

# EL PELIGRO ESTÁ EN CASA

## Realidades de las Personas Mayores



# Línea Plateada y Chat de Confianza

# 555533-5533

Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Ciudad de México (Alvarez, C.L., Esparza Guevara, M.E. y González, G.) (2025, agosto). El peligro está en casa: Realidades de las Personas Mayores Reporte 2024-2025. Ciudad de México: Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Ciudad de México.

## **Autoras**

Dra. Clara Luz Álvarez

Dra. María Elena Esparza Guevara

Mtra. Gabriela González García

## **Datos**

Mtra. Gabriela González García

Lic. Itzel Sánchez Arce

Lic. Mayra Becerril Chávez

## **Edición**

Belén Kemchs Deloya

## **Diseño**

Lic. Lilia Rocío Hernández Rodríguez

## **Asistente de diseño**

Lic. Luis Bernardino Oliva Núñez

## **Fotografía**

Lic. Daniel Chacón Aguilar

Belén Kemchs Deloya

2025. Siempre que se dé el adecuado reconocimiento al Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Ciudad de México como fuente y titular de los derechos de autor, pueden incluirse textos, hallazgos y cifras de este Reporte en otros documentos, sitios web, blogs, presentaciones y materiales.



# ÍNDICE

1	Numeralia 2024-2025	1
2	Presentación	2
3	Contexto General	4
4	Violencia	9
5	Actividad Delictiva	13
	Despojo	14
6	Apoyo Psicológico	16
7	Otras Vulnerabilidades	19
	Discapacidad	21
	Personas mayores LGBTTIQA+	22
8	Acompañamiento a Personas Mayores	23
	Pláticas, talleres y orientación	23
	<b>Especial:</b> Mi experiencia como cuidador de mi padre con Alzheimer	24
	Recomendaciones para personas mayores	25
	Recomendaciones para cuidado de personas mayores	26



# NUMERALIA 2024-2025

De acuerdo con los reportes y atenciones recibidos en el Consejo Ciudadano para la Seguridad y la Justicia de la Ciudad de México, de enero de 2024 a julio de 2025, se destacan las siguientes cifras:

- ❖ **Denuncias directas de Personas Mayores:** en el **76%** de los casos las propias Personas Mayores solicitaron el apoyo de orientación jurídica y acompañamiento psicológico.
- ❖ **Violencia:** de los reportes recibidos, el **87%** ocurrió en el ámbito familiar; en el **53%** de esos casos la agresión fue ejercida por hijas o hijos. Dentro de este universo, predomina la violencia emocional con **62%**.
- ❖ **Género:** el **71%** de las víctimas de violencia son mujeres mayores. Ellas también concentran el **83%** de las solicitudes de apoyo psicológico.
- ❖ **Despojo patrimonial:** en el **61%** de los casos, los responsables fueron familiares directos. Las viviendas fueron el bien más afectado, con el **41%** de los reportes.
- ❖ **Delitos:** entre los reportes delictivos, extorsión y fraude concentran el **77%**.
- ❖ **Discapacidad:** entre las Personas Mayores que reportaron vivir con alguna discapacidad, el **48.7%** correspondió a discapacidad motriz asociada al uso de silla de ruedas.
- ❖ **Apoyo psicológico:** La principal causa de los reportes en este rubro es la violencia, seguida de los problemas familiares. Ante ello, el **19.3%** de quienes contactan al Consejo solicitan ayuda para emprender un proceso terapéutico.

# 2 PRESENTACIÓN

...

El Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Ciudad de México reafirma su compromiso con la atención, protección y acompañamiento de las Personas Mayores, quienes encuentran en este organismo un espacio de confianza para denunciar abusos y solicitar apoyo frente a situaciones que vulneran sus derechos y su bienestar.

Con base en las atenciones brindadas a través de nuestro Programa de Dignidad Mayor, y nuestros servicios gratuitos de la Línea Plateada y el Chat Nacional para Personas Mayores (55 5533 5533), disponibles las 24 horas, los 365 días del año, se presentan los principales hallazgos en el presente reporte titulado “*El Peligro está en casa: Realidades de las Personas Mayores 2024-2025*”.

De acuerdo con el análisis de los servicios brindados por el Consejo Ciudadano, el **76% de los casos son las propias Personas Mayores quienes solicitan ayuda directamente y el 61% de los reportes corresponden a mujeres mayores**. Las principales necesidades detectadas están vinculadas a tres ámbitos: delitos patrimoniales, violencia familiar y apoyo psicológico.

Conscientes de que estos desafíos requieren trabajo conjunto, **hemos establecido alianzas estratégicas como con el Instituto Nacional de Geriatría, y trabajamos de la mano de la Fiscalía General de Justicia de la Ciudad de México y la Secretaría de Seguridad Ciudadana**, fortaleciendo los mecanismos de atención, prevención y acceso a la justicia para las Personas Mayores.

**Estos hallazgos no son sólo cifras, sino realidades que exigen atención prioritaria.** Desde el Consejo Ciudadano reiteramos nuestra disposición a seguir escuchando, orientando y canalizando a las instancias correspondientes para garantizar que las Personas Mayores vivan con dignidad, respeto y seguridad.



**Clara Luz Álvarez González de Castilla**  
Secretaria Ejecutiva del Consejo Ciudadano  
para la Seguridad y Justicia de la CDMX

# EL PESO DE LOS AÑOS

El mundo hoy es muy distinto al que vieron de niñas quienes ahora son abuelas, sin embargo hay condiciones que han evolucionado demasiado lento; los datos aquí presentados son sólo una muestra. El análisis de la adultez mayor desde una perspectiva feminista revela con claridad que el género se mantiene como una variable de vulnerabilidad clave en las trayectorias de vida.

No basta con enunciar la edad como categoría de riesgo: la intersección con el hecho de ser mujer agudiza las desigualdades y profundiza las formas de violencia a las cuales se enfrentan las adultas mayores.

Los datos contenidos en este reporte muestran que en siete de cada diez casos de violencia reportada por este grupo etario a la Línea de Seguridad y el Chat de Confianza, las víctimas son mujeres. Esta cifra no se debe leer aislada, sino en relación con los mandatos de género que perpetúan la desprotección en una etapa donde se esperaría cuidado, reconocimiento y respeto.

