


MANUAL PARA LA  
**PREVENCIÓN DE  
DELITOS Y ESTAFAS**  
HACIA LAS PERSONAS MAYORES



# ÍNDICE

- 04 **VULNERACIÓN DE DERECHOS A PERSONAS MAYORES**
  - 06 **EDADISMO O SESGO POR EDAD**
  - 08 **DELITOS Y ESTAFAS EN LA CALLE**
  - 10 **FRAUDES EN INTERNET**
  - 12 **ABUSOS ECONÓMICOS A PERSONAS MAYORES**
  - 14 **FRAUDES TELEFÓNICOS A PERSONAS MAYORES**
  - 16 **DELITOS EN EL DOMICILIO A PERSONAS MAYORES**
  - 18 **NOTAS**
- 

Las personas mayores representan una parte esencial de nuestra sociedad, pero **con demasiada frecuencia sus derechos son vulnerados o ignorados**. Desde la Fundación Grandes Amigos trabajamos cada día para combatir la soledad no deseada que sufre la población mayor y defender sus derechos. A pesar de que todavía se trate de situaciones normalizadas, lo cierto es que existen **delitos, estafas y otras situaciones de discriminación** que menoscaban los derechos y el bienestar de las personas mayores.

Este manual surge como **una herramienta sencilla, práctica y didáctica, con el fin de detectar y prevenir esas vulneraciones** de los derechos de las personas mayores. A través de la información y el conocimiento, invitamos a reflexionar sobre el edadismo y a empoderar a las personas mayores, desde el respeto, el acompañamiento y el compromiso colectivo.



© **Fundación Grandes Amigos en Acción**

C/Francisco Abril 17, 2º

28007, Madrid

91 359 93 05

info@grandesamigos.org

www.grandesamigos.org

CIF G-83625509

# VULNERACIÓN DE DERECHOS A PERSONAS MAYORES

La vulneración del derecho a decidir implica **impedir o limitar que una persona mayor tome decisiones sobre aspectos fundamentales de su vida**, como dónde vivir, cómo gestionar su dinero, qué tratamientos médicos aceptar o rechazar, y con quién relacionarse. Este derecho forma parte de su autonomía y dignidad, y su negación puede constituir una forma de maltrato o discriminación.

## EJEMPLOS MÁS COMUNES

### DECISIONES MÉDICAS SIN CONSENTIMIENTO

Administrar tratamientos o medicamentos sin explicar ni obtener el consentimiento de la persona.

### CONTROL FINANCIERO SIN LA AUTORIZACIÓN

Familiares o cuidadores manejan el dinero o propiedades de la persona mayor sin su permiso o sin una autorización legal adecuada.

### AISLAMIENTO SOCIAL

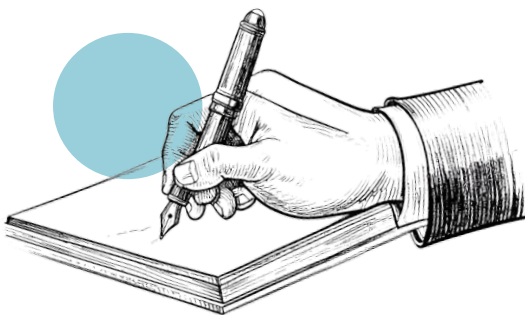
Restringir las visitas o comunicaciones con amistades y familiares, o impedirle participar en actividades sociales.

### TRATO INFANTILIZADOR

Hablarle como si fuera un niño, tomar decisiones por ella sin consultarla o desvalorizar sus opiniones.

### INTERNAMIENTOS FORZOSOS

Ingresar a una persona mayor en una residencia sin su consentimiento, ignorando su deseo de permanecer en su hogar.



# ¿CÓMO PREVENIR ESTAS SITUACIONES?

## 1. FORTALECE TU AUTONOMÍA

- Informa y expresa tu voluntad: Comunica claramente tus deseos, necesidades y límites a familiares y cuidadores. Deja constancia escrita cuando sea necesario.
- No delegues las decisiones sobre tu salud, finanzas, propiedades o asuntos personales.

## 2. CONOCE Y EJERCE TUS DERECHOS

- No aceptes que te traten como si no tuvieras capacidad: ser una persona mayor no significa ser incapaz.

## 3. DOCUMENTA TUS DECISIONES LEGALES

- Haz un testamento vital o instrucciones previas: para que se respeten tus decisiones médicas si no pudieras expresarlas en el futuro.
- Elige un representante de confianza: A través de un poder notarial o figura legal similar, tú eliges quién te representaría en caso de incapacidad.

