



# Cartilla sobre el derecho de las personas mayores a la autonomía y los cuidados



COMISIÓN ESTATAL DE  
DERECHOS HUMANOS  
NUEVO LEÓN



El presente documento tiene el objetivo de poner a la disposición de la población en general, los estándares internacionales de los derechos humanos.

En esta cartilla se incluye, de manera simplificada y parcial, contenido del Informe de la Experta Independiente sobre el disfrute de todos los derechos humanos por las personas de edad, relativo a la autonomía y los cuidados. Para consultar el documento original, visite la base de datos de los mandatos temáticos de las Naciones Unidas en: <https://bit.ly/3i8KFJX>

Se alienta la distribución pública de la presente, siempre y cuando no sea usada con fines comerciales y sea gratuita.





# Introducción

Puede que algunas personas mayores tengan buena salud y sean capaces de vivir de manera independiente y autónoma durante toda su vida, pero hay otras que pasarán a depender, cada vez más, de la ayuda de otras personas en su vejez. En este sentido, es importante promover comunidades y entornos sensibles a las necesidades de las personas mayores, de manera que las ayuden a mantenerse autónomas y activas y a participar efectivamente en todos los aspectos de la vida.

Resulta necesario transitar de un enfoque biomédico y basado en necesidades, al enfoque basado en los derechos humanos, en el que el disfrute de todos sus derechos como personas mayores, sea parte integrante de la totalidad de las políticas y programas que les afectan.

Por lo anterior, la Experta Independiente sobre el disfrute de todos los derechos humanos por las personas de edad elaboró un informe temático, del cual es objeto la presente cartilla, en el que se analiza el derecho a la autonomía y los cuidados, a fin de ayudar a las autoridades a implementar normativas apropiadas y eficaces que potencien la autonomía de las personas mayores, haciendo que participen activamente en todas las esferas de la vida, así como que garanticen que los servicios de prestación de cuidados adopten un enfoque basado en los derechos humanos.





## Derecho a la autonomía

Refiere el derecho en virtud del cual una persona o grupo de personas determinan sus propias normas y preferencias. Incluye la libertad y la capacidad de adoptar las propias decisiones, así como la capacidad jurídica de adoptarlas, incluso, si fuera necesario, con la asistencia de otra persona.

Comprende tres aspectos principales:



**Aspecto individual.** Consiste en la capacidad de adoptar decisiones.



**Aspecto económico y financiero.** Consiste en la autosuficiencia y la capacidad de generar y percibir ingresos.



**Aspecto social.** Implica la existencia de comunidades y entornos sensibles a las personas mayores y favorables a ellas, para que puedan decidir u obrar por sí mismas de manera efectiva.



