

Testamento. Ejercicio

OBJETIVO

Resaltar la importancia de la prevención y la constancia en diferentes aspectos de la vida de la población consumidora mediante acciones que contribuyan a dar bienestar y tranquilidad no solo de manera individual sino también familiar, social y ambiental.

JUSTIFICACIÓN

Para fomentar buenos hábitos se requiere constancia y disposición, en particular en actividades como el ejercicio, considerado fundamental para conservar una buena salud, además de una mejor actitud, compañerismo y trabajo en equipo.

Otra práctica de prevención es considerar ¿cuál será el destino de los bienes que a lo largo del tiempo se han adquirido con trabajo y esfuerzo?, para ello se cuenta con el testamento, un instrumento legal en el que se establece quién o quiénes recibirán bienes u otras pertenencias en herencia, este simple acto puede evitar un sinnúmero de problemas entre familiares después del fallecimiento del dueño o dueña.

Y por último, tomar conciencia de la importancia de realizar acciones responsables y amigables con el medio ambiente como son reutilizar, reparar y reciclar para disminuir los niveles de extracción de recursos y generación de residuos, aprovechando de forma más eficiente los productos alargando su vida útil, esto favorecerá un mejor presente y un futuro prometedor para las próximas generaciones.

CGED-DEC



FICHA EDUCATIVA DEL PAQUETE DIDÁCTICO 8.24



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

SEPTIEMBRE, MES DEL TESTAMENTO

Para evitar generar problemas en un futuro a familiares y en ocasiones hasta a amigos sobre los bienes y derechos que tiene cualquier persona mayor de 16 años (en algunos estados puede ser desde 14 años de edad), es fundamental que se elabore un testamento, que es un documento legal en el que quedan establecidos los deseos en cuanto a la distribución de todas las posesiones de una persona después de su muerte.

Es importante considerar que para que sea considerado legal debe estar elaborado por un notario y reunir ciertas características entre las que se incluyen:

- **Cumplir con la edad mínima** establecida (en algunos estados puede ser a partir de los 14 años).
- **Solicitar los servicios de una notaría**, puedes consultar la información en la página <https://www.notariadomexicano.org.mx/directorio-de-notarios/> para ubicar los más cercanos y solicitar informes sobre documentación necesaria y costos.
- **Presentar identificación oficial** en original y copias.
- **Cubrir los costos** correspondientes.
- **Manifestar ante el notario** de manera libre y sin presiones la decisión de elaborar el testamento.
- **Si se requiere, llevar testigos.**

- Posteriormente **firmar el documento elaborado** por el notario.
- **El notario llevará una copia del testamento** al Archivo General de Notarías o al Registro Público de la Propiedad.
- **Recoger el testamento original** en la notaría.

Dentro del testamento se podrá designar a las personas que cumplirán con ciertas funciones, como son:

- **Una persona como albacea**, encargada de entregar los bienes a los herederos.
- **Una persona como tutor**, responsable del cuidado y educación de hijos menores de edad.
- **Una persona como curador**, vigilará que el tutor desempeñe bien su cargo.

También se puede establecer que desea dejar una pensión alimenticia para alguna persona.





Es importante destacar que el testamento puede cambiarse tantas veces como se desee y solo será válido el último que se haya realizado cumpliendo con las formalidades establecidas, volviéndolo inválido el anterior o los anteriores, de manera inmediata.

Hacer un testamento no significa dejar de ser dueño de bienes o derechos, ni tampoco que esté próxima la muerte, por el contrario, es vivir con tranquilidad y mantener la armonía y seguridad de la familia a futuro, además de que se reducirán los costos y el tiempo necesario para hacerlo efectivo.

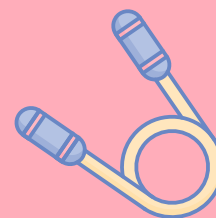
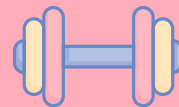
De no hacerlo la familia deberá afrontar un juicio largo y costoso para la designación de beneficiarios así como aceptar los porcentajes de acuerdo a lo establecido en las leyes correspondientes.

Para fomentar en la población la cultura testamentaria existen diversas campañas como la de “Septiembre Mes del Testamento” o las Jornadas Notariales en las que los notarios acercan sus servicios brindando asesoría gratuita y reduciendo sus costos.

Sin lugar a dudas, elaborar un testamento debe convertirse en parte de una cultura de prevención y de amor hacia la familia.