## 4. BUSCA APOYO PROFESIONAL

- Consulta con un/a trabajador/a social, abogado/a especializado/a en mayores o servicios sociales si notas que te están excluyendo de decisiones importantes.
- No temas pedir una segunda opinión médica o legal si algo no te convence.

## 5. MANTÉN UNA RED SOCIAL ACTIVA

- La soledad aumenta el riesgo de abuso y vulneraciones. Mantente conectado/a con familiares, amistades y proyectos sociales en tu barrio como Grandes Amigos.

---

### NOTAS

# EDADISMO O SESGO POR EDAD

El edadismo **son los estereotipos, prejuicios y discriminaciones basadas en la edad**. Se manifiesta a través de estereotipos negativos, trato desigual o exclusión social, y puede estar presente en múltiples contextos, desde el laboral hasta el sanitario.



## TIPOS DE EDADISMO

### SANITARIO

**L**imitaciones en el acceso a tratamientos o servicios médicos.



### INSTITUCIONAL

**P**olíticas o prácticas que no consideran las necesidades específicas de algunas personas mayores, como la falta de accesibilidad en espacios públicos.

### DIGITAL

**B**recha tecnológica que impide a las personas mayores acceder a servicios o información.

### SOCIAL Y CULTURAL

**E**stereotipos que presentan a las personas mayores como dependientes, lo que puede llevar a infantilizarlas o a excluirlas de la vida social o comunitaria.

### LABORAL

**D**ificultades para acceder, prosperar o mantenerse en el empleo debido a prejuicios sobre la capacidad de trabajo por la edad.

# ¿CÓMO PREVENIR LA DISCRIMINACIÓN POR EDAD?

## 1. REFORZAR LA AUTOESTIMA Y EL VALOR PERSONAL

Reconoce tu experiencia, habilidades y conocimientos como fortalezas, no como limitaciones.

## 2. PARTICIPAR ACTIVAMENTE EN LA COMUNIDAD

Involúcrate en actividades sociales, culturales o voluntariados/as. Estar presente visibiliza tu aporte.

## 3. MANTENERSE ACTUALIZADO/A

Aprende sobre tecnología, noticias y derechos. El conocimiento es poder y reduce la vulnerabilidad ante un trato desigual o la exclusión digital.

## 4. RECLAMAR TUS DERECHOS

No tengas miedo de alzar la voz si sientes que estás siendo tratado/a injustamente. Puedes pedir explicaciones y presentar reclamaciones.

## 5. RODEARSE DE REDES DE APOYO

La familia, amistades o entidades que apoyan a las personas mayores (como Grandes Amigos) pueden ayudarte a identificar y enfrentar situaciones de discriminación.

## 6. BUSCAR FORMACIÓN Y APOYO PROFESIONAL SI ES NECESARIO

Participar en talleres sobre empoderamiento y derechos o prevención del edadismo.

---

### NOTAS

# DELITOS Y ESTAFAS EN LA CALLE

Las personas mayores pueden ser víctimas de diversos fraudes mientras transitan por la vía pública.

## TIPOS DE DELITOS EN LA CALLE MÁS COMUNES

### EL “ABRAZO CARIÑOSO”

Delincuentes se acercan con gestos afectuosos, como abrazos, para sustraer joyas o pertenencias sin que la víctima lo note.



### EL “TOCOMOCHO”

Un individuo ofrece un supuesto billete de lotería premiado a cambio de dinero, alegando que no puede cobrarlo por diversas razones.

### EL “MÉTODO DE LA SIEMBRA”

Consiste en distraer a la víctima, por ejemplo, haciendo caer objetos cerca de ella, para robarle mientras se agacha o se distrae.

### ROBOS AL DESCUIDO

Aprovechan momentos de distracción, como en cajeros automáticos o mercados, para sustraer carteras o bolsos.



# ¿CÓMO EVITAR ESTOS FRAUDES?

## 1. TOMA PRECAUCIONES

Desconfía de desconocidos que se acerquen con excusas afectuosas o inesperadas.

## 2. EVITA MOSTRAR OBJETOS DE VALOR

Evita mostrar objetos de valor en público, como dinero, joyas o relojes llamativos.

## 3. MÁXIMA ATENCIÓN AL CAJERO

Al utilizar cajeros automáticos, procura que alguien de confianza le acompañe y le cubre el teclado al ingresar su PIN.

## 4. DESCONFÍA DE LOS INTERCAMBIOS CON DESCONOCIDOS

No aceptes ofertas o tratos de personas desconocidas en la calle, especialmente si implican intercambios de dinero o información personal.

## 5. VIGILA TUS COSAS

Mantén tus pertenencias siempre a la vista y bien sujetas, especialmente en lugares concurridos.