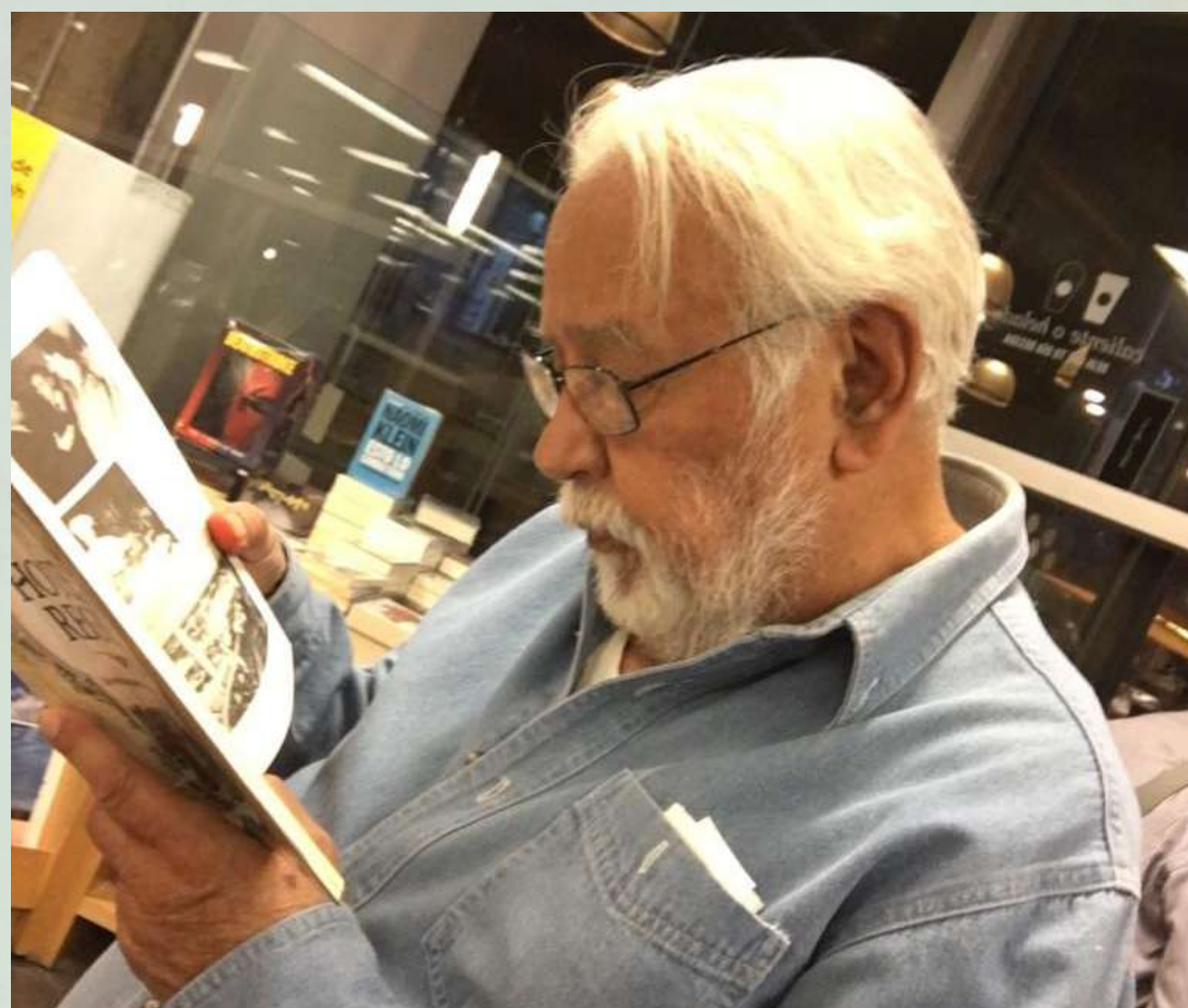
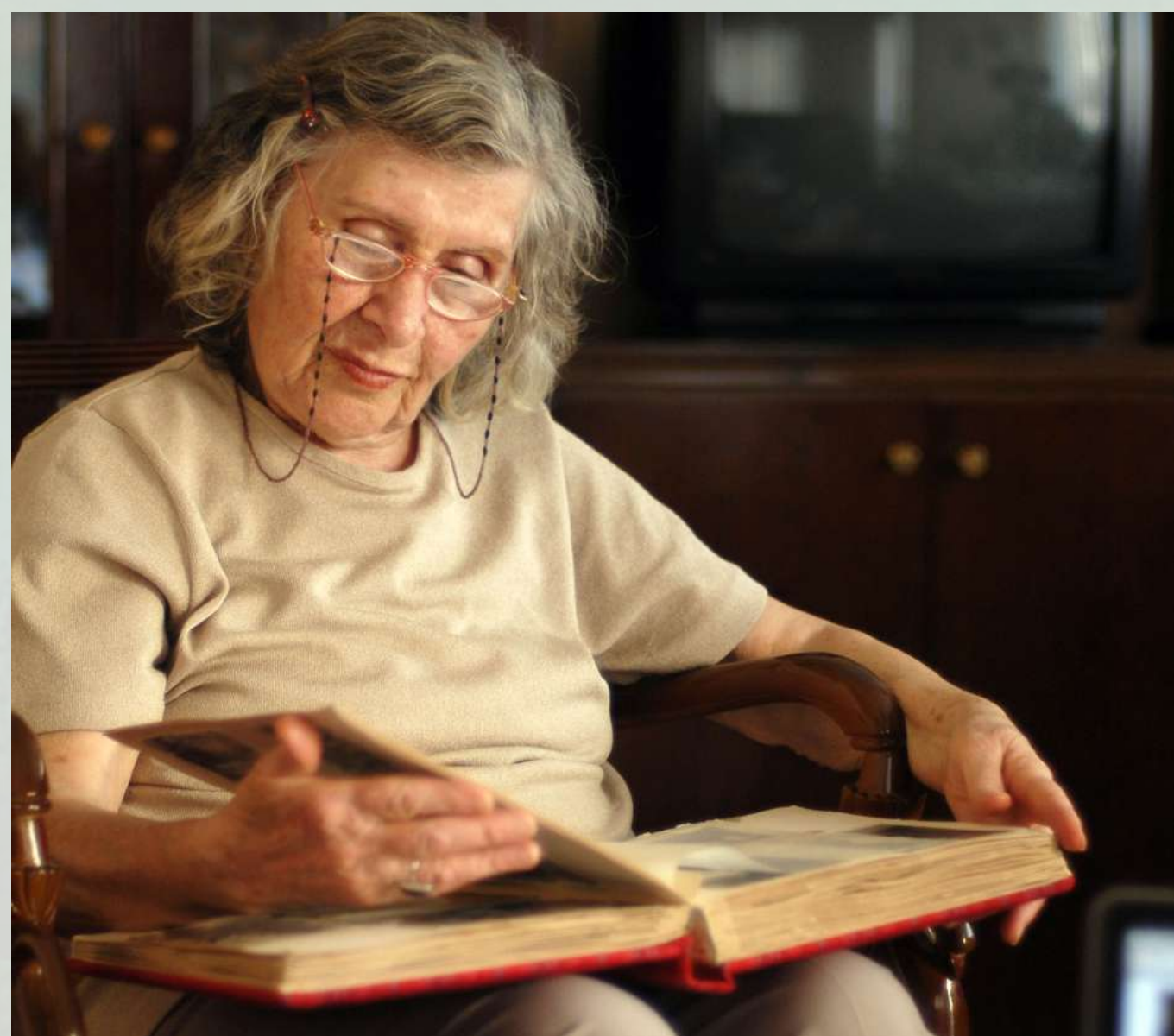