A ello se suma el dato de que las mujeres constituyen el 83% de quienes solicitan apoyo y contención psicológica. Y no es que sean más débiles o necesiten más ayuda que los hombres; este hallazgo evidencia que para los hombres de la generación aquí aludida, hablar sobre sus emociones es todavía un tabú.

El peso de los estereotipos que castigan socialmente e invisibilizan la vejez como una etapa de plenitud posible —y que combina discriminación etaria, sexismoy en muchos casos precariedad económica— coloca a las mujeres y los hombres mayores de 60 años en una posición tan delicada que son sus propios familiares quienes se aprovechan para excluirles, ignorarles e, incluso, agredirles.

El feminismo académico tiene la responsabilidad de iluminar estas cifras con marcos teóricos interseccionales: la edad, el género, la dependencia económica y la ausencia de redes de cuidado se entrelazan en un entramado de violencia que excede lo individual y llama a la comunidad a sumar sus voces y acciones a favor de la resignificación de la adultez mayor. Los años que deberían pesarnos son los que hemos tardado como sociedad en dignificar la vejez, no los que suman experiencia a una vida.



**Dra. María Elena Esparza Guevara**  
Consejera en Género del Consejo Ciudadano  
y fundadora de Ola Violeta A.C.

# CONTEXTO GENERAL

El envejecimiento demográfico en México es un fenómeno creciente que transforma la estructura social del país. De acuerdo con estimaciones del **Consejo Nacional de Población (CONAPO, 2025)**, actualmente existen **17.1 millones de Personas Mayores**, lo que representa **12.8% de la población total**.

Las proyecciones demográficas muestran que para **2030 habrá más Personas Mayores (14.9%) que jóvenes de 0 a 14 años** y hacia **2070 este grupo alcanzará el 34.2% de la población nacional** (INAPAM, 2025). Esto significa que México dejará de ser un país predominantemente joven para convertirse en una nación con una proporción elevada de Personas Mayores.

Este cambio responde a la **disminución sostenida de la fecundidad y la mortalidad**, así como al **incremento de la esperanza de vida**, que en 2024 se recuperó a **75.5 años** para el total de la población (CONAPO, 2024). La diferencia por sexo revela una **feminización del envejecimiento**: la esperanza de vida de las mujeres se ubicó en 78.9 años, mientras que la de los hombres ronda los 72 años, fenómeno explicado por factores biológicos y sociales, como la mayor mortalidad masculina por accidentes, violencia o enfermedades.



Este panorama obliga a la sociedad a **generar entornos propicios para el desarrollo de las Personas Mayores en pleno ejercicio de sus derechos humanos, de sus decisiones, libres de violencia y discriminación**, que aseguren no solo mayor esperanza de vida, sino también **calidad de vida en igualdad de condiciones**.

En este contexto, el **Programa Dignidad Mayor** es la iniciativa del Consejo Ciudadano enfocada en brindar atención especializada, gratuita y confidencial a Personas Mayores que son **víctimas de maltrato, abandono o discriminación**; ofreciéndoles **apoyo** y orientación sobre trámites y servicios que aseguren su bienestar al igual que identificando los casos de maltrato y/o posible abandono.

Es así como en los últimos 5 años se han recibido **más de 90 mil reportes**, principalmente relacionados con **violencia familiar, despojo patrimonial, fraudes y extorsión**, lo que evidencia la vulnerabilidad de este sector y la urgencia de reforzar redes comunitarias y mecanismos de protección que garanticen un envejecimiento digno.

**“La Fiscalía General de Justicia de la Ciudad de México reconoce que la violencia contra las personas mayores constituye una grave vulneración a sus derechos humanos y una afectación directa a su dignidad. Los casos atendidos en la capital evidencian situaciones de maltrato, abandono y diversas formas de violencia —psicológica, física, económica y patrimonial—, frente a las cuales se impulsa una atención integral que incluye acompañamiento jurídico, psicológico y social, así como acceso a albergues temporales para quienes carecen de un espacio seguro.**

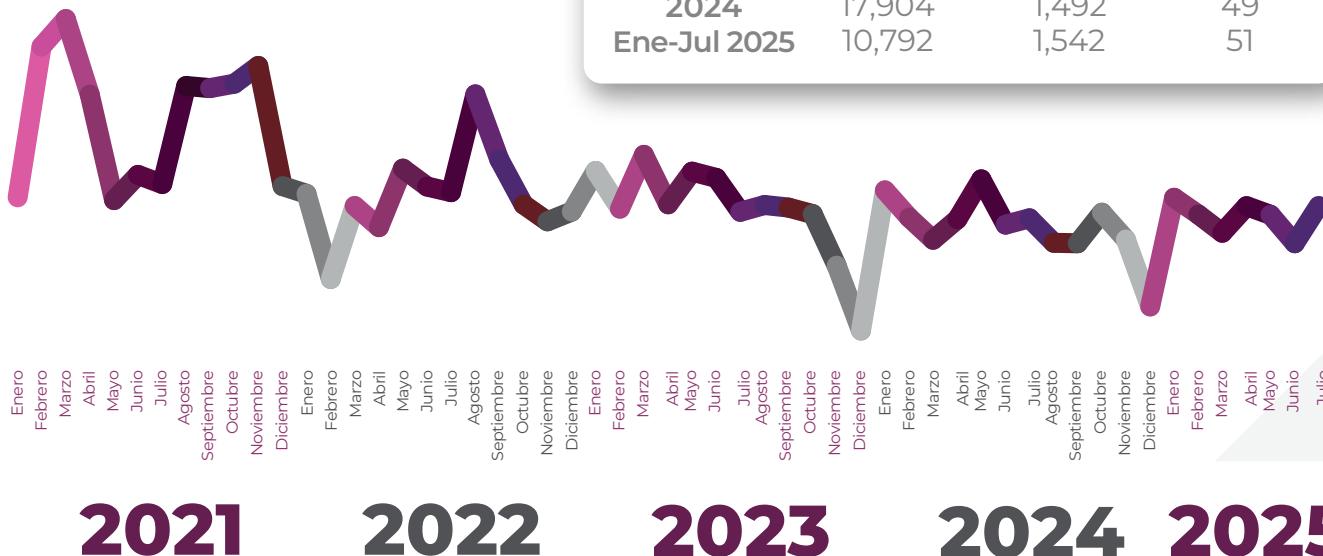
En este esfuerzo, la colaboración con el Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Ciudad de México representa un pilar esencial para prevenir y erradicar el maltrato, y para avanzar hacia la construcción de una ciudad en la que las personas mayores vivan con respeto, seguridad y bienestar”.