---

### NOTAS

# FRAUDES EN INTERNET

Un fraude en internet **es un engaño o estafa que se realiza a través de medios digitales** –como correos electrónicos, redes sociales, páginas web o aplicaciones– con el objetivo de obtener dinero, datos personales o bancarios de manera ilegal.

## Ejemplos más COMUNES

### 'PHISING' (SUPLANTACIÓN DE IDENTIDAD)

Correos electrónicos o mensajes que aparentan ser de entidades oficiales (bancos, Hacienda, Seguridad Social) solicitando datos personales o bancarios. Al hacer clic en enlaces fraudulentos, se puede comprometer la información personal.

### ESTAFAS ROMÁNTICAS

Delincuentes que, a través de redes sociales o sitios de citas, establecen relaciones falsas para ganarse la confianza y luego solicitar dinero bajo diversos pretextos.

### FALSAS OFERTAS O PREMIOS

Mensajes que informan sobre premios inexistentes, solicitando un pago previo para recibir el supuesto premio. Un ejemplo reciente es la estafa del “kit de supervivencia” de la Unión Europea.

### FRAUDES EN COMPRAS EN LÍNEA

Ofertas en sitios web no verificados que, tras el pago, no entregan el producto o servicio prometido.



# ¿CÓMO EVITAR ESTOS FRAUDES?

## 1. DESCONFIAR DE CORREOS O MENSAJES NO SOLICITADOS

No proporcionar información personal o bancaria a través de enlaces recibidos por correo electrónico o mensajes SMS.

## 2. VERIFICAR LA AUTENTICIDAD DE LAS COMUNICACIONES

Contactar directamente con la entidad que supuestamente envía el mensaje para confirmar su veracidad.

## 3. NO REALIZAR PAGOS ANTICIPADOS

Desconfiar de solicitudes de dinero para recibir premios o servicios no solicitados.

## 4. UTILIZAR CONTRASEÑAS SEGURAS Y CAMBIARLAS REGULARMENTE

Evitar contraseñas predecibles (como la fecha o el lugar de nacimiento), usar la misma contraseña en múltiples sitios y no compartirlas con terceros.

## 5. INSTALAR Y MANTENER ACTUALIZADO UN 'SOFTWARE' ANTIVIRUS

Esto ayuda a detectar y prevenir amenazas en línea.

## 6. PARTICIPAR EN PROGRAMAS DE FORMACIÓN DIGITAL

Grandes Amigos realiza talleres para hacer un uso seguro de internet y nuevas tecnologías.

---

### NOTAS

# ABUSOS ECONÓMICOS A PERSONAS MAYORES

El abuso económico a personas mayores **es una forma de maltrato que implica la explotación o el uso indebido de los recursos financieros** de una persona sin su consentimiento o mediante manipulación.

## EJEMPLOS MÁS COMUNES

### FRAUDE O ESTAFAS

**E**ngañar a la persona mayor para que entregue dinero o información financiera bajo falsas pretensiones.

### MANIPULACIÓN PARA FIRMAR DOCUMENTOS

**E**ngañar o presionar a la persona mayor para que firme: poderes notariales, testamentos o contratos.

### CONTROL FINANCIERO

**R**estringir el acceso de la persona mayor a su propio dinero o cuentas bancarias, incluso decir si gasta mucho dinero.

### ROBO O USO INDEBIDO DE DINERO O PROPIEDADES

**S**ustraer dinero en efectivo, joyas u otros objetos de valor sin permiso.



# ¿CÓMO EVITAR ESTOS DELITOS?

## 1. ESCUCHA TUS EMOCIONES

Si algo te hace sentir incomodidad, inseguridad o presión, detente. No tomes decisiones en ese momento.

## 2. BUSCA APOYO

Habla con alguien de tu confianza o un profesional (como un abogado o trabajador social).

## 3. NUNCA FIRMES BAJO PRESIÓN

No te sientas obligado/a firmar nada en el momento. Pide tiempo para pensarlo o que te lo expliquen bien.

## 4. CUIDA TUS DOCUMENTOS

Guarda testamento, poderes y papeles importantes en un lugar seguro y con acceso limitado.

## 5. REVISA TUS CUENTAS REGULARMENTE

Supervisa las transacciones bancarias y estados de tu cuenta para detectar actividades sospechosas.

## 6. PON LÍMITES CLAROS

Está bien decir “no” y proteger tus decisiones. Tienes derecho a ser respetado/a.

---

## NOTAS

# FRAUDES TELEFÓNICOS A PERSONAS MAYORES

El fraude telefónico **es una modalidad delictiva en la que estafadores se hacen pasar por entidades confiables para obtener información personal o financiera.** Este tipo de fraude, conocido como 'vishing', aprovecha la confianza y, en ocasiones, la falta de familiaridad con las nuevas tecnologías.