## Elementos que favorecen una vida autónoma

- **Capacidad jurídica.** Es un aspecto fundamental de la autonomía, que permite a las personas mayores ejercer derechos civiles, políticos, económicos, sociales y culturales. Implica que las personas sean reconocidas con personalidad jurídica ante la ley y tener la capacidad de ejercer derechos en condición de tal. En consecuencia, se respetan la voluntad y las preferencias de las personas mayores, lo que les permite ejercer su derecho a brindar consentimiento libre e informado.
- **Nivel de vida y protección social adecuados.** La vida autónoma guarda estrecha relación con el acceso a una pensión, servicios financieros, seguros y prestaciones sociales, pues reducen considerablemente su riesgo de caer en la pobreza. Son factores importantes para que las personas mayores vivan autónomamente y no dependan de transferencias intrafamiliares ni de ninguna otra forma de ingreso privado.
- **Vivienda adecuada.** Las personas mayores deben tener acceso a apoyos, créditos y subsidios para elegir donde vivir y, en la medida de lo posible, que las viviendas se adapten a sus necesidades.



- **Trabajo.** La participación económica activa de las personas mayores durante tanto tiempo como deseen o puedan, así como en labores sociales, ayuda a reforzar la cohesión social y las relaciones de las personas mayores con otras personas en la sociedad.
- **Accesibilidad.** La existencia de comunidades sensibles a las personas mayores y de entornos favorables a ellas son requisitos indispensables para que vivan con autonomía y permanezcan integradas en la sociedad. Esto incluye la accesibilidad en los edificios, servicios, carreteras, trasportes públicos, así como en la información y las comunicaciones, incluyendo sus tecnologías.
- **Participación en asuntos públicos.** Una comunidad favorable a las personas mayores es la que también tiene en cuenta su participación política, lo que significa que su edad no sea justificación para excluirlas de ningún proceso de adopción de decisiones ni del ejercicio de la ciudadanía activa, incluyendo la posibilidad de votar y ser votada.





- **Educación, capacitación y aprendizaje permanente.** Estos aspectos de la autonomía ayudan a las personas mayores a mantener la autoestima y ampliar sus conocimientos y su adaptabilidad a los cambios sociales y culturales, sobre todo los avances en la tecnología y la educación.
- **Acceso a servicios de salud.** No se debería seguir viendo a las personas mayores como receptoras pasivas, sino como usuarias activas. Esto implica pasar a una modalidad de servicios junto con las personas. Deberían recibir educación en materia de salud e información sobre los servicios de asistencia social y atención a la salud, los derechos de recepción de cuidados que poseen, nutrición adecuada y sobre diversas patologías. El cuidar de sí mismas puede ayudarlas a participar activamente en el mantenimiento de su propia salud.







