



# GUÍA

de comunicación inclusiva

Edición:  
vejece y personas  
mayores



**Autoría:** Mónica Ropaín

**Revisión:** Soledad Bellido

**Diseño y diagramación:** Andrea Gómez

Esta guía fue redactada para [MODII](#), la primera plataforma virtual sobre comunicación inclusiva.

Las opiniones expresadas en esta obra no coinciden necesariamente con las opiniones de [IWORDS GLOBAL LTD](#), las de su personal ni las de las personas consultadas para validar el texto.

Escribe a [info@modii.org](mailto:info@modii.org) si deseas comunicarte con el equipo de MODII.



Atribución-No Comercial 4.0 Internacional (CC BY-NC 4.0)

Eres libre de:

**Compartir:** copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato.

**Adaptar:** remezclar, transformar y construir a partir del material.

La licenciante no puede revocar estas libertades en tanto cumplas con los términos de la licencia.



MODII agradece la participación de las siguientes personas en los grupos focales que se consultaron para elaborar esta guía:

- Águeda Restaino
- Ammi Pichardo
- Ana Fernández Nevado
- Claudia Karina León Delgadillo
- Elena Molina Núñez
- Elizabeth Machado
- Jaime Ayra
- Luis Descalzi Jara
- María Guillemi
- Mariana Rosas Juárez
- Maribel Miranda
- María Dolores Díaz
- Mercedes Viera Cerna
- Raquel Simarro Lozano
- Ricardo Iacub
- Rodrigo Segura Franco
- Valentina Pardo Gómez

# COMUNICA CON INCLUSIÓN: VEJECES Y PERSONAS MAYORES

## INTRODUCCIÓN 6

Envejecimiento humano, vejez y personas mayores: tres conceptos clave 6

Un dato 9

¿Para qué es importante usar una comunicación inclusiva al comunicar sobre las personas mayores? 10

## BUENAS PRÁCTICAS 12

Nombra en línea con el autorreconocimiento y el derecho 14

Usa sustantivos colectivos y menciona la edad solo si es necesario 18

Evita reducir las personas a un solo atributo 19

Aléjate del paternalismo y el cariño aparente 22

Comunica en clave de derechos y deberes 24

Di adiós a la cosificación 25



Foto: @asier\_relampagoestudio



Foto: @freepik

Da un trato adecuado a la edad	<b>27</b>
Ten cuidado con los estereotipos	<b>32</b>
Toma distancia de los discursos antienvjecimiento	<b>34</b>
Rechaza los relojes sociales	<b>36</b>
Usa imágenes libres de viejismo	<b>38</b>
<b>¿Y SI HABLAMOS DE ESTO?</b>	<b>42</b>
<b>REFERENCIAS</b>	<b>46</b>

# 1. Introducción

## Envejecimiento humano, vejez y personas mayores: tres conceptos clave

Antes de iniciar, MODII te invita a explorar tres conceptos clave para entender y comunicar mejor sobre las vejeces y las personas mayores.

### 1. El envejecimiento humano

Es un proceso que se produce con el paso del tiempo. Inicia con el nacimiento y termina con la muerte; es decir, todas las personas estamos envejeciendo. Implica cambios biológicos, fisiológicos, psicosociales y funcionales. Todos estos cambios en la persona interactúan con el entorno en el que vive y con las condiciones económicas, sociales, culturales, ambientales que la rodean.





Foto: @freepik

El envejecimiento es:

- **Progresivo:** se produce gradualmente.
- **Universal:** le sucede a todos los seres humanos.
- **Intrínseco:** es inevitable y forma parte de la genética.
- **Heterogéneo:** cada persona envejece de manera diferente. El sexo, la identidad de género, el origen étnico, la cultura o el estatus socioeconómico influyen en la manera como cada cual envejece. También influyen las relaciones que ha construido o la posibilidad de ejercer o no sus derechos a lo largo de la vida.

