

Colección 2025

# 10 Hábitos Efectivos para la Salud de la Persona Mayor



## MALTRATO Y NEGLIGENCIA EN PERSONAS MAYORES: UNA REALIDAD CRECIENTE

Lcda. T.S. Casandra Valeria Canales  
Gómez



# PREFACIO

Nuevamente, en representación de todos los colaboradores de esta nueva Jornada de los "10 hábitos efectivos para la salud de la Persona Mayor", el servicio de Geriátrica y de la Unidad de Educación para la Salud del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán", les agradecemos su dedicación e interés en la lectura de estos capítulos, estamos seguros de que serán de utilidad.

La educación en temas de salud no solo ayuda a prevenir enfermedades, sino que también permite a las personas mayores tomar decisiones informadas sobre su bienestar. A medida que se envejece, ciertos problemas de salud, como son los sociales, las infecciones o los problemas de memoria, se hacen más comunes. Conocer las señales de alerta y las medidas de prevención, es clave para lograr una vida más plena y activa.

La difusión de estas jornadas no solo debe enfocarse en las Personas Mayores, sino también en sus familias y cuidadores. Estos grupos juegan un papel crucial en el apoyo y cuidado de sus seres queridos. Educar a las familias sobre cómo reconocer signos tempranos de problemas de salud y cómo brindar el apoyo adecuado, puede mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

Este año hemos incluido distintos capítulos que, como en años anteriores, le ayudarán a seguir resolviendo dudas comunes. Por ejemplo, podrá leer cómo cuidarse en épocas invernales o muy calurosas, nuestro país es muy especial en este sentido, ya que la diversidad de climas nos pone en ambos escenarios. Analizaremos la importancia de seguir aprendiendo, lo cual no acaba en la juventud, nunca es tarde para dejar de hacerlo.

Los hombres y mujeres somos diferentes, las medidas de salud difieren, este año analizaremos las recomendaciones en salud para los hombres, por citar algunos.

Le invitamos a leer y compartir nuestros capítulos, ya que son realizados con un gran interés en que se involucre en el cuidado de su salud. Nuevamente gracias y esperamos que sean de su agrado.

Enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y la osteoporosis, son más prevalentes en las personas mayores. Promover la prevención de estas condiciones mediante la educación sobre hábitos diarios saludables, es una estrategia efectiva para reducir su impacto. La información debe incluir consejos prácticos, como controlar la ingesta de azúcar, consumir alimentos ricos en calcio y evitar el sedentarismo.

**Dr. Juan Miguel Antonio García Lara**

Profesor titular del curso de Geriatria

**Servicio de Geriatria, Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.**



# MALTRATO Y NEGLIGENCIA EN PERSONAS MAYORES: UNA REALIDAD CRECIENTE



**Un dato alarmante:** se estima que **una de cada seis personas mayores sufre algún tipo de maltrato** (acción u omisión que cause daño o sufrimiento en una relación de confianza), cifra que aumentará debido al envejecimiento de la población en todo el mundo.

De aquí al año 2050, el número de personas mayores de 60 años se habrá duplicado, alcanzando los 2000 millones. La inmensa mayoría de estas personas vivirá en países de ingresos medianos o bajos. Si la proporción de personas mayores que son víctimas de malos tratos no varía, el número de afectados aumentará rápidamente como consecuencia del envejecimiento demográfico y llegará a 320 millones en 2050.

Año	Población mayor de 60 años (millones)	Víctimas de malos tratos (millones)
Actual (aprox. 2025/2030)	1000 (implícito)	X (no proporcionado, pero menor)
2050	2000	320

La importancia de enfatizar en el tema radica en que **el maltrato puede ocurrir en muchos lugares, tales como el hogar, la casa de un familiar, un lugar de vivienda asistida o una residencia.** Existen distintas formas de maltrato, siendo la negligencia una de ellas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la negligencia como: *"el descuido u omisión en el cumplimiento de las necesidades vitales para la persona, como la alimentación, la vivienda, la ropa y la atención médica"*. Las consecuencias para la salud de las personas mayores son numerosas: traumatismos, dolor, depresión, estrés y ansiedad, entre otras. Además, es más probable que la persona afectada requiera ser hospitalizada, necesite ser atendida en un servicio de urgencias o, incluso, fallezca.