## Derecho a los cuidados

Tienen por finalidad mantener o recobrar un nivel óptimo de bienestar físico, mental y emocional, y prevenir o retrasar el desencadenamiento de una enfermedad. Los cuidados comprenden toda gama de servicios, instalaciones, conocimientos y asistencia que se dirigen a aumentar el bienestar físico, mental y social de las personas y que son administrados por proveedores formales o informales, pertenecientes tanto al sector público como privado. Por ejemplo:

- Asistencia en las labores cotidianas;
- Pago de prestaciones sociales;
- Provisión de protección y seguridad;
- Promoción de la salud y prevención de enfermedades; y
- Prestación de servicios de tratamiento y rehabilitación, así como servicios de atención de la salud en centros ambulatorios, otros establecimientos o a domicilio.







## Consideraciones sobre la prestación de cuidados

- **Prestación de cuidados en el hogar.** Aunque para muchas personas mayores la atención familiar sea la opción preferida, esta opción requiere que haya una asistencia paralela adecuada. Por ejemplo, servicios de relevo temporal y asesoramiento y capacitación práctica en la prestación de cuidados.
- **Establecimientos de prestación de cuidados.** El acogimiento en este tipo de establecimientos puede ser el resultado de una decisión autónoma tomada por una persona cuando envejece, pero suele ser forzado en muchas ocasiones, sobre todo cuando no se dispone de otra forma de prestación de cuidados para la persona o cuando las personas familiares no pueden o no quieren prestar esos cuidados.





- **Calidad y accesibilidad en los servicios de cuidado.** En muchas ocasiones, los servicios de asistencia social y atención a la salud resultan inaccesibles, pues implican, por ejemplo, esperas largas en condiciones incómodas o costos elevados. A ello se suma la falta de personas profesionales con formación oficial en geriatría y gerontología, así como de conocimientos especializados en materia de género y discapacidad.
- **Prestación de cuidados libres de maltrato y violencia.** Las personas mayores pueden ser objeto de intimidación, agresión, métodos de control del comportamiento inapropiados o negligencia o no recibir los cuidados apropiados o necesarios, entre otras formas de maltrato, por lo que son necesarias las visitas de inspección para garantizar la calidad de los servicios.
- **Servicios geriátricos y atención paliativa.** Las personas mayores deben tener acceso a servicios de salud que tengan en cuenta la edad. Asimismo, es necesario que se preste atención particular a la atención paliativa.







## Recomendaciones en relación con la prestación de cuidados

Las autoridades deben mejorar la coordinación de todos los sectores involucrados en la prestación de cuidados, incluidos los servicios de asistencia social y otros servicios comunitarios, y evitar el internamiento innecesario en establecimientos. Para que las políticas de cuidados sean adecuadas, las personas mayores deben participar en el diseño, planificación, aplicación y evaluación. Dichas políticas deben tomar en cuenta cuestiones de género, discapacidad y sensibilidad cultural. Entre otras cosas, las políticas deben incluir lo siguiente:

- Proporcionar asistencia y capacitación oficial a las familias y/o a otros proveedores de cuidados informales.
- Crear programas nacionales de asistencia a domicilio y servicios de atención comunitaria en las zonas rurales y apartadas.
- Elaborar programas de capacitación para mejorar el cuidado de la propia salud por parte de las personas mayores.



- Prestar servicios de atención integral a largo plazo y promover el traslado de las personas mayores internadas en establecimientos a residencias de atención comunitaria y a su hogar, cuando así lo desearan.
- Fijar un conjunto claro de normas sobre el consentimiento libre e informado en el ámbito de la prestación de servicios de salud, sobre todo servicios de salud mental.
- Instituir mecanismos de control de calidad y rendición efectiva y transparente de cuentas en los servicios de prestación de cuidados públicos y privados.
- Aprobar leyes y políticas para prevenir, descubrir, investigar, enjuiciar y penalizar el maltrato de las personas mayores.
- Ofrecer amplia información sobre recursos jurídicos y servicios disponibles para las personas mayores y al público en general.