*Ángel Alfredo Crespo García*  
Titular de la Fiscalía de Investigación de Delitos  
Cometidos en Agravio de Grupos de Atención Prioritaria



En el Consejo Ciudadano hemos recibido a 90 mil 808 reportes relacionados a situaciones que involucran a Personas Mayores en los últimos 5 años.

## Tendencia Histórica



**2021**

**2022**

**2023**

**2024**

**2025**

Fuente: Consejo Ciudadano  
Periodo: enero de 2021 a 31 de julio de 2025

## ¿Desde dónde nos contactan?



Fuente: Consejo Ciudadano  
Periodo: enero de 2024 a 31 de julio de 2025

## Reportes:

**81.8%**

Ciudad de México

**17.7%**

Otras Entidades  
de la República

**0.2%**

Extranjero

## ¿Cómo nos contactan?



**76%** Es la propia Persona Mayor quien solicita apoyo para sí misma.

**17%** Es cuando la Persona Mayor es testigo de algún delito.

**7%** Cuando una persona externa es la que pide apoyo para la Persona Mayor.

Con mayor frecuencia, las mujeres mayores piden más apoyo que los hombres a la línea plateada del Consejo Ciudadano.

## ¿Quiénes nos contactan?



**Hombres**



**Mujeres**



Fuente: Consejo Ciudadano  
Periodo: enero de 2024 a 31 de julio de 2025

De enero de 2024 a lo que va de 2025, el principal tema por el cual buscan apoyo es por **actividad delictiva en el 33.4% de los casos:**

## Principales temas



Fuente: Consejo Ciudadano  
Periodo: enero de 2024 a 31 de julio de 2025



# 4 VIOLENCIA

La violencia contra las Personas Mayores es una problemática en aumento. El maltrato emocional, físico, patrimonial y por omisión de cuidados se concentra en el ámbito familiar, principalmente ejercido por hijas e hijos.

Factores como la dependencia, el aislamiento, la pobreza y el **edadismo\*** refuerzan la vulnerabilidad, mientras que el subregistro y la falta de denuncia invisibilizan la magnitud del problema. En la CDMX, el Consejo Ciudadano trabaja con protocolos de atención y servicios gratuitos para prevenir y atender estas violencias.



**\*El edadismo** es una forma de discriminación basada en la edad que se refleja en estereotipos y prejuicios hacia las Personas Mayores, como asumir que todas son dependientes, enfermas o poco útiles. Estas ideas invisibilizan al colectivo, limitan sus oportunidades laborales, reducen su acceso a cuidados y fomentan la exclusión social. Se manifiesta en conductas de infantilización (diminutivos o tono condescendiente), despersonalización (tratarlas como un grupo homogéneo) y deshumanización (ignorar sus derechos y autonomía). De este modo, el edadismo no solo afecta a quienes envejecen hoy, sino que condiciona la forma en que toda la sociedad vivirá la vejez.

*Fuente: Organización Mundial de la Salud*



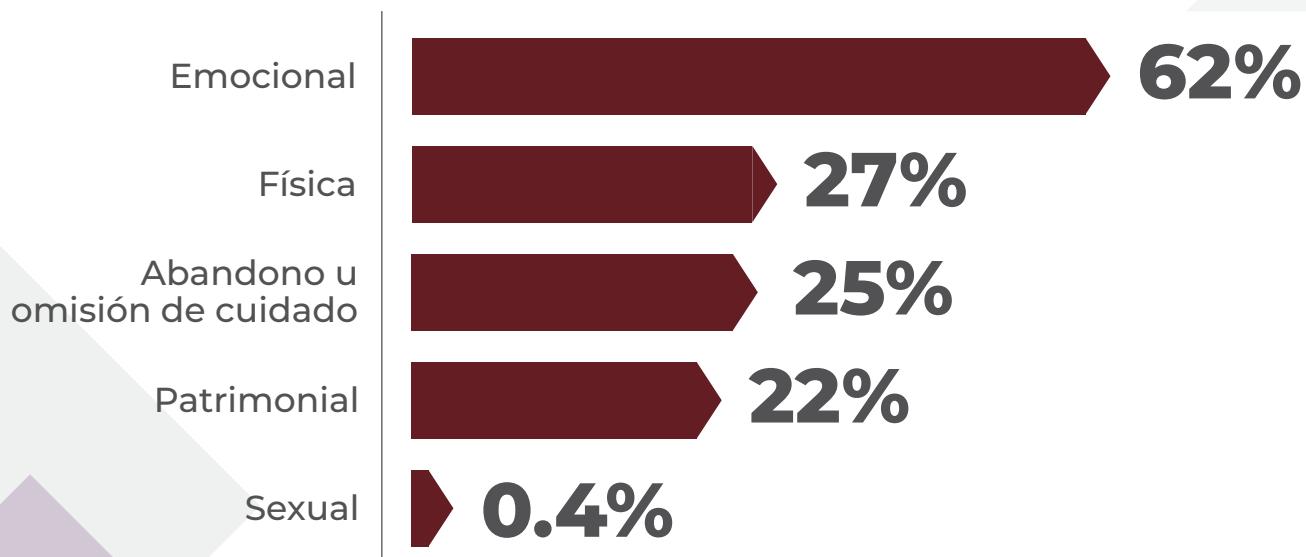
**71%      29%**  
**Mujeres      Hombres**

## Violencia

El principal grupo de edad que sufre violencia, con base en los reportes recibidos en el Consejo, son las Personas Mayores de **60 a 69 años** en un **35%**, lo que podría estar vinculado a un mayor acceso a medios de comunicación y servicios de apoyo.

Fuente: Consejo Ciudadano  
Periodo: enero de 2024 a 31 de julio de 2025

## Tipos de violencia

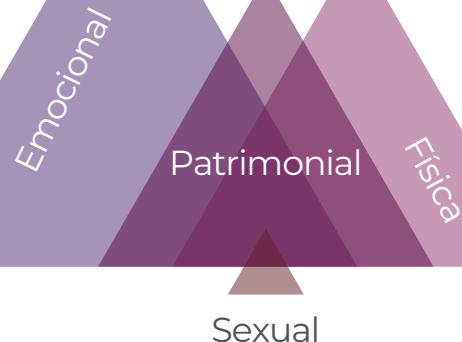


**La violencia emocional** predomina en los casos con el **62%**

\*El % suma más de 100% dado que hay casos en los que las Personas Mayores refieren ser víctimas de múltiples tipos de violencia. Esto significa que el **36% adicional resulta de las combinaciones de violencia emocional con cualquier otro tipo de violencia**, como la física, la patrimonial e incluso la sexual (intersecciones de la violencia).