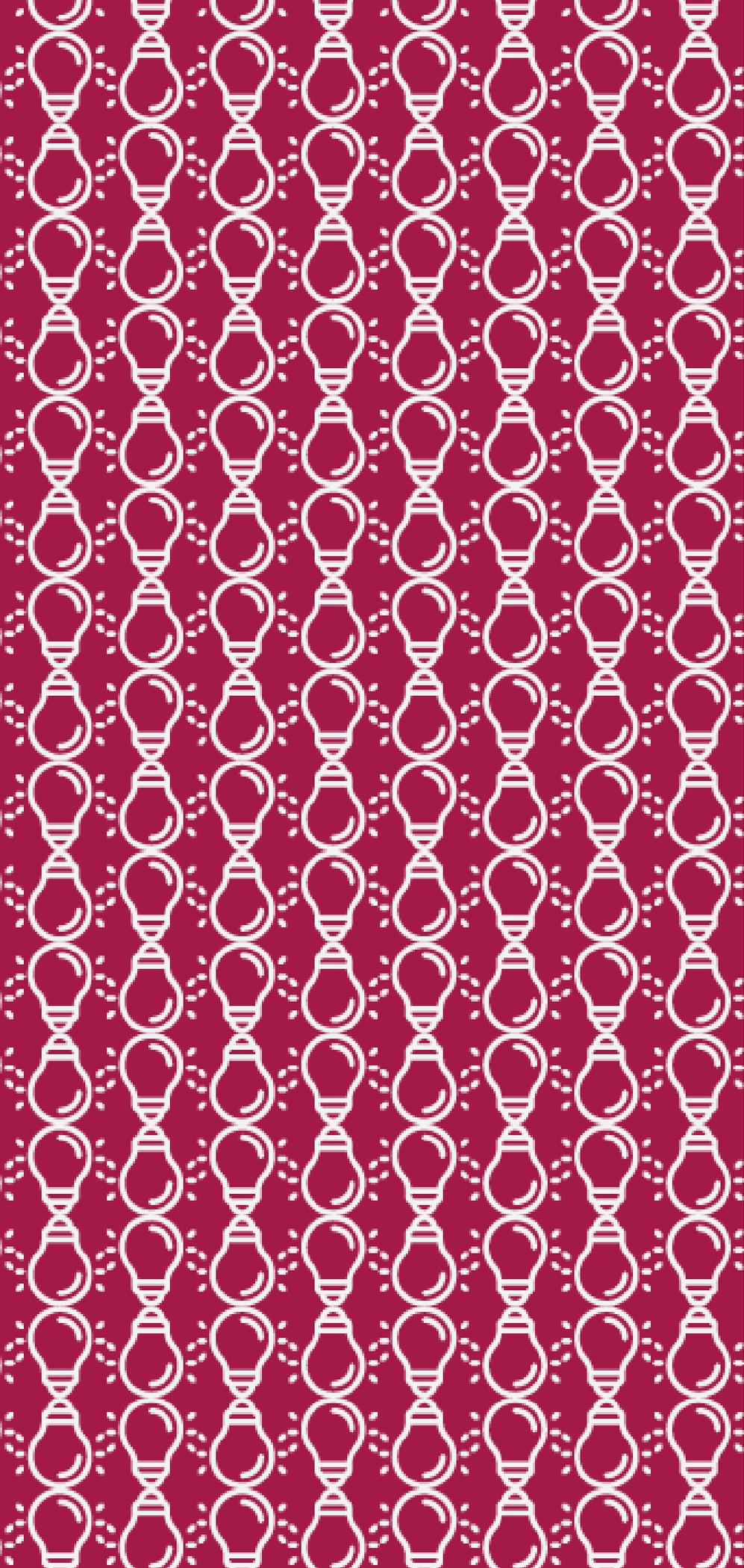
## 2. La vejez

Se refiere a la construcción social de la última etapa del curso de vida. Forma parte del proceso de envejecimiento y es también heterogénea; es decir, cada persona vive la vejez de manera diferente. Para resaltar este hecho, MODII suele hablar de este término en plural: vejeces.

### 3. Las personas mayores

No hay un consenso universal sobre quiénes son las personas mayores. En todo caso, la [Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores](#) da algunas pistas. Dice que las personas mayores son quienes tienen 60 años o más, a menos que la ley de su país determine una edad base diferente. En todo caso, la edad base suele estar entre los 60 y los 65 años.





### *Un dato*

En 2020 había 1000 millones de personas mayores en el mundo y se estima que en 2030 haya 1400. Es decir, en 2030, una de cada seis personas tendrá 60 años o más.

*¿Para qué es importante usar una **comunicación inclusiva** al comunicar sobre las personas mayores?*

Para:

- Reflexionar sobre cómo representamos a las personas mayores, cambiar la mirada y comunicar sin viejismo.
- Dejar de transmitir estereotipos sobre las personas mayores. Estos influyen en sus oportunidades y en las políticas públicas que las afectan.
- Que cada mensaje reconozca los derechos de las personas mayores, sus aportes y sus desafíos cuando no gozan de inclusión social.



## *La clave*

Entender que hay tantas vejeces como personas. También que vale la pena comunicar sobre las personas mayores, para ellas y, sobre todo, *con ellas*.



## ***BUENAS PRÁCTICAS***

Para escribir desde la empatía y el respeto sobre las vejeces y las personas mayores es necesario abandonar el edadismo y, más concretamente, el **viejismo**. Este último se refiere a los estereotipos, los prejuicios y la discriminación hacia las personas mayores solo por el hecho de serlo. Lo peligroso del viejismo es que se ejerce contra las demás personas y también es autoinfligido. Lo anterior implica que, de tanto oír los mismos discursos viejistas, las personas mayores los van creyendo.