- Velar por la disponibilidad de especialistas en geriatría y gerontología en los diversos servicios y centros de atención.
- Garantizar la disponibilidad y la accesibilidad de la atención paliativa a todas las personas de edad que la necesitaran, sobre todo a las que padecieran una enfermedad que pusiera en peligro su vida o la limitara.
- Promover medidas innovadoras de prestación de cuidados a las personas mayores con enfermedades crónico-degenerativas, a fin de mejorar la calidad de vida y el bienestar de las y los enfermos.







## Recomendaciones en relación con el derecho a la autonomía

Las autoridades deben cumplir íntegramente sus obligaciones internacionales en materia de autonomía y prestación de cuidados. Para ello, se recomienda lo siguiente:

- **Fortalecer el marco jurídico, institucional y de políticas.** Implica la armonización legislativa, pero también el diseño y aplicación de políticas y planes de acción en materia de envejecimiento, que incluyan disposiciones específicas sobre la autonomía y prestación de cuidados, con enfoque intersectorial. También se recomienda la institución de consejos nacionales sobre el envejecimiento para diseñar y elaborar políticas de prestación de cuidados que correspondan con las necesidades de las personas mayores y respeten su autonomía.





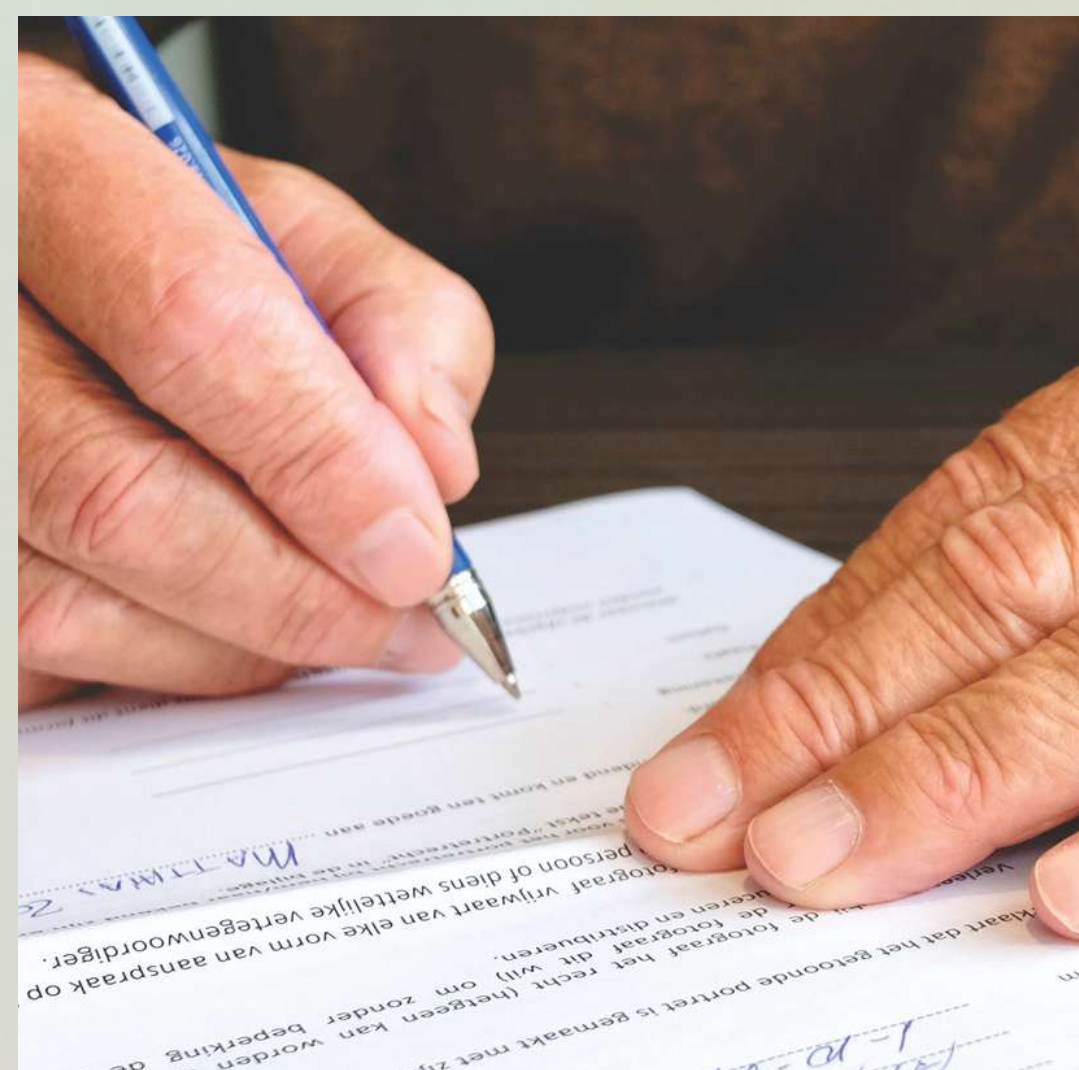
- **Recopilación de datos e investigación.** Deben velar por la recopilación sistemática y regular de datos desglosados y que se realicen estudios para evaluar la situación y necesidades de las personas mayores. Esta información debe ser la base de las políticas dirigidas a la población de referencia.