Fuente: Consejo Ciudadano  
Periodo: enero de 2024 a 31 de julio de 2025

# Intersecciones de la violencia



Fuente: Consejo Ciudadano  
Periodo: enero de 2024 a 31 de julio de 2025

Abandono u  
Omisión  
de cuidado

\*6% no especificó el dato

Del **27%** de casos  
reportados de **Violencia Física**

**81%**

SON DE GOLPES  
DIRECTOS

**34%**

Objetos  
contundentes

- Palo
- Martillo
- Piedras
- Celular

**31%**

Punzocortante

- Cuchillo
- Navaja
- Tijeras

**13%**

Arma corta

- Pistola

**3%**

Cortante

- Machete
- Vidrio

**4%**

Sustancias

- Ácido
- Cloro
- Alcohol

**2%**

Asfixiante

- Almohada
- Cinturón
- Cable

**1%**

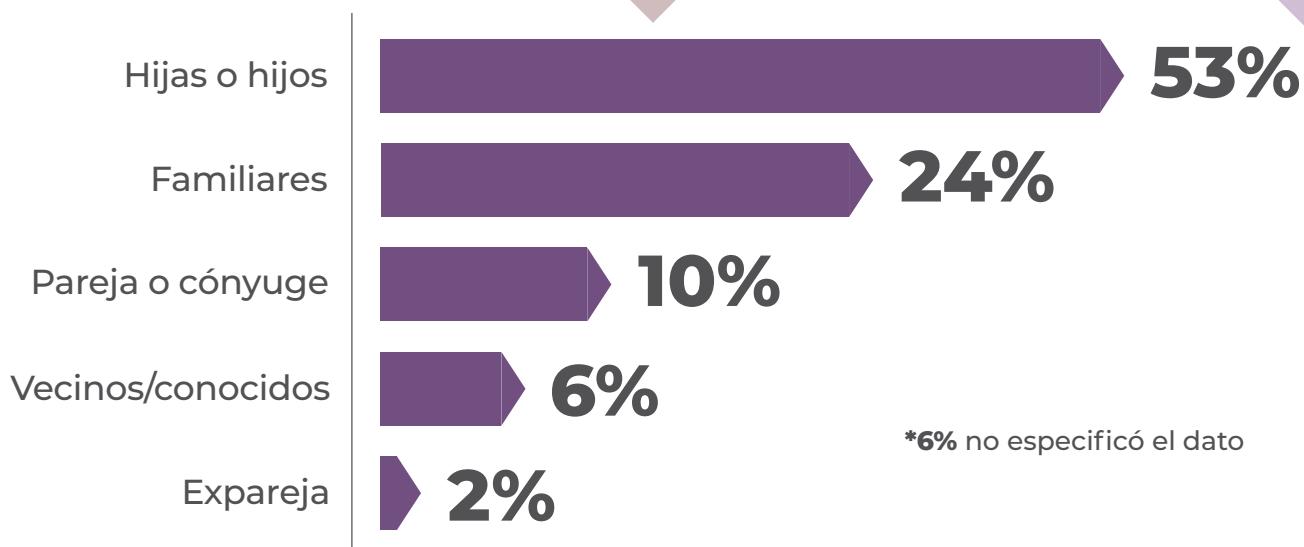
Combustión

12% sólo menciona objetos diversos.

\*Objetos contundentes: Estos son objetos sólidos y pesados que pueden causar daño por impacto debido a su dureza o peso.

Fuente: Consejo Ciudadano  
Periodo: enero de 2024 a 31 de julio de 2025

## Vínculo con la Persona Agresora



## Sexo del Agresor

\*9% no especificó el dato

Fuente: Consejo Ciudadano  
Periodo: enero de 2024 a 31 de julio de 2025



**33%**  
**Mujeres**



**56%**  
**Hombres**

Como Supervisor del Programa Dignidad Mayor del Consejo Ciudadano, mi experiencia ha sido sumamente enriquecedora y desafiante. He tenido la oportunidad de trabajar directamente con Personas Mayores que han enfrentado diversas problemáticas, que van desde la omisión de cuidados hasta el maltrato.

Me siento comprometido con seguir tejiendo una gran red de apoyo en torno a su cuidado y a continuar trabajando para promover su bienestar. Considero indispensable quitarnos los estereotipos y prejuicios sobre las Personas Mayores: protegerlas, sí, pero sin infantilizarlas, preservando siempre su poder de decisión sobre sí mismas y sobre sus bienes. Eso es fundamental para que sus decisiones sean respetadas y puedan ejercer plenamente sus derechos.

*Christian Villavicencio Rojo*  
Supervisor del Programa Dignidad Mayor

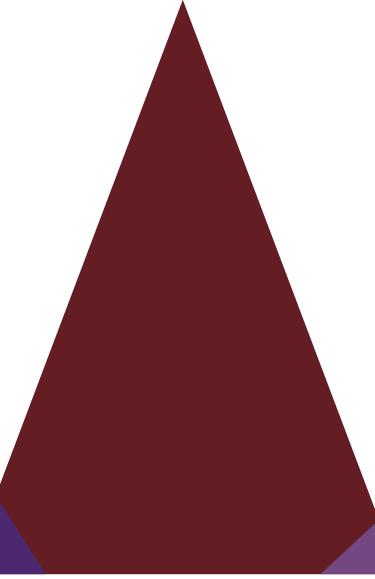


# 5 ACTIVIDAD DELICTIVA

Los factores físicos, cognitivos y la limitada red de apoyo convierten a las Personas Mayores en blancos de la delincuencia. La falta de alfabetización digital incrementa su exposición a fraudes y extorsiones en entornos digitales.