Foto: Emanuelle BERNARDO 12



Foto: Rosco shot

[www.modii.org](http://www.modii.org)

Las consecuencias del edadismo y del viejismo para las personas mayores son, entre otras:

- Menor esperanza de vida.
- Menos salud física y mental.
- Menor capacidad para recuperarse de la discapacidad.
- Mayor deterioro cognitivo.
- Menor calidad de vida.
- Más aislamiento social y soledad.
- Más restricciones para expresar la sexualidad.
- Más riesgo de violencia y maltrato.

Revertir estas consecuencias tiene impactos positivos para toda la sociedad, Así que, empecemos por la comunicación. A continuación, MODII te muestra algunos consejos para reflexionar sobre el viejismo y erradicarlo de tus mensajes.

### Nombra en línea con el autorreconocimiento y el derecho

Para nombrar a las personas que viven la vejez, escucha cómo se autoperciben. La primera opción será llamarlas como ellas mismas quieren ser nombradas: ¿*persona mayor* o *vieja*? ¡Pregunta y sabrás la respuesta! Si no te es posible preguntar directamente, investiga, analiza y escoge el término más respetuoso y empático. Todo dependerá de tu situación comunicativa, del contexto o del mensaje que quieres dar.





*«Yo uso la palabra vieja y viejo con bastante libertad. Porque el hecho de que sea una palabra incómoda es por el viejismo porque se supone que es una palabra que uno tiene que sustituirla».*

[Pacho O'Donell, escritor](#)

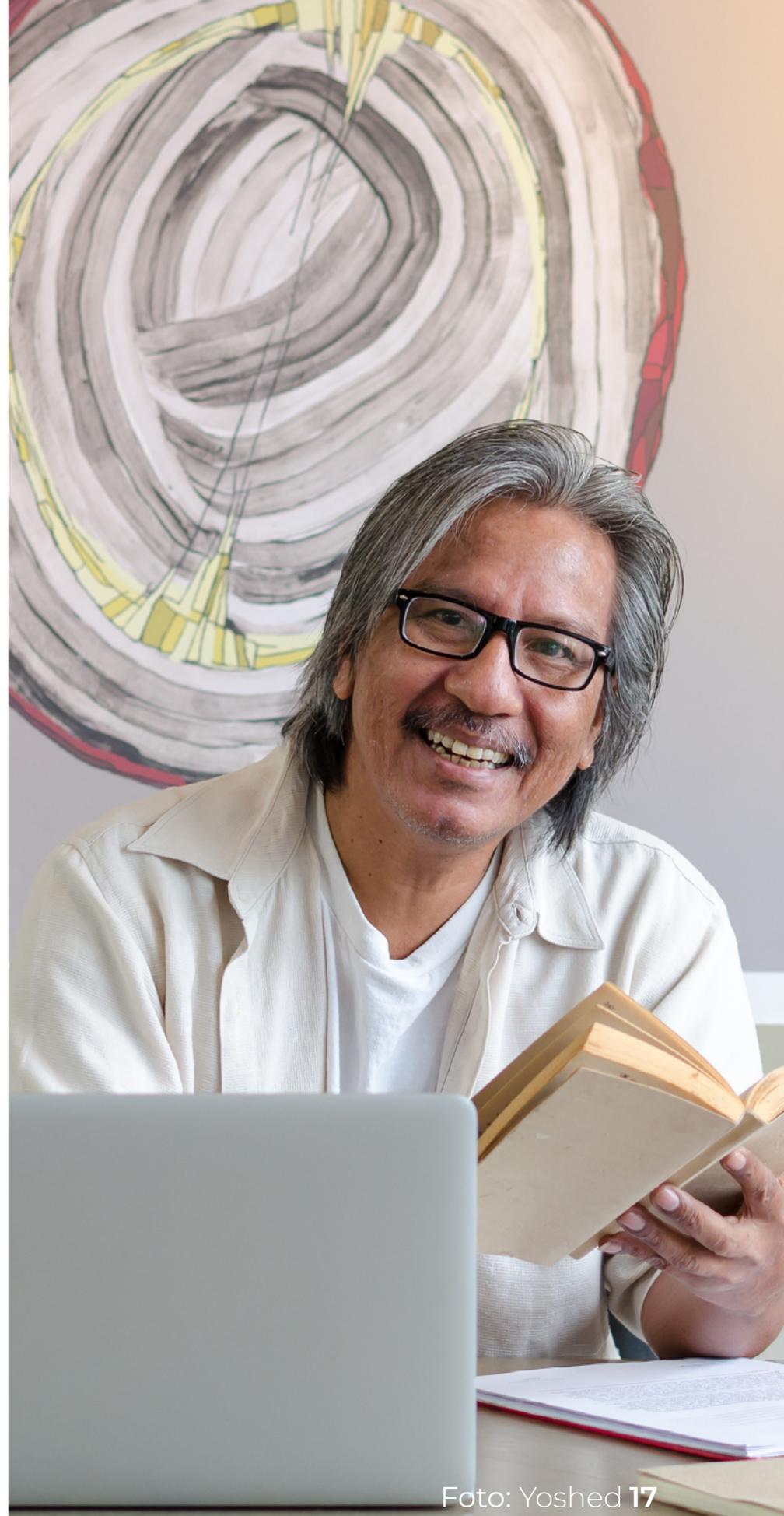
En segundo lugar, particularmente en comunicaciones formales, usa los términos que ofrecen los instrumentos de derecho, ya sean regionales o nacionales.