## EJEMPLOS MÁS COMUNES

### SUPLANTACIÓN DE COMPAÑÍAS DE SERVICIOS

**S**e hacen pasar por empleados de compañías eléctricas o de telecomunicaciones, ofreciendo descuentos o compensaciones por supuestos cortes de suministro, solicitando datos bancarios para aplicar el descuento.

### SUPLANTACIÓN DE ENTIDADES BANCARIAS

**L**laman diciendo ser del banco y piden verificar movimientos o confirmar datos personales.

**E**jemplo: “Detectamos una operación sospechosa. Necesitamos tu número de tarjeta para cancelarla”.

### FRAUDE DEL NIETO O HIJO EN APUROS

**E**l estafador se hace pasar por un familiar que necesita dinero urgentemente, solicitando una transferencia inmediata.

### EL “TIMO DEL BOTÓN ROJO”

**L**lamadas en las que se hacen pasar por servicios de teleasistencia, solicitando datos personales o bancarios para formalizar un contrato falso.

# ¿CÓMO EVITAR ESTOS DELITOS?

## 1. DESCONFÍA DE LLAMADAS NO SOLICITADAS

Si alguien te llama pidiendo información personal o bancaria, cuelga y verifica la identidad llamando a la entidad oficial.

## 2. NO COMPARTAS INFORMACIÓN PERSONAL

Nunca proporciones datos personales, números de cuenta o contraseñas por teléfono.

## 3. CONSULTA CON ALGUIEN DE CONFIANZA

Ante cualquier duda, habla con un familiar o amigo/a antes de tomar decisiones.

## 4. ANOTAR EL NÚMERO Y NO DEVOLVER LLAMADAS SOSPECHOSAS

Si no reconoces el número, no devuelvas la llamada. Y si te insisten mucho, anótalo y repórtalo.



---

## NOTAS

# DELITOS EN EL DOMICILIO A PERSONAS MAYORES

Los delitos en el domicilio son aquellos **actos ilegales que se cometen dentro de la vivienda o propiedad privada de una persona y que afectan a su seguridad, privacidad, bienes o integridad**. En el caso de personas mayores, estos delitos suelen cometerse por aprovecharse de su confianza, soledad o vulnerabilidad.

## EJEMPLOS MÁS COMUNES

### ROBOS MEDIANTE ENGAÑO

**D**elincuentes que se hacen pasar por técnicos de servicios (luz, gas, agua, etc.) u otro tipo de profesionales que acceden al hogar para sustraer objetos de valor.

### SUPLANTACIÓN DE IDENTIDAD

**I**ndividuos que se hacen pasar por familiares o conocidos para acceder al domicilio y cometer robos.

### VIOLENCIA DOMÉSTICA O INTRAFAMILIAR

**M**altrato físico, psicológico y/o económico cometido por familiares y/o cuidadores dentro del hogar.

### EL “TIMO DEL BOTÓN ROJO”

**O**tras personas se instalan en la vivienda sin permiso y sin título legal.



# ¿CÓMO EVITAR ESTOS DELITOS?

## 1. NO ABRIR LA PUERTA A DESCONOCIDOS

Antes de permitir la entrada, verificar la identidad de la persona y, si es posible, confirmar su visita con la empresa o entidad correspondiente.

## 2. INSTALAR SISTEMAS DE SEGURIDAD

Como mirillas digitales, cadenas de seguridad o cámaras, que permitan identificar a los visitantes sin abrir la puerta.

## 3. EVITAR MOSTRAR OBJETOS DE VALOR

No exhibas joyas u objetos de valor cerca de ventanas o en lugares visibles desde el exterior.

## 4. MANTENER COMUNICACIÓN REGULAR CON FAMILIARES, AMIGOS/AS Y/O VECINOS/AS

Informar sobre visitas programadas o situaciones inusuales puede ser clave para la prevención.



## NOTAS



## NOTAS

Aún queda mucho por hacer para conseguir un mundo **libre de discriminaciones y abusos basados en la edad**. Pero, con tu implicación, ya estamos más cerca.

Si quieres seguir reivindicando la dignidad y los derechos de las personas mayores, participa en nuestra comunidad: en la **Fundación Grandes Amigos** te ofrecemos muchas formas de colaborar. ¡Entra en nuestra web y encuentra la tuya!



**Descubre más sobre  
Grandes Amigos en:**

[grandesamigos.org](http://grandesamigos.org)

91 359 93 05

[somos@grandesamigos.org](mailto:somos@grandesamigos.org)

**UN PROYECTO DE:**



**MANUAL PARA LA  
PREVENCIÓN DE  
DELITOS Y ESTAFAS  
HACIA LAS PERSONAS MAYORES**

**CON EL APOYO DE:**



**POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**