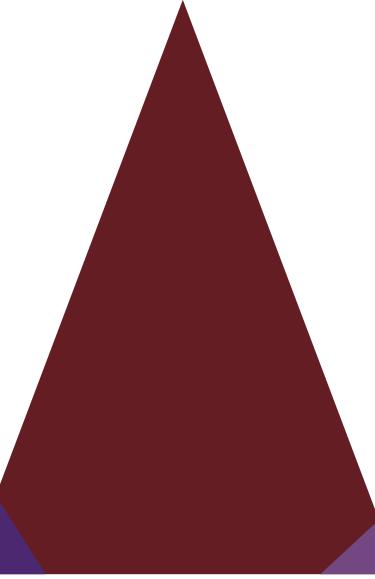
El despojo patrimonial es preocupante por la afectación a las personas mayores: desde amenazas para el desalojo de viviendas hasta fraudes notariales y juicios simulados. En la mayoría de los casos, los responsables son familiares directos.

## Principales Delitos



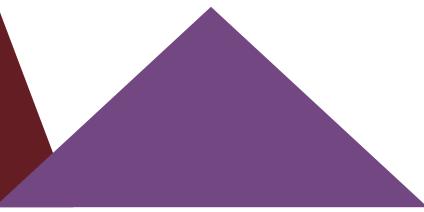
**29%**

Fraude



**48%**

Extorsión



**14%**

Despojo  
y otros\*

\*Otros incluye: Usurpación de identidad, robo, narcomenudeo, amenazas y hackeo

## El despojo patrimonial: una violencia silenciosa contra las Personas Mayores

El despojo patrimonial hacia Personas Mayores es una de las violencias más graves y menos visibilizadas. No se trata solo de la pérdida de bienes materiales, sino del arrebato de lo que representa la seguridad, el esfuerzo de toda una vida y la posibilidad de decidir sobre su propio futuro. A diferencia de otros delitos, ocurre con frecuencia en el ámbito familiar: hijas, hijos o personas cercanas se convierten en los principales responsables, aprovechándose de la confianza y de la vulnerabilidad para quedarse con viviendas, terrenos o recursos económicos.

Entre las causales más comunes se encuentran las disputas hereditarias, el interés económico en contextos de precariedad, la ausencia de testamentos claros y la normalización social de que las Personas Mayores ya no requieren sus bienes. Este último factor está profundamente ligado al edadismo, pues parte de la idea errónea de que la vejez implica incapacidad para administrar el patrimonio o derecho disminuido sobre lo que se ha construido a lo largo de la vida.

Comparado con otras formas de violencia, el despojo patrimonial tiene un efecto devastador porque desarraiga. La pérdida de la vivienda no solo priva a la persona mayor de un espacio físico, sino también de sus recuerdos, de su sentido de pertenencia y de la comunidad que ha formado en torno a ese lugar. El impacto trasciende lo económico: genera sentimientos de traición, miedo, desprotección y, en muchos casos, conduce al aislamiento social o a problemas de salud emocional.



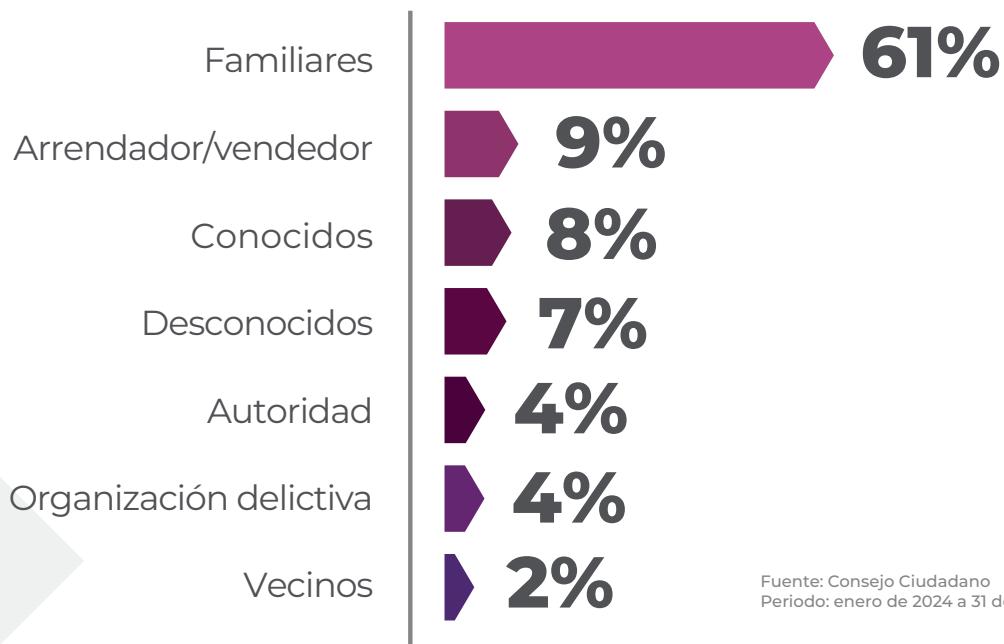
Prevenir el despojo patrimonial exige, en última instancia, un cambio cultural: reconocer a las Personas Mayores como sujetas plenas de derechos, capaces de decidir sobre su patrimonio y dignas de respeto dentro y fuera de la familia.

# Perfil del victimario/a de despojos



Fuente: Consejo Ciudadano  
Periodo: enero de 2024 a 31 de julio de 2025

## ¿Quién despoja?



Fuente: Consejo Ciudadano  
Periodo: enero de 2024 a 31 de julio de 2025

## ¿Qué despoja?



Fuente: Consejo Ciudadano  
Periodo: enero de 2024 a 31 de julio de 2025

# 6 APOYO PSICOLÓGICO

La colaboración entre el Instituto Nacional de Geriatría y el Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Ciudad de México es un pilar estratégico para proteger los derechos humanos, fortalecer el bienestar emocional y prevenir la violencia hacia las Personas Mayores, mediante acciones conjuntas de atención, formación y sensibilización.

En agosto de 2025, el Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Ciudad de México y el Instituto Nacional de Geriatría (INGER) formalizaron una alianza mediante la firma de un Memorándum de Entendimiento para fortalecer la atención integral de las Personas Mayores en México a través de tres ejes:

1) Provisión de atención emocional, asesoría jurídica y espacios de formación gratuita mediante la Línea Plateada y el Chat Nacional (55 5533 5533).

2) Implementación de acciones de prevención de la violencia familiar, el abandono y el maltrato, desde una perspectiva de derechos humanos, mediante talleres, conferencias y jornadas dirigidas a Personas Mayores, cuidadores, familiares y personal del INGER.