<b>Usa:</b>	<b>Explicación:</b>
Persona mayor	Es el término que se usa en la <a href="#">Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores</a> (2015).
Persona adulta mayor	También se recoge en la Convención. Allí se especifica que el concepto de «persona mayor» incluye al de «persona adulta mayor».  Adicionalmente, en algunas leyes nacionales se usa este término, como la <a href="#">Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores</a> (México, 2002).
Persona de edad avanzada	Figura en documentos internacionales, como la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento o la Recomendación del CM/Rec(2014)2 del Consejo de Europa sobre la Promoción de los Derechos Humanos de las Personas de Edad.
Persona envejeciente	Figura en algunas leyes nacionales, como la Ley sobre la Protección de la Persona Envejeciente, de República Dominicana.

Ten precaución con términos como «persona de edad» o «persona anciana». Si bien figuran en documentos internacionales<sup>1</sup>, las personas mayores no siempre se reconocen en ellos. Por ejemplo, suelen afirmar y, con razón, que todas las personas tenemos una edad y, en ese sentido, todas somos personas de edad. De igual forma, estos términos se consideran poco precisos.

Después de que se llevó a cabo la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento (Madrid, 2002), términos como «tercera edad» o «cuarta edad» han caído en desuso. MODII los desaconseja porque implican establecer una jerarquía entre las personas que transitan la vejez. Adicionalmente, están desactualizados con respecto a los avances del movimiento social de las personas mayores.

<sup>1</sup> Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, Recomendación CM/Rec(2014)2 del Consejo de Europa.



## Usa sustantivos colectivos y menciona la edad solo si es necesario

<b>Usa:</b>	<b>Explicación:</b>
La población mayor La gente mayor	Los sustantivos colectivos son una buena alternativa para evitar la marca de género y mostrar a las personas en toda su diversidad.
Persona de 78 años  Mujer de más de 90 años  Hombre mayor de 85 años  Persona sexagenaria, septuagenaria, octogenaria, nonagenaria o centenaria	Comunicar la edad o el rango etario de una persona abona a la precisión y puede ser una buena alternativa. Hazlo solo si mencionar la edad exacta es fundamental en tu mensaje.

## Evita reducir las personas a un solo atributo

Algunas palabras que se usan para caracterizar a las personas mayores las reducen a uno solo de sus atributos. Incluso, pueden hacer referencia a una cualidad que ni siquiera es suya. Otras palabras que se usan para designar a las personas mayores son acertadas en algunos contextos y no en otros. Mira estos ejemplos para aclarar ideas:

<b>Cuestiona</b>	<b>Mejor usa</b>
<p>«Violento asalto a un <b>jubilado</b> en San Martín: lo golpearon para robarle un auto que se había comprado hace un mes»  <a href="#">Clarín</a></p>	<p>Violento asalto a un <b>hombre mayor</b> en San Martín: lo golpearon para robarle un auto que se había comprado hacía un mes</p>

### **Explicación:**

A veces se asocia la vejez con la jubilación. Sin embargo, al usar términos como «jubilado», «pensionada» o «pensionista» para referirte a todas las personas mayores, las reduces a un rol social; concretamente, el laboral.

Además, no todas las personas mayores acceden a la jubilación, lo cual hace que, a veces, estas palabras sean imprecisas.

Úsalas solo cuando realmente estés hablando de una persona jubilada o pensionada y si necesitas resaltar este rol en particular.

<b>Cuestiona</b>	<b>Mejor usa</b>
<p>«<b>Abuelo, de 90 años</b>, falleció tras caer por un hueco de un puente peatonal»  <a href="#">El Tiempo</a></p> <p>«Una <b>abuela de 87 años</b> de Sri Lanka es la persona de mayor edad en obtener un máster en esta universidad de Canadá»  <a href="#">CNN</a></p> <p>Allá vienen las <b>cuidanietos</b>.</p>	<p><b>Hombre de 90 años</b> falleció tras caer por un hueco de un puente peatonal</p> <p>Una <b>mujer de 87 años</b> de Sri Lanka es la persona de mayor edad en obtener un máster en esta universidad de Canadá</p> <p>Allá vienen las <b>mujeres mayores</b>.</p>

**Explicación:**

Usar «abuelo» o «abuela» para designar a todas las personas mayores es reduccionista e impreciso. Solo algunas personas mayores son abuelas. Por otra parte, solo algunas personas que ejercen el abuelazgo son mayores. Entonces, ¿por qué reducir el abuelazgo a esta etapa de la vida? ¿Por qué reducir la vejez a este rol social? Nombra de esta forma solamente si es necesario resaltar el vínculo de abuelazgo.