## Indicadores que sugieren negligencia

Entre los signos de alarma más comunes que pueden hacer pensar en la negligencia hacia la persona mayor se encuentran:

- Úlceras por presión
- Malnutrición, deshidratación
- Descuido en la higiene personal y vestuario
- Impactación fecal
- Abandono de la persona mayor en la cama, calle o servicio público
- Aislamiento
- Mala adherencia a tratamiento médico o polifarmacia (uso excesivo de medicamentos)
- Desvinculación del sistema de salud
- Visitas repetidas a urgencias por exacerbaciones de enfermedades crónicas a pesar de un programa de atención sanitaria y de haber proporcionado los recursos necesarios
- Retraso entre la aparición de una enfermedad y la búsqueda de ayuda sanitaria

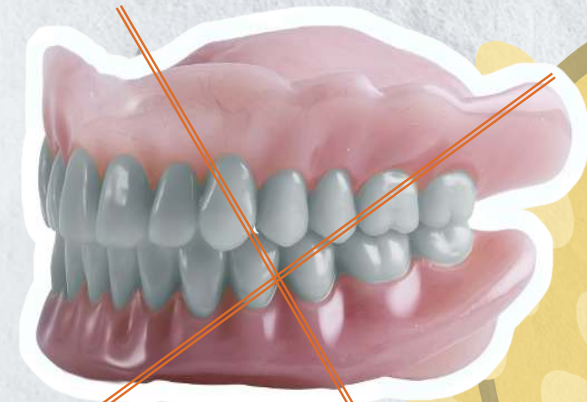
**El autodescuido es una de las formas más comunes** de abuso y negligencia de personas mayores. Ocurre cuando una persona mayor se involucra en un comportamiento que amenaza su propia seguridad, como no proveerse de alimentos, agua, ropa, refugio, higiene personal, medicamentos (cuando estén indicados) y precauciones de seguridad adecuados.

# Tipos de negligencia

• **Negligencia física:** Incapacidad de los cuidadores para proporcionar los bienes y servicios necesarios para un óptimo funcionamiento o para evitar el daño.

Algunos ejemplos serían:

- No aplicación de cuidados sanitarios
- Administración incorrecta de medicación
- Falta de comidas e hidratación necesaria
- Falta de higiene
- No proporcionar ayudas físicas (como gafas, audífonos o prótesis dentales)
- Ropa inadecuada
- No proporcionar medidas de seguridad



• **Negligencia psicológica:** No proporcionar estímulos sociales a una persona mayor.

Ejemplos:

- Dejar sola a la persona mayor durante períodos largos de tiempo
- Ignorarla
- No proporcionarle información
- Utilizar silencios ofensivos



• **Negligencia económica:** No utilizar los recursos disponibles para mantener o restaurar la salud o bienestar de una persona mayor. Ejemplos: la persona mayor recibe cuidados subóptimos en su domicilio, a pesar de tener recursos económicos suficientes, o se le asigna la peor habitación de la casa.



## Factores de riesgo y perfiles

Se han identificado algunas situaciones que incrementan el riesgo de que se produzca la negligencia.

### Factores de riesgo de la persona mayor:

- Deterioro físico, mental o emocional que produce dependencia
- Aislamiento social
- Cohabitación con el agresor
- Deterioro rápido que no permite organizarse a la familia
- Historia previa de violencia familiar

### Factores de riesgo del cuidador responsable del maltrato:

- Cuidadores agotados, con un promedio de cinco años cuidando a la persona mayor
- Cuidador único sin más red de apoyo
- Cuidador poco preparado
- Cuidadores con problemas personales: laborales o de pareja
- Problemas psíquicos en el cuidador
- Cuidador con adicción a drogas o alcohol
- Cuidador con dependencia económica de la persona mayor
- Mala relación previa entre el cuidador y la persona a quien cuida



# Consecuencias y acciones de prevención

## Consecuencias

El maltrato tiene un gran impacto en las personas adultas mayores:

