*. cndh.mx. <https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/cartillas/2015-2016/27-DH-Adultos-Mayores.pdf>

Del Consumidor, P. F. (s. f.). *Higiene postural. Cuida tu postura al trabajar en casa*. gob.mx. <https://www.gob.mx/profeco/es/articulos/higiene-postural-cuida-tu-postura-al-trabajar-en-casa?idiom=es>

De las Personas Adultas Mayores, I. N. (2022). *Ley De Los Derechos De Las Personas Adultas Mayores*. gob.mx. <https://www.gob.mx/inapam/documentos/ley-de-los-derechos-de-las-personas-adultas-mayores>

Editor. (2020). *Cómo ayudar a los adultos mayores a manejar las emociones* - EnVejezSer. EnVejezSer. <https://envejezser.com/como-ayudar-a-los-adultos-mayores-a-manejar-las-emociones/>

Equipo editorial, Etecé. (2024). *Inteligencia Emocional* - Concepto, surgimiento y ventajas. Concepto. <https://concepto.de/inteligencia-emocional/#ixzz8UZsrYY3H>

Gob.mx. Recuperado el 4 de febrero de 2024, de https://sitios1.dif.gob.mx/Rehabilitacion/docs/telerehabilitacion/Higiene_Postural.pdf

Gobierno de México. *Guía de gestión del estrés*. (2022). https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/816626/Guia_Gestion_Estres.pdf

OIM. (2023). *Manual de Gestión del estrés*. https://www.iom.int/sites/g/files/tmzbd1486/files/staff-welfare/manual_de_gestion_del_estres.pdf

Organización Mundial de la Salud (2015). *Informe Mundial sobre el Envejecimiento y la Salud*. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf Ortiz, L., & Velasco, M. (2017). DOLOR CRÓNICO y PSIQUIATRÍA. *Revista Médica Clínica las Condes*, 28(6), 866-873. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2017.10.008>

P-Themes. (n.d.). *¿Cómo influyen las emociones en nuestro comportamiento?* FreshVitamins. <https://freshvitamins.com.mx/blogs/blog/como-influyen-las-emociones-en-nuestro-comportamiento>

Psicología, I. (2022). *La Rueda de las Emociones* - IPSIA Psicología. IPSIA Psicología. <https://www.psicologosmadrid-ipsia.com/la-rueda-de-las-emociones/>

Suh, J. H., Kim, H., Jung, G. P., Ko, J. Y., & Ryu, J. S. (2019). *The effect of lumbar stabilization and walking exercises on chronic low back pain*. *Medicine*, 98(26), e16173. <https://doi.org/10.1097/md.00000000000016173>

Suneja M, & Szot J.F., & LeBlond R.F., & Brown D.D. *Evaluaciones del estado mental, psiquiátrica y social*, DeGowin. Examen diagnóstico, 11e. McGraw-Hill Education. <https://ezproxy.upaep.mx:2055/content.aspx?bookid=3046§ionid=261513755>

UNAM, ISSSTE. *Curso de apoyo para cuidadores informales de personas envejecidas. Cuidado del cuidador. Derecho de los y las cuidadoras*. isste.gob.mx. <https://www.issste.gob.mx/cursocuidadores/html/texto8.html>

"Guía de cuidados básicos para las personas adultas mayores
Dirigida a las personas cuidadoras primarias"
Publicación digital
Puebla, México
2024





Instituto de Investigaciones y Estudios
en Materia de Derechos Humanos

Una **APUESTA** de **FUTURO**
PROGRAMA **UPAEP**