Por ejemplo, María es abuela de Cata y Martina. En este sentido, nadie más tendría por qué llamarla *abuela*, a menos que se esté refiriendo a María en relación con sus nietas.

Algo similar sucede con los términos *cuidanietas* o *cuidanietos*. No todas las personas mayores asumen las tareas del cuidado de su descendencia ni se identifican con este término. Entonces, evita caracterizarlas de esta manera.

<b>Cuestiona</b>	<b>Mejor usa</b>
Persona senil	Persona mayor
<b>Explicación:</b>	
<p>A menudo, se emplea la palabra «senil» para designar a las personas mayores. Al usarla, se les asocia con la decadencia física y mental, y con situaciones de vulnerabilidad. Esto puede transmitir ideas generalizadas, negativas y erróneas; por ejemplo, que todas las personas mayores son frágiles o dependientes.</p> <p>Más aún, da pie a asociaciones peligrosas. Términos muy usados, como <i>demencia senil</i>, en lugar de <i>demencia</i>, son imprecisos, se fundamentan en estereotipos y crean confusión. La demencia es un síndrome que puede afectar a cualquier persona, de cualquier edad. No es una consecuencia inevitable del envejecimiento ni afecta únicamente a las personas mayores.</p>	

## Aléjate del paternalismo y el cariño aparente

En ocasiones, incluso con la mejor de las intenciones, se nombra a las personas mayores de manera paternal o se usa un lenguaje que las desempodera. MODII te muestra algunos ejemplos:

<b>Cuestiona</b>	<b>Mejor usa</b>
<p>«¡Qué injusticia! Este es el perfil de viejitos que más abandonan en el país»  <a href="#">La Teja</a></p>	<p>Este es el perfil de personas mayores que más abandonan en el país</p>
<p>«Tamaulipas: Siguen muriendo ancianitos por COVID-19»  <a href="#">Expreso Press</a></p>	<p>Tamaulipas: siguen muriendo personas mayores por COVID-19</p>
<p><b>Explicación:</b></p>	
<p>En estos ejemplos, usar diminutivos para referirse a las personas mayores es una manera de infantilizarlas y generar lástima por ellas. Las personas mayores son adultas y merecen ser tratadas como tal.</p>	

<b>Cuestiona</b>	<b>Mejor usa</b>
<p>[En contextos médicos, en residencias con asistencia médica]</p> <p><b>Hermosísima, vamos</b> a ponernos una inyección. Sentiremos un pinchacito y luego dejará de doler.</p> <p><b>Amorcito, corazón:</b> es hora de tomar el remedio.</p>	<p><b>Señora González, voy</b> a ponerle una inyección. Sentirá un pinchazo y luego dejará de doler.</p> <p><b>Álex,</b> es hora de tomar el remedio.</p>
<b>Explicación:</b>	
<p>Es posible brindar una atención de calidad y con calidez a las personas mayores sin utilizar expresiones excesivamente cariñosas y, en todo caso, confianzudas.</p> <p>Y, como siempre, volvemos al autorreconocimiento: pregúntale a la persona cómo quiere ser nombrada. ¿Le gusta que uses expresiones como las de los ejemplos para llamarla?</p> <p>Y en esta misma línea, pregúntate si usar estas expresiones es parte de una relación construida y personalizada. O si, por el contrario, es una forma genérica de referirse a las personas mayores. Si es lo segundo, mejor abstente de usarlas.</p>	

## Comunica en clave de derechos y deberes

Con frecuencia se subraya la necesidad de retribuir a las personas mayores por lo que han dado a la sociedad. Sin embargo, ellas son titulares de derechos y deberes, independientemente de lo que hayan dado o no. Cuéntalo.

<b>Cuestiona</b>	<b>Mejor usa</b>
<p>«A nuestros abuelos los arropamos y atendemos en Sagrado Corazón, Huixquilucan»  <a href="#">Nuestra Zona</a></p>	<p>En Sagrado Corazón, Huixquilucan, hacemos efectivos los derechos de las personas mayores</p>
<p>Nuestros mayores han hecho tanto por la gente del pueblo. Devolvamos algo de lo que nos han dado.</p>	<p>Las personas mayores son titulares de derechos y deberes. Es indispensable que puedan ejercer los primeros y cumplir los segundos.</p>

## Di adiós a la cosificación

Cosificar a las personas significa tratarlas como una cosa y esto implica restarles humanidad. Esto se produce, por ejemplo, cuando equiparas a la persona con una cosa. Cuando, para nombrarla, haces referencia a una situación por la que atraviesa o a los apoyos que requiere en un momento determinado.