- **A nivel físico:** Altera el control de sus enfermedades crónicas; en ocasiones provoca daños irreversibles en más de un órgano, lo que lleva al ingreso frecuente al sistema hospitalario, a una demanda constante de atención médica o a un incremento en la ingesta de medicamento y/o procesos de convalecencia prolongados.
- **Los daños psicológicos:** Favorecen la aparición de síntomas depresivos, aislamiento, sentimientos de impotencia, baja autoestima, culpa, vergüenza, temor, ansiedad, negación, mayor pérdida de autonomía y estrés, lo que puede aumentar el riesgo de muerte.
- **A nivel social:** La familia se fractura, las instituciones pierden credibilidad y se generan gastos secundarios por la atención (INAPAM, 2016).





# 10 ACCIONES DE PREVENCIÓN

- **1.- Escuchar con empatía y respeto.** Dejar que la persona mayor se exprese sin interrupciones, respetando sus tiempos y limitaciones.
- **2.- Conocer** el marco de **derechos y obligaciones** que tiene la persona adulta mayor.
- **3.- Fortalecer las redes de apoyo.** Fomentar la participación de la familia, amigos y vecinos cercanos a la persona mayor para reducir el estrés en el cuidador.
- **4.- Fomentar hábitos saludables de alimentación y sueño en el cuidador.** Evitar malos hábitos alimenticios, dormir lo suficiente y fortalecer la salud física y mental con ejercicio son clave.
- **5.- Identificar grupos de apoyo que puedan orientar al cuidador.** Compartir sus inquietudes y experiencias con otras personas que enfrentan los mismos desafíos puede ayudar a aliviar el aislamiento que pueda sentir como cuidador.
- **6.- Buscar ayuda profesional.** Si el cuidador no logra controlarse por mucho que lo intente, es hora de buscar ayuda con un terapeuta.
- **7.- Reconocer que se tiene un problema como cuidador primario.** Este es el paso más importante para obtener ayuda y prevenir la negligencia.
- **8.- El cuidado de relevo brinda un descanso a los cuidadores.** Se pueden hacer arreglos por una sola tarde o por varios días o semanas.
- **9.- Denuncia de casos sospechosos.** Reportar cualquier caso de negligencia a las autoridades competentes (Sistema Nacional DIF, por ejemplo).
- **10.- Fomentar la comunicación y el diálogo.** Crear un ambiente de respeto y dignidad para las personas mayores en la atención y en la convivencia.

**La responsabilidad del cuidado de las personas mayores** en el entorno familiar tiene consecuencias adversas cuando no se gestiona de manera adecuada. Tome en cuenta los consejos mencionados e identifique si se encuentra en situación de riesgo.

**NO DUDE  
EN PEDIR  
AYUDA**



## REFERENCIAS

- INAPAM. (2016). Prevención del maltrato hacia las personas adultas mayores. Obtenido de Prevención del maltrato hacia las personas adultas mayores: <https://www.gob.mx/inapam/es/documentos/prevenccion-del-maltrato-de-las-personas-adultas-mayores>
- OMS. (2022). Maltrato en las personas mayores. Obtenido de Maltrato en las personas mayores: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/abuse-of-older-people>
- Pérez Marta A, Garreta Burriel M. (2020). Negligencia, abuso y maltrato. Obtenido de Negligencia, abuso y maltrato: [file:///C:/Users/Asus/Downloads/S35-05%2012\\_%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Asus/Downloads/S35-05%2012_%20(1).pdf)

# Editorial

## Unidad de Educación para la Salud

Dr. John Hernández Flores

*Coordinador de la Unidad de Educación  
para la Salud*

## Servicio de Geriatría

Dr. Juan Miguel Antonio García Lara

## Autora

Lcda. T.S. Casandra Valeria Canales Gómez

## Diseño Editorial

Lcda. Azucena Briseida Trejo Mendoza

## Ilustraciones

Lcda. Azucena Briseida Trejo Mendoza



EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Derechos Reservados © 2025 Instituto Nacional de Ciencias Médicas  
y Nutrición Salvador Zubirán.