**Dra. María del Carmen García Peña**  
Directora General del Instituto Nacional de Geriatría

3) Desarrollo de materiales de comunicación en lenguaje claro y accesible que fortalezcan la cultura de la denuncia, el acceso a la justicia y la participación activa de este grupo poblacional.

Con esta alianza, se reafirma el reconocimiento de las Personas Mayores como sujetas plenas de derechos y el propósito de avanzar hacia una sociedad más incluyente y solidaria.



Entre enero de 2024 y julio de 2025, el Consejo Ciudadano, a través del Centro de Recuperación Emocional (CRECC), atendió 1,134 solicitudes de apoyo psicológico de Personas Mayores de 60 años o más, lo que se tradujo en 2,580 horas de terapia.

Las mujeres representan el 83% de los casos atendidos, lo que evidencia, por un lado, una mayor disposición a solicitar apoyo especializado y, por otro, las condiciones de vulnerabilidad específicas a las que están expuestas.

Respecto a los motivos de atención, la violencia se ubica como la principal causa de ingreso al servicio, lo cual visibiliza la persistencia de dinámicas de agresión hacia las Personas Mayores.

Los resultados permiten dimensionar el papel fundamental del CRECC como un espacio de apoyo psicológico que no solo responde a situaciones de crisis, sino que también ofrece un acompañamiento sostenido para la recuperación y fortalecimiento de la salud mental de las Personas Mayores.

## Sexo de la Persona Mayor que solicitó apoyo psicológico



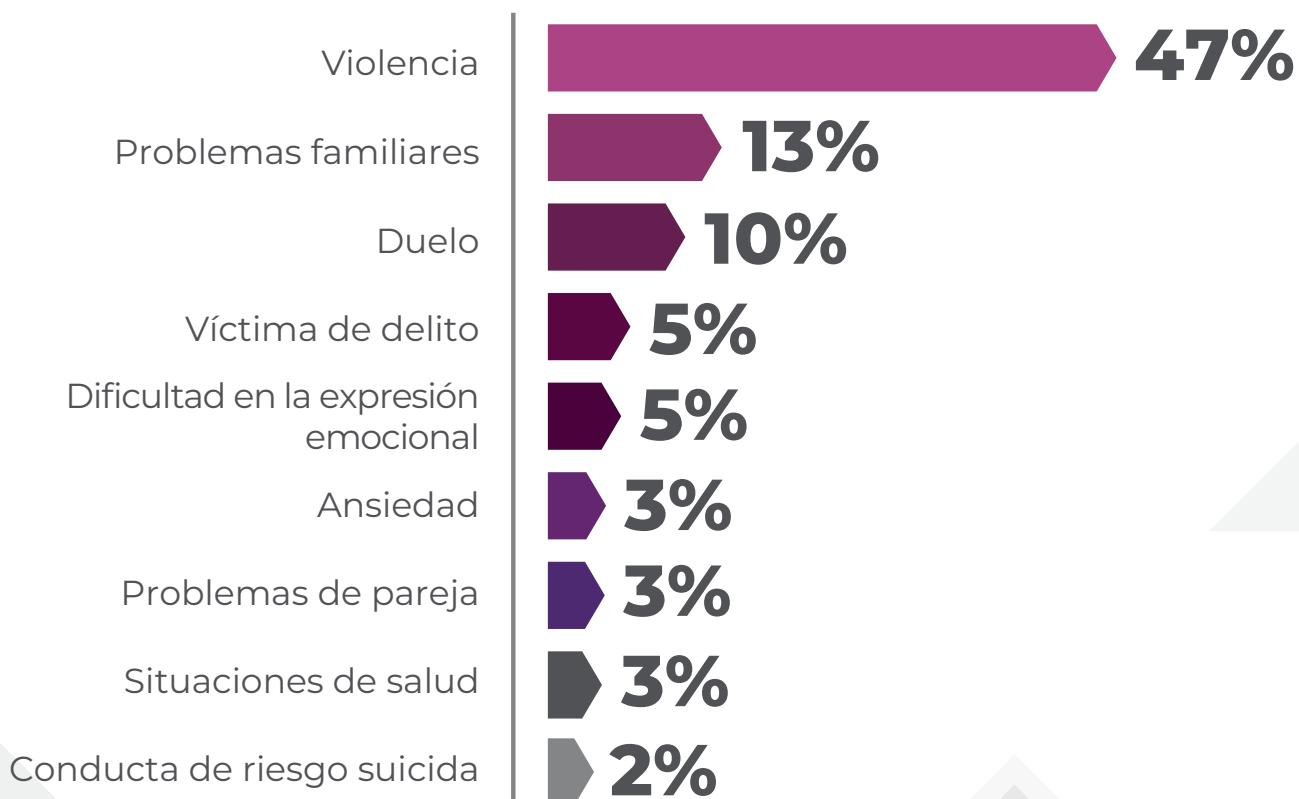
**HOMBRES MUJERES**

17%

83%

Fuente: Consejo Ciudadano  
Periodo: enero de 2024 a 31 de julio de 2025

## Principales temas de apoyo psicológico



Fuente: Consejo Ciudadano  
Periodo: enero de 2024 a 31 de julio de 2025

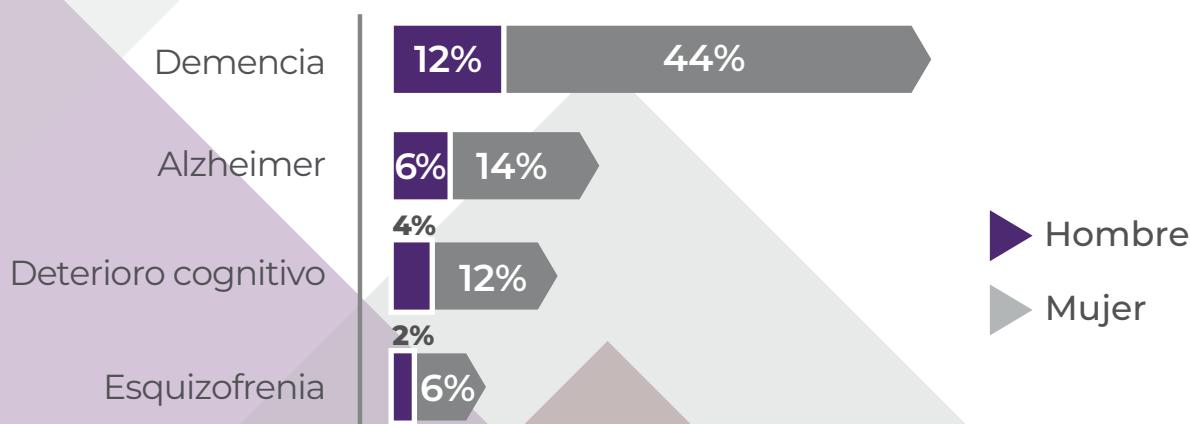
La adultez mayor no es una experiencia homogénea ni puede reducirse a la edad cronológica. Factores como la salud mental, la discapacidad y las identidades de la diversidad sexual añaden capas de vulnerabilidad que profundizan la exclusión.