<b>Cuestiona</b>	<b>Mejor usa</b>
<p>[En contextos médicos]</p> <p>Las sillas de rueda van primero, luego sigue la encamada, después se atiende a las sondas. Finalizamos con la 204.</p>	<p>Atenderemos primero a las personas usuarias de sillas de ruedas; luego atenderemos a Fermina Daza, la paciente que necesita estar en cama. Después atenderemos a quienes necesitan la sonda para alimentarse y finalizamos con Rubén Aguilera, el paciente que está en la habitación 204.</p>
<p><b>Explicación:</b></p>	
<p>En el ejemplo se ha equiparado a las personas con sillas de rueda, camas, sondas y con una habitación. En lugar de reducir a las personas a una cosa, puedes llamarlas por su nombre, hacer una clara distinción entre ellas y la situación por la que atraviesan o los apoyos que requieren.</p>	

Por otra parte, a veces desde el cariño y las buenas intenciones, se usan los adjetivos posesivos «nuestros» o «nuestras» para hacer referencia a las personas mayores en general. Sin embargo, ellas no son propiedad de nadie. *¿Dirías nuestras mujeres? ¿Nuestros negros?* Mira estos ejemplos:

<b>Cuestiona</b>	<b>Mejor usa</b>
«Vivir en una residencia, un infierno para <b>nuestros abuelos</b> » <a href="#">Antena 3</a>	Vivir en una residencia, un desafío para <b>las personas mayores</b>
«(...) la necesidad de seguir protegiendo a <b>nuestros</b> ancianos se refleja en las estadísticas del 2022». <a href="#">El Tiempo</a>	La necesidad de atender a <b>las</b> personas mayores se refleja en las estadísticas del 2022.



### Da un trato adecuado a la edad

Se infantiliza a las personas mayores cuando se les equipara con personas menores de edad. Esto ocurre de varias formas, y MODII te muestra dos: el lenguaje para dirigirse a ellas y el que se emplea para designar los servicios que utilizan.

Por una parte, infantilizar el lenguaje significa hacer cambios en la manera de hablarles a las personas mayores. Estos se sustentan en creencias generalizadas y, muchas veces, erróneas sobre ellas. Por ejemplo, cuando se piensa que solo por ser mayores tienen un deterioro cognitivo, que no son capaces de comprender el lenguaje, que son analfabetas digitales o incompetentes.

Foto: @prostooleh

Algunas de las modificaciones que suelen hacerse al infantilizar el lenguaje son:

- hablar más despacio o más alto;
- adoptar un tono excesivamente condescendiente;
- usar un vocabulario limitado, menos complejo;
- formular frases cortas;
- abusar de las palabras cariñosas para nombrarlas;
- usar «nosotros» o «nosotras» en lugar de «tú» o «usted».

Una de las consecuencias de infantilizar el lenguaje es que se aumenta la probabilidad de que otras personas empiecen a pensar que las personas mayores son menos competentes, o más desvalidas, y que las traten como tal. Recuerda: la manera en la que comunicas tiene consecuencias directas en la vida cotidiana de la gente mayor.

En inglés, existe un término para caracterizar esta práctica, se llama «elder speak» (lenguaje para personas mayores).



Foto: @jcomp28

[www.modii.org](http://www.modii.org)



*«Las veteranas estamos verdaderamente hartas de que nos hablen como si fuéramos niñas o estuviéramos seniles».*

[Anna Freixas Farré](#), gerontóloga y feminista,  
columna de opinión Solo mía, El País

Otra manera de infantilizar a las personas mayores consiste en asimilar los lugares que prestan servicios a esta población a lugares que prestan servicios a la niñez. A continuación, algunos ejemplos:

<b>Cuestiona</b>	<b>Mejor usa</b>
Jardín para abuelos	Centros de día para personas mayores
Jardín para ancianos	Hogares de cuidado para personas mayores
	Residencia con asistencia médica para personas mayores
	Institución residencial para personas mayores
	Institución para el cuidado de personas mayores
	Centro de atención integral a personas mayores

*«Y allí es cuando caemos nuevamente en otra falla: la ternura, la infantilización de un sujeto adulto que no necesita una palmadita en la espalda con mirada de lástima, sino ser tratado como lo que son, personas».*

[Renata Cheminet](#)





Foto: Freepik

[www.modii.org](http://www.modii.org)

## Ten cuidado con los estereotipos

Los estereotipos son opiniones generalizadas que se tienen sobre las personas que conforman un grupo poblacional; en este caso, las personas mayores. Al atribuir las mismas características a todas ellas de manera irreflexiva y descontextualizada, no se deja espacio para reconocer la diferencia y la unicidad de cada persona que conforma este grupo. Los estereotipos pueden ser positivos o negativos.