- **Luchar contra la discriminación, el maltrato y la violencia.** Deben prohibir, por ley, la discriminación directa o indirecta que sufren las personas de edad, en particular en los sectores de servicios financieros y de aseguramiento, y los centros de prestación de cuidados.



- **Asegurar el ejercicio de la capacidad jurídica y el reconocimiento como personas ante la ley.** Deben prestar asistencia en la adopción de decisiones a las personas mayores, particularmente a aquellas con discapacidad intelectual o psicosocial, a fin de respetar su autonomía y dignidad. Esto implica también la obligación de instituir salvaguardias para el consentimiento libre e informado.





- **Garantizar protección social y nivel de vida adecuado.** Se deberían crear programas de seguridad social diseñados para combatir la pobreza de las personas mayores, que incluyan prestaciones suficientes en cantidad y duración y accesibles a todas las personas, sin discriminación.
- **Asegurar el derecho al trabajo.** Deben ofrecer incentivos a las personas empleadoras, para prorrogar la vida laboral de las personas una vez cumplida la edad de la jubilación obligatoria. Se debe reconocer la contribución de las personas mayores como proveedoras de cuidados a familiares, como ayuda al mantenimiento del hogar y en sus actividades voluntarias.
- **Hacer efectivo el derecho a una vivienda adecuada.** Deben adoptar políticas de vivienda innovadoras para las personas mayores e incentivar a las inmobiliarias, bancos e inversionistas a construir viviendas accesibles y sin obstáculos.