En salud mental, de acuerdo con los reportes recibidos en el Consejo Ciudadano, las mujeres mayores presentan más casos de demencia, Alzheimer y deterioro cognitivo, relacionados con roles de género y estigmas persistentes. Ellas suelen buscar más apoyo especializado, lo que se refleja en más diagnósticos, mientras que los hombres tienden a minimizar síntomas y retrasar la atención. Estas diferencias, sumadas a estereotipos en el cuidado familiar, generan entornos poco empáticos y omisión de cuidados.

La pérdida de movilidad, la discapacidad auditiva o visual y otros padecimientos físicos incrementan la dependencia y reducen el acceso a recursos de protección. El aislamiento social y la discriminación refuerzan el riesgo, por lo que se requieren redes de apoyo más sólidas.

En el caso de las Personas Mayores LGBTTTIQA+, la invisibilización y la discriminación a lo largo de su vida las expone a una doble exclusión: por edad y por diversidad sexual. La violencia y el rechazo familiar acentúan su desamparo, lo que demanda acompañamiento sensible e inclusivo.

## Afectaciones de Salud Mental, según reportes recibidos en el Consejo Ciudadano



Fuente: Consejo Ciudadano  
Periodo: enero de 2024 a 31 de julio de 2025

# PERSONAS MAYORES CON DISCAPACIDAD DESAFÍOS Y COMPROMISOS

La interseccionalidad que enfrentan las Personas Mayores con discapacidad plantea uno de los mayores retos de nuestro tiempo. Por un lado, está el deterioro natural asociado al envejecimiento; por el otro, las condiciones particulares derivadas de una discapacidad física, sensorial o intelectual.

De enero de 2024 a la fecha, el Consejo Ciudadano ha recibido **226 reportes de Personas Mayores con problemas de movilidad** que requieren apoyos como sillas de ruedas, bastones, andaderas o muletas. Estos casos evidencian no solo el costo económico que implica acceder a dichos recursos, sino también la falta de ajustes razonables para garantizar una vida cotidiana plena.

De manera alarmante, hemos documentado que, en ocasiones, incluso cuando instituciones o comunidades proporcionan los apoyos técnicos necesarios, éstos son sustraídos por familiares o conocidos —quienes, como se señaló en apartados anteriores, suelen ser los principales generadores de violencia— para ser vendidos, obteniendo así un beneficio económico a costa del bienestar de las Personas Mayores, o bien, para dejarlas postradas en condiciones de mayor vulnerabilidad.

A ello se suman las **barreras físicas y sociales** que impiden el acceso de las

Personas Mayores con discapacidad a espacios públicos y privados, así como la ausencia de planeación urbana incluyente y de ajustes razonables que atiendan sus necesidades específicas. Tales obstáculos, combinados con la violencia ejercida en el ámbito familiar, configuran un escenario de exclusión estructural que no puede atribuirse solo a las instituciones: es una responsabilidad compartida con la ciudadanía.

Por ello, en el Consejo Ciudadano no solo brindamos **apoyo jurídico y psicológico gratuito y confidencial** a las Personas Mayores con discapacidad, sino que también trabajamos en la **sensibilización social mediante talleres de prevención y formación ciudadana**, con el objetivo de erradicar la violencia y construir entornos más incluyentes y respetuosos.



**Lic. María Oswelia Kuri Murad**  
Directora General



## Problemas de Movilidad



**19.9%** **28.8%** **48.7%**

Está en silla de ruedas

**6.6%** **19%**

Utiliza bastón

**8%** **8.8%**

Utiliza andadera

**3.5%** **2.7%** **6.2%**

Está en cama

**0.9%** **1.8%**

**2.7%**

Utiliza muletas

Hombre

Mujer

# Personas mayores LGBTTIQA+

El proceso de envejecimiento es diverso, dinámico y único en cada persona. Sin embargo, persiste un imaginario social que reduce la vejez a un modelo homogéneo: hombres y mujeres heterosexuales, jubilados, en familias tradicionales. Esta visión excluye a quienes viven vejeces diversas, como las personas mayores LGBTTIQA+, cuyas identidades y orientaciones han sido históricamente invisibilizadas.



En el Consejo Ciudadano hemos documentado casos que reflejan estas vulnerabilidades. Por ejemplo, un hombre mayor bisexual denunció haber sido agredido y humillado por su propia hija, quien lo violentó física y emocionalmente. El acompañamiento legal y psicológico fue clave para que pudiera iniciar una denuncia y proteger su derecho a una vida libre de violencia.

La discriminación hacia las personas mayores LGBTTIQA+ proviene con frecuencia del núcleo familiar, lo que las expone a una doble exclusión: por edad y por su orientación o identidad sexo-genérica. A lo largo de su vida, muchas enfrentaron estigmatización, violencia y precarización, lo que se traduce en desigualdades acumuladas en la vejez y en un mayor riesgo de aislamiento social.

Reconocer estas vejeces diversas significa garantizar que las personas mayores LGBTTIQA+ vivan libres de discriminación, con acceso a servicios de salud, seguridad y oportunidades de participación. Un envejecimiento digno no debe depender de la identidad o preferencia de cada persona, sino ser un derecho innegociable para todas y todos.

El Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Ciudad de México hace un llamado a las instituciones y a la sociedad en general a garantizar que las Personas Mayores vivan con respeto, dignidad y seguridad.