Beneficios del Ejercicio



El ejercicio es necesario para mantener una buena salud física y mental en todas las edades, aún los bebés deben realizar movimientos para controlar, conocer y desarrollar sus cuerpos y mentes, mientras que en los adultos mayores es de suma importancia para evitar o disminuir problemas de salud.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece una diferencia entre actividad física y ejercicio, correspondiendo a la primera “Todo movimiento corporal producido por el aparato locomotor con gasto de energía”, mientras que el ejercicio es una “subcategoría de la actividad física” que se realiza de manera estructurada y programada, además de ser repetitivo, esto contribuye a mantener la forma y/o el rendimiento físico o la salud en general (Organización Mundial de la Salud, 2021).

Sin embargo, no es necesario convertirse en maratonista, hacer buceo de profundidad o escalar las montañas más altas de México para mantener una buena salud.

La OMS sugiere que en el caso de los menores de edad de entre **5 y 17 años** los beneficios son evidentes al mejorar sus funciones cardiorrespiratorias y musculares, su metabolismo, la salud ósea (en particu-

lar con el crecimiento y desarrollo), su desempeño académico y la salud mental, disminuyendo el estrés y ansiedad.

Para ello requieren al menos de 60 minutos diarios de ejercicio de moderado a vigoroso. Dentro de lo que pueden realizar está saltar la cuerda, juegos como fútbol o básquetbol, andar en bicicleta, patines o cualquier otra actividad que sea de su agrado.

Para los adultos de entre **18 y 64 años** los beneficios a la salud son muchos y muy evidentes desde las primeras semanas de ejercitarse al mejorar la capacidad cardiorrespiratoria y resistencia en general, disminuir los niveles de triglicéridos, azúcares, la acumulación de grasa, los riesgos de complicaciones de la diabetes tipo 2 y en general aumentar la energía corporal; entre los beneficios psicológicos están la disminución del estrés, un incremento en las funciones cognitivas y de memoria, además se favorece la autoestima al mejorar la percepción de la imagen personal.

Se considera que en esta etapa de la vida se deben realizar entre 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o de 75 a 150 minutos de actividad física aeróbica de magnitud vigorosa, o bien una combinación de ambos durante la



semana. Este tipo de actividad puede incluir caminar, correr, nadar, bailar, jugar basquetbol, futbol o montar en bicicleta, entre muchas otras.

Para las personas mayores de **65 años** la actividad física contribuye a su bienestar general además favorece el control de algunas de sus enfermedades como la hipertensión, la diabetes tipo 2, los problemas cardiovasculares, contribuye a prevenir el deterioro óseo y de las articulaciones disminuyendo el riesgo de caídas y lesiones frecuentes como la fractura de cadera. Mejora también su salud cognitiva y la calidad del sueño, reduciendo síntomas de ansiedad y depresión, esta última es una de las enfermedades de salud mental con mayor prevalencia entre la población mayor de 65 años.

La recomendación es que

realicen actividades durante una cantidad de tiempo muy similar a las de los adultos de **18 a 64 años**, como caminar, nadar, subir o bajar escaleras, entre otros ejercicios es decir entre 150 a 300 minutos de actividad moderada o de 75 a 150 minutos de actividad física vigorosa durante la semana.

El cuerpo humano está diseñado para estar en actividad ya sea con una sencilla caminata o unos simples estiramientos o ejercicios que pueden realizarse en casa sin necesidad de costosos equipos, esto favorece un mejor estado de ánimo y disminuye de manera importante el desarrollo de complicaciones de diversas enfermedades, el aspecto fundamental es

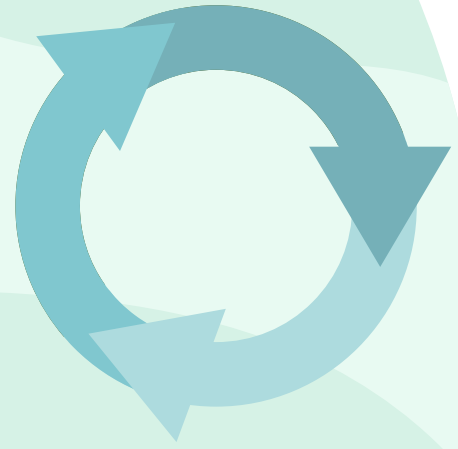
crear buenos hábitos con constancia y dedicación todos los días. Establecer metas que puedan cubrirse en un tiempo corto es una mejor estrategia para estar motivados y con buen ánimo para continuar, que una meta muy ambiciosa que al final no se logrará alcanzar.



FICHA EDUCATIVA DEL PAQUETE DIDÁCTICO 8.24



Economía CIRCULAR



EL FUTURO NO ES DESECHABLE



El actual sistema de producción de extraer materias primas, producir, consumir y desechar ha llevado al planeta a una crisis en la que los recursos se están reduciendo de manera alarmante y los residuos han llegado a todos los rincones del planeta, por ello se requiere tomar medidas urgentes a todos los niveles, tanto en las políticas de gobierno, productores y particularmente consumidores.