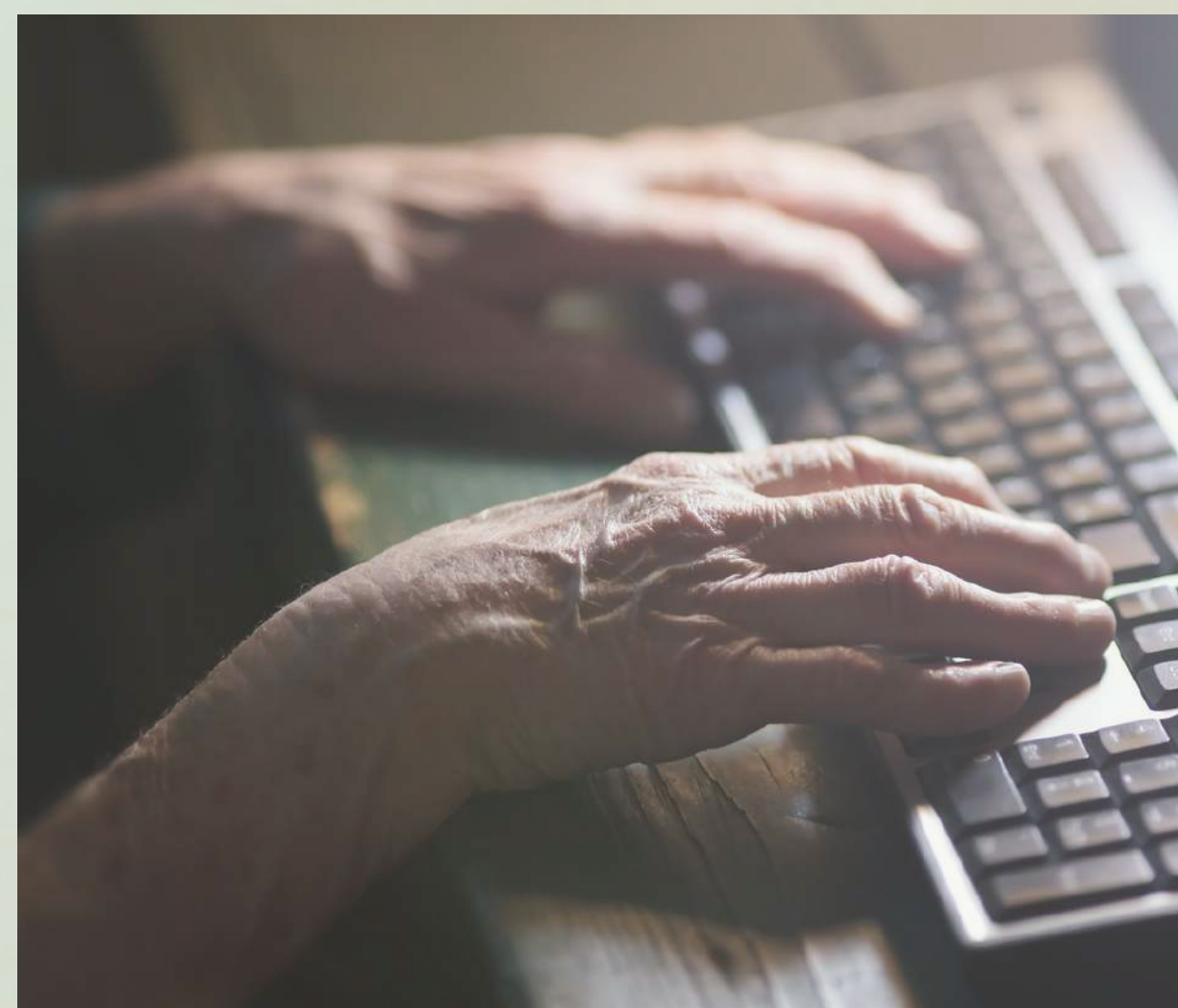




- **Garantizar el derecho a la accesibilidad.** Deben de adoptar políticas nacionales de accesibilidad donde apliquen un enfoque basado en los derechos humanos en el diseño de edificios públicos y privados, así como ofrecer un transporte público accesible, tanto en zonas urbanas como rurales, que incluya transporte gratuito o con tarifa rebajada en autobuses y trenes para apoyar a las personas mayores.



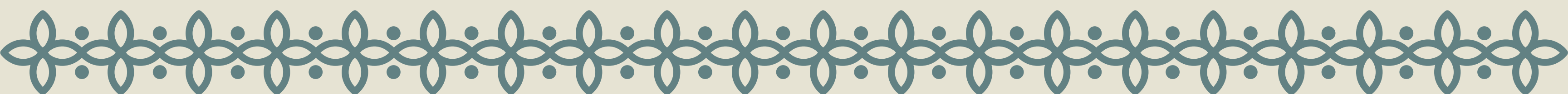
- **Asegurar la educación, la capacitación y el aprendizaje permanente.** Deben planificar y ofrecer cursos de aprendizaje a distancia y de capacitación digital dirigidos a las personas mayores, para evitar la dependencia a otras personas por falta de conocimiento de la tecnología de la información y las comunicaciones.





# Referencias

Naciones Unidas. (2015). Consejo de Derechos Humanos. Informe de la Experta Independiente sobre el disfrute de todos los derechos humanos por las personas de edad, A/HRC/30/43.





# COMISIÓN ESTATAL DE DERECHOS HUMANOS DE NUEVO LEÓN

Cuauhtémoc No. 335 Norte, Col. Centro, Monterrey, Nuevo León,  
entre Manuel María de Llano y Albino Espinosa.

Teléfonos:

(81) 8345-8644

(81) 8345-8645

(81) 8342-4260

(81) 8344-9199

E-mail: [cedhnl@cedhnl.org.mx](mailto:cedhnl@cedhnl.org.mx)

Sitio web: [www.cedhnl.org.mx](http://www.cedhnl.org.mx)

## MÓDULO DE ATENCIÓN - PABELLÓN CIUDADANO

Washington No. 2000, Col. Obrera, Monterrey, Nuevo León.

## OFICINA REGIONAL - ZONA SUR

Juárez No. 517, Col. Centro, Linares, Nuevo León.

Tel: (821) 110-0372