Por ejemplo, en el ámbito de la salud, en ocasiones se considera a las personas mayores como irritables, quejumbrosas, solitarias, aisladas, frágiles, asexuales, deprimidas, necesitadas o con discapacidad. También se las ve como calladas o agradables.

En el plano laboral se les considera desmotivadas, con poca capacidad de adaptación a los cambios, con pocas ganas de aprender, poco flexibles, con pocas competencias tecnológicas. También se las puede considerar confiables, con experiencia, con capacidad para orientar y liderar.

<b>Cuestiona</b>	<b>Mejor usa</b>
Te quejas más que un viejo.	Te quejas demasiado.
[A una persona mayor] No estás en edad para aprender a usar Excel.	Estás en edad para aprender a usar Excel.
Loro viejo no aprende a hablar.	A cualquier edad se aprende.

¿Y qué opinas de estas expresiones tan arraigadas en el habla popular: *vieja bruja, viejo verde*?



## Toma distancia de los discursos antienvjecimiento

El envejecimiento es un proceso natural. Sin embargo, desde varios sectores pareciera haber una especie de excesivo rechazo a la vejez o, incluso, negación. Con frecuencia, desde la industria cosmética, la publicidad o los medios masivos de comunicación se tejen discursos antienvjecimiento (en inglés, *anti-aging*). Son narrativas que asimilan la belleza a la juventud e invitan a hacer cuanto se pueda para ser una persona bella, es decir, joven. En ese sentido, todo lo que remita a la vejez se califica como indeseable.

### **Cuestiona**

¡Qué emoción! Pareces de 15.

Los 50 son los nuevos 30.

«Los 10 mejores tips antiaging»

[Blog Dra. Pilar Ochoa](#)

«Así se prepara el tinte con aceite de coco para “acabar” con las canas y teñir el cabello»

[Revista Semana](#)

### **MODII te invita**

¿Y qué tal si apuestas por representar vejeces diversas y válidas? Contenidos que eviten juzgar a las personas por su cuerpo o su edad.

Personas mayores con canas y también con tintes. Mensajes que resalten la capacidad de cada quien para elegir cómo quiere verse, vestirse, peinarse.

*«¿Cómo valorar la vejez cuando la sociedad dice que deberíamos no envejecer, es decir, no seguir siendo?»*

Ricardo Iacub, psicólogo y especialista en envejecimiento y vejez





## Rechaza los relojes sociales

Los relojes sociales hacen referencia a las normas socialmente legitimadas que supuestamente deben cumplir las personas de un determinado grupo etario. También a las expectativas que generan estas normas y lo que ocurre cuando no se cumplen.

Los relojes sociales afectan de manera particular a las mujeres, de quienes se espera que cumplan funciones específicas en determinadas etapas de la vida, por ejemplo, la función reproductiva. Al envejecer y una vez cumplida esta función, pareciera que la vida sexual no tuviera lugar.

La manera en la que elaboramos mensajes sobre las personas mayores puede reflejar los relojes sociales. Subrayar los premios y los castigos que se dan cuando se cumplen o no estas conductas que se esperan a una determinada edad.

Foto: @freepik

<b>Cuestiona</b>	<b>Cambia las narrativas</b>
<p>María, a ti hace rato te dejó el tren. Con 50 años, ¿qué esperanza de encontrar marido?</p>	<p>María, no hay tren que deje a las mujeres. El amor y las relaciones sexuales pueden estar presentes en cualquier etapa de tu vida, con marido o sin él.</p>
<p>[En el contexto del mundial Qatar 2022]</p> <p>«Abuela argentina se vuelve viral por salir a festejar»</p> <p><a href="#">AS</a></p>	<p>Mujer mayor en Argentina sale a festejar, como el resto de la gente</p> <p>MODII te comparte una reflexión del artículo El mundial y los viejismos virales:</p> <p>«¿Activamos las mismas reacciones cuando vemos gente más joven celebrando en las calles?, ¿qué hace diferente el festejo de una persona mayor al de una de menor edad?, ¿por qué ver a una persona mayor disfrutando o apasionada “nos enternece”?».</p>



### Usa imágenes libres de viejismo

Sigue estos consejos de MODII para que tus imágenes estén libres de viejismo:

- Representa a las personas mayores en toda su diversidad: muestra mujeres, hombres, personas de diversa orientación sexual e identidad de género, población migrante, gente con discapacidad, pueblos indígenas, personas afrodescendientes, de diferentes estratos socioeconómicos y más.
- Escoge imágenes que resalten el aporte de las personas mayores a la sociedad.