La adultez mayor no debe ser sinónimo de abandono o violencia. A través del **Programa Dignidad Mayor**, la **Línea Plateada** y el **Chat de Confianza (55 5533 5533)**, seguiremos acompañando a quienes han construido nuestra sociedad, recordando que su experiencia y su voz son fundamentales para un país más justo.



En el  
**73%**

de los reportes realizados por Personas Mayores, se brindó apoyo para iniciar la denuncia y/o la carpeta de investigación correspondiente.

**Enero 2024 a julio 2025**

## Pláticas, talleres y orientación



De enero de 2024 a lo que va de 2025, el Consejo Ciudadano ha brindado a más **2 mil 642 personas, talleres y pláticas** para atender sus necesidades, como manejo de duelo, elaboración de testamento, autocuidado, prevención del maltrato.

También se les brinda orientación sobre sus dudas en las tarjetas INAPAM y BIENESTAR, como fechas de pago, afiliaciones a los programas.



# MI EXPERIENCIA COMO CUIDADOR DE MI PADRE CON ALZHEIMER

“ Mi papá, médico pediatra y siempre activo, comenzó a mostrar señales que nos desconcertaron al cumplir los 82 años. Inició con cambios en su conducta: depresión, ansiedad, equivocaciones constantes en sus conversaciones, manías de esconder objetos en su ropa o platicar con plantas. Primero recibimos un diagnóstico de deterioro cognitivo; después, cuando vimos que la enfermedad avanzaba a pasos agigantados, nos confirmaron mediante una resonancia magnética que se trataba de Alzheimer.

No fue fácil para nuestra familia, especialmente para mi mamá, quien ha sido su compañera de vida por más de 50 años. Entre las muchas preguntas que nos hicimos: ¿Por qué a él? ¿Por qué a nosotros? Al principio fue un shock, luego la negación y, finalmente, la resignación. Empezamos entonces el proceso de aprender juntos, pues como familia y cuidadores no teníamos las herramientas necesarias, en particular en lo emocional, que con el tiempo se ha convertido en el mayor reto.

También nosotros quedamos exhaustos: en ocasiones debemos

evitar que él nos agrede o que se provoque algún daño, ya que durante esos episodios muestra una fuerza extrema. Toda la casa se ha adaptado a sus necesidades. Las actividades más básicas se han vuelto rituales: llevamos una bitácora para todo, monitorear su comportamiento, su alimentación, la toma de medicamentos, sus episodios de alucinaciones o incluso los de violencia.

El paso de los días y semanas abruma, pero en este andar no todo ha sido negativo. Hemos tenido gratas experiencias donde, en algún instante de lucidez, él aún nos reconoce y agradece de corazón que lo estemos ayudando.

Cuidar a alguien con Alzheimer es una experiencia transformadora. No basta con leer sobre el tema: vivirlo lo cambia todo. Como familia hemos aprendido a encontrar armonía en medio del caos; y aún estamos buscando el camino para aprender a cuidar también de nosotros, los cuidadores.

Javier Rojas Anaya



# RECOMENDACIONES PARA PERSONAS MAYORES

## 1 Mantente activo y cuida tu salud

Dedica tiempo a caminar, ejercitarte o realizar actividades físicas de acuerdo con tus posibilidades. El movimiento favorece tu bienestar físico y emocional.

## 2 Participa en actividades sociales y culturales

Sal, convive, inscríbete en talleres o grupos comunitarios. La socialización fortalece la memoria, evita el aislamiento y contribuye a una vida plena.

## 3 Cuida tu salud emocional

No dudes en pedir apoyo psicológico si lo necesitas. Hablar de lo que sientes es un acto de fortaleza y te ayuda a vivir con mayor tranquilidad.

## 4 Defiende tus derechos y tu autonomía

Recuerda que tienes derecho a tomar decisiones sobre tu vida, tu cuerpo, tu hogar y tu patrimonio. No permitas que nadie te despoje de tu voz ni de tus bienes.

## 5 Reconoce tu valor y tus logros

Celebra tu experiencia, tus historias y lo que has construido. Tu vida tiene un valor único que inspira a quienes te rodean.

**Si te sientes en riesgo**

**llama a la**

**Línea Plateada  
y Chat de Confianza**

**555533-5533**





# RECOMENDACIONES PARA CUIDADO DE PERSONAS MAYORES

- 1** Identifica las necesidades de la persona mayor en cuanto a salud, nutrición, socialización, higiene y cuidado personal.
- 2** Dedica una parte de tu tiempo a escuchar sus historias, aunque te las hayan contado antes. Se sentirán amados, respetados y tenidos en cuenta lo cual favorece su amor propio y los hace sentir importantes.
- 3** Mantenlo cognitivamente activo con actividades que resulten estimulantes y atractivas. Estas ayudan a reforzar su atención y potenciar su autonomía.
- 4** Trátale con respeto y dignidad en todo momento, reconoce su autonomía, inclúyale en decisiones familiares y valora su opinión.
- 5** Fomenta la independencia tanto como sea posible; permite que la persona mayor realice tareas por sí misma siempre que sea seguro hacerlo.
- 6** Reconoce sus logros, ya sean grandes y pequeños, así como los momentos especiales en su vida.
- 7** Sé paciente y comprensivo, recuerda que el envejecimiento puede venir acompañado de desafíos físicos, mentales y emocionales.

En el Consejo Ciudadano tenemos actividades físicas, talleres y pláticas para las personas mayores en nuestras tres sedes: Amberes, Azcapotzalco e Iztapalapa. Puedes consultar fechas y horarios en nuestras redes sociales.

## Fuentes de información

CONSEJO CIUDADANO PARA LA SEGURIDAD Y JUSTICIA DE LA CIUDAD DE MÉXICO. Reportes relativos a Personas Mayores de 1 de enero de 2024 al 31 de julio de 2025.

Consejo Nacional de Población (CONAPO, 2024). La situación demográfica de México. 6 (6), p 57-87. Disponible en <http://www.gob.mx/conapo>.

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM). Diagnóstico de las Personas Adultas Mayores en México III (2024)

Organización Mundial de la Salud (OMS). Questions and answers, <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/ageing-ageism>

Secretaría General del Consejo Nacional de Población (CONAPO). Proyecciones de población, indicadores demográficos 2025. Disponible en <https://www.datos.gob.mx/dataset/proyecciones-de-poblacion/resource/e9160552-769b-41ee-88d1-afc765552608>.

Línea Plateada  
y Chat de Confianza  
 555533-5533