Como consumidor corresponde tomar decisiones informadas y responsables para evitar caer en esa dinámica consumista, prefiriendo productos en los que su ciclo de vida útil sea más largo y tengan una menor generación de residuos, los que a lo largo del tiempo han sido uno de los mayores problemas de la humanidad.



Al fomentar una economía circular se busca disminuir los residuos, reutilizando todo lo posible los productos adquiridos, en especial lo relacionado con los dispositivos electrónicos como tabletas, celulares, relojes, y en general los chips y otros componentes que actualmente utilizan desde una aspiradora hasta un auto, debido a la dificultad para obtener las materias primas por ser de lenta regeneración y finitas.

Mediante la reutilización y reparación de estos y muchos otros productos eléctricos y electrónicos se rompe el ciclo de usar y tirar evitando que valiosos componentes vayan a la basura, por ello es importante consumir de manera inteligente, analizando antes de comprar si es una necesidad o un deseo, además en caso de que se requiera comprar es importante considerar que existen productos reacondicionados o remanufacturados que tendrán un mejor precio con respecto a uno nuevo.

También es posible reutilizar los materiales de cualquier dispositivo que se desecha, en particular mediante el reciclaje, al separarlos de una manera adecuada y llevarlos a centros de acopio especializados, o bien aprovechando los programas de reciclaje que existen en todo el país.

Algunas empresas cuentan con programas para recolectar sus equipos y así llevarlos a donde se reciclarán de forma adecuada y para motivar aún más al consumidor a cambio del dispositivo les dan algún porcentaje de descuento en un equipo nuevo, a nivel gubernamental o también de algunas instituciones educativas realizan campañas para que la ciudadanía lleve este tipo de productos y evitar que terminen en tiraderos de basura o rellenos sanitarios.

Corresponde al consumidor apoyar la economía circular, contribuyendo también a la generación de empleos y en general a mantener una economía saludable y dinámica además de favorecer el cuidado y aprovechamiento de los recursos renovables y no renovables y disminuir la generación de residuos y su impacto en todo el planeta.



CONCLUSIÓN

Alcanzar una buena salud, brindar estabilidad y tranquilidad a la familia y aprovechar al máximo los diferentes dispositivos electrónicos que usamos actualmente, son algunos buenos hábitos y acciones que buscan el bienestar personal, familiar y ambiental, para lograrlo es importante analizar las necesidades, tomar decisiones informadas y críticas que permitan elegir mejor, además de contribuir al cuidado del planeta para el bienestar presente y futuro.



BIBLIOGRAFÍA

Colegio de Notarios Ciudad de México. Testamento y herencia.
<https://colegiodenotarios.org.mx/testamento-herencia>

Profeco, Revista del Consumidor 519. Mayo 2020.
<https://qrcd.org/5ikC>

Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2021. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
<https://qrcd.org/64dq>

Gobierno de México. Agosto 2023. Testamento.
<https://www.gob.mx/testamento/articulos/testamento>

Profeco, Revista del Consumidor 523. Septiembre 2020.
<https://qrcd.org/5ki5>

Profeco, Revista del Consumidor 528. Febrero 2021.
<https://qrcd.org/5kje>

Profeco, Revista del Consumidor 556. Junio 2023.
<https://qrcd.org/5kod>



VIDEOS COMPLEMENTARIOS

Clío Niños. 2022. La importancia de la actividad física.

<https://www.youtube.com/watch?v=qELDncaLfjo>

Justia México. Septiembre 2023. Testamentos (2023). Conoce tus derechos.

<https://www.youtube.com/watch?v=c9EGsvlyTo&t=103s>

ProfecoTV. Mayo 2020. Sopa poblana. Platillo Sabio Profeco.

<https://www.youtube.com/watch?v=-QruU6vZND0>

UBUinvestiga. Mayo 2022 ¿Qué es la economía circular? Las 7 erres: más allá de Reducir, Reutilizar y Reciclar.

<https://www.youtube.com/watch?v=aAkJAt64R-c>



Elaboró: María Concepción Guzmán Ramos, Supervisora de Promoción y Capacitación de Consumo.

Diseño: Daniel Eduardo Wilson Oropeza, Diseñador Gráfico de la DEC.

Revisó: Alicia Ivon Castañeda Cerda, Jefa de Departamento.

Validó: Marcos Moisés Macías Torres, Director de Educación para el Consumo.