- Usa con moderación las imágenes que hacen hincapié en situaciones de fragilidad y vulnerabilidad de las personas mayores.



- Evita mostrar solamente las imágenes de una vejez idealizada; por ejemplo, de parejas heterosexuales, blancas, en un tranquilo jardín otoñal.

- Aléjate de las imágenes que representan a la vejez como un problema o algo que hay que combatir.



- Cuando hables sobre una persona mayor que ha sido víctima de algún delito, evita las imágenes que la vulnerabilicen. Busca otras que resalten su capacidad de agencia.





*«La gerontofobia generalizada, el miedo a la degeneración propia y la muerte relacionada con la edad alimentan los prejuicios, la discriminación y, en última instancia, la negación de los derechos humanos en la edad avanzada».*

Rosa Kornfeld-Matte, experta independiente de la ONU sobre el disfrute de todos los derechos humanos por parte de las personas mayores

# ¿Y SI HABLAMOS DE ESTO?

## *Envejecimiento activo y saludable*

Según la OMS, el envejecimiento saludable es el «proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez». Apunta a mejorar continuamente las oportunidades a lo largo de la vida de las personas para conseguir y mantener una mejor salud física y mental, más independencia y mejor calidad de vida. Implica promover políticas públicas, crear entornos amigables para las personas mayores, apostar por sistemas sanitarios que respondan a sus necesidades, mejorar las investigaciones sobre el envejecimiento, entre otras.





Este concepto surge de la Declaración de Madrid y los compromisos que se crearon para los Estados. Permite promover prácticas de autocuidado que son válidas, aunque que no agotan todas las dimensiones ni posibles tipos de envejecimiento.

En ese sentido, algunas narrativas asociadas con el envejecimiento activo y saludable representan a la vejez de manera idealizada, romantizada y sin matices. Se muestra como una etapa vigorosa y jovial. Este discurso puede alimentar la exclusión social al presentar o legitimar una única forma de envejecer. Se pierde la riqueza de contar las diferentes oportunidades y desafíos que representa vivir la vejez.

Anímate a representar la vejez de manera positiva, a promover el envejecimiento activo y saludable, y también a mostrar los retos y las complejidades de esta etapa de la vida.

## *La muerte y los debates que despierta*

En la vejez, algunas personas empiezan a organizar los asuntos relacionados con su muerte. Al respecto, uno de los temas que más se debate en la agenda pública es qué hacer para garantizar una vida y una muerte dignas desde un enfoque de derechos. Es decir, surge la necesidad de entender qué se debe proteger en la última etapa de la vida: las condiciones en las que se vive y se muere o la posibilidad de decidir cuándo y cómo morir.

Quienes se muestran más de acuerdo con la primera opción, hablan de los cuidados paliativos. Se trata de un tipo de atención integral e interdisciplinaria a pacientes que tienen una enfermedad que no responde a tratamientos curativos o que sufren dolores evitables. Los cuidados paliativos permiten dejar la vida sin dolor y humanizar la muerte.





Quienes se inclinan por la segunda opción, hablan del *consentimiento libre e informado en el ámbito de la salud* y de la *voluntad anticipada*. El [consentimiento libre e informado](#) permite a las personas mayores prevenir intervenciones sanitarias no deseadas. La voluntad anticipada ocurre cuando una persona mayor deja indicaciones explícitas a la familia y al personal sanitario para que se respete su deseo con respecto a ciertas intervenciones médicas. El personal médico debe respetar sus deseos cuando a la persona le sea imposible manifestar su voluntad. Esta segunda opción conlleva debates legales y de opinión pública con respecto a temas como la eutanasia.

Cuando comuniquemos sobre la vejez, profundiza sobre estos temas de interés, hazlos visibles y muestra la mayor cantidad de puntos de vista sobre ellos.

# REFERENCIAS

- [Helpage. Comunicación inclusiva.](#)
- [Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos de las Personas Mayores.](#)
- [Declaración Política y Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento, 2002.](#)
- [CEPAL, Envejecimiento, personas mayores y Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, 2018.](#)
- [Fundación Geroactivismo. Escribir sin edadismo, escribir con geroactivismo.](#)
- [Colombiancheck. Guía para comunicar responsablemente hacia y sobre las personas mayores, 2021.](#)
- [Organización Mundial de la Salud, Informe mundial sobre el edadismo, 2021.](#)
- [Consejo de Europa. Recomendación CM/Rec\(2014\)2 del Comité de Ministros a los Estados miembros sobre la promoción de los derechos humanos de las personas mayores.](#)
- [Helpage. Trato desigual: lo que dicen las personas mayores sobre sus derechos durante la pandemia de COVID-19.](#)

Foto: @freepik

