

HACIA UN *PERIODISMO* LIBRE DE **EDADISMO**



Contenido

¿Qué es eso del edadismo?	4
Envejecimiento y vejez	5
¿Son los medios de comunicación de Cantabria edadistas?	6
Un decálogo para un periodismo no edadista	8
Los estereotipos	12
El lenguaje y las expresiones	17
Las voces de las personas mayores	30

Un documento del Grupo Social UNATE

Elaborado por la Unidad de Gestión del Conocimiento

Coordinación del documento: **Francisco Gómez Nadal**

Coordinación: **Mónica Ramos Toro**

www.gruposocialunate.es/perfil

¿Qué es eso del edadismo?

El edadismo es la discriminación social por cuestión de edad que afecta, especialmente, a las personas mayores¹.

Una de las formas de edadismo más extendidas, y de las que somos menos conscientes, es el uso inadecuado del lenguaje. Las palabras que utilizamos reflejan lo que pensamos y sentimos, y pueden estar marcadas por estereotipos y prejuicios. Fue Robert N. Butler quién acuñó en 1969 el término *ageism* traducido al castellano como edadismo y lo definió como: "**el proceso de estereotipación sistemática y de discriminación de las personas porque son mayores, al igual que el racismo y el sexismo lo hacen por el color de la piel y el género**"². Y hemos tenido que esperar hasta 2023 para que la Real Academia Española de la Lengua lo introdujera en el Diccionario.

Pero el edadismo tiene que ver, fundamentalmente, con la forma de mirar y de contar las vejeces, con los imaginarios negativos alrededor del envejecimiento y con las ideas preconcebidas que fragilizan y victimizan a las personas mayores.

Como en todas las otras formas estructurales de discriminación (machismo, racismo, etcétera) la reproducción de los estereotipos negativos se perpetúa a través de todos los agentes de las conocidas como industrias culturales: medios de comunicación, redes sociales, industria cinematográfica, editoriales, etcétera.

Las imágenes y las narrativas que homogeneizan, fragilizan y/o "infantilizan" (desempoderan/tutelan) las vejeces colaboran a que la discriminación se normalice.

1 De hecho, el edadismo afecta de manera clara a los grupos de edad considerados "no productivos", por lo que niñas, niños y adolescentes también sufren este tipo de discriminación.

2 Butler, Robert. N. (1975). Why survive? Being old in America.

Envejecimiento y vejeces

Antes de seguir debemos definir brevemente dos términos que aparecerán de forma constante en esta guía: envejecimiento y vejeces (así, en plural).

El envejecimiento se entiende como un proceso continuo, multifacético e irreversible de múltiples transformaciones biopsicosociales que comienza con el nacimiento y se da a lo largo del curso vital. Estas transformaciones no son lineales ni uniformes, ya que se asocian vagamente con la edad cronológica y el hecho biológico de cumplir años. Estos cambios están influenciados por factores epigenéticos y por la toma de decisiones acumuladas de la persona, pero, además, por las condiciones sociales, económicas, ambientales y políticas de su entorno. El envejecimiento no solo comprende los efectos biológicos y fisiológicos ocasionados por los cambios moleculares y celulares, sino la adaptación paulatina a nuevos roles y posiciones sociales, transiciones vitales y del propio crecimiento psicológico, con manifestaciones heterogéneas de una persona a otra³.

Las vejeces las definimos como la pluralidad de formas de envejecer, resultado de trayectorias de vida diversas atravesadas por el género, la clase social, la orientación sexual, la identidad de género, la procedencia, la etnia, la salud, la educación, el lugar de residencia y otros ejes de desigualdad o privilegio. No hablamos de una sola "vejez" porque reducirla a una categoría única borra diferencias y refuerza estereotipos que asocian envejecer con pérdida, fragilidad o uniformidad. Reconocer las vejeces significa visibilizar la diversidad, dignidad y autonomía de las personas mayores, y apostar por una sociedad más justa e inclusiva que garantice el derecho a envejecer en plural.

3 Definición tomada de la Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez del Gobierno de Colombia.

¿Son los medios de comunicación de Cantabria edadistas?

Los medios de comunicación son un reflejo de la sociedad y nuestra sociedad, como indican los estudios, es edadista. Por tanto, podemos afirmar que muchas de las informaciones que aparecen en los medios de Cantabria caen en los vicios del edadismo.

Fundación Patronato Europeo de Mayores (PEM) —entidad que forma parte del Grupo Social UNATE— ha hecho una revisión sistemática de noticias e informaciones publicadas por siete medios de comunicación de Cantabria⁴ en dos periodos en los que habitualmente se publican temas relacionados con las personas mayores (alrededor del 1 de octubre —Día Internacional de las Personas Mayores— y en Navidades, de 2024).

Está disponible el informe completo sobre este estudio, pero destacamos algunos resultados relevantes que nos han permitido elaborar las recomendaciones que planteamos en esta guía dirigida a periodistas:

- Las pocas informaciones relacionadas con personas mayores (solo se han publicado/emitado 87 notas periodísticas que se refieren a ellas).
- Tanto la vejez como el envejecimiento se muestran, principalmente, como enfermedad, discapacidad o dependencia.
- El tono general de las piezas periodísticas analizadas es negativo en un 55.2% de las piezas.
- En un 70 % de las imágenes se muestra la vejez como equivalente a fragilidad, dependencia, soledad no deseada o pobreza.
- Solo en un 25.21 % de los casos las personas mayores son fuente directa.

⁴ Los medios estudiados son: El Diario Montañés (papel), Diario Alerta (papel), ElDiario.es Cantabria, Cadena Ser Cantabria, Cope Cantabria, RNE Cantabria, Informativo Telecantabria (TVE).

Además, Fundación PEM ha realizado una encuesta dirigida a personas de 65 años y más con una muestra de más de 400 personas y ha llevado a cabo 11 grupos focales con personas mayores de la región para indagar cómo perciben ellas la forma en la que aparecen en los medios. El informe de la investigación es extenso y muy interesante, pero hay dos testimonios que ya dan una pista: **«La mayoría de ellas [las personas mayores], [aparecen] como frágiles. Y además, cuando destacan un poco a alguien porque es muy vital y hace cosas normales... la sacan como algo extraordinario. Y no es así. Yo pienso que a veces a la gente mayor se le recluye, se le pone en imágenes que no son ellas, un poco ridículas. Y a mí eso me ofende».** **«Las personas mayores siempre salen en las noticias cuando tienen que dar alguna cosa mala... incendios o personas que están solas en las residencias».**

La buena noticia es que los medios de comunicación han demostrado su capacidad de incidir en cambios culturales de fondo y en materia de edadismo tienen una magnífica oportunidad de ser protagonistas a la hora de minimizar la discriminación por edad a las personas mayores.

Un decálogo para un periodismo no edadista

Queremos empezar en positivo, destacando lo que podemos hacer para cambiar los imaginarios edadistas. Para ello, partimos de la idea de que la persona que hace periodismo es, ante todo, persona, y está atravesada por prejuicios (positivos y negativos) y estereotipos como cualquier otra. La diferencia es que un/a periodista profesional toma cierta distancia de ellos, busca la realidad tratando de interpretarla pero con unas gafas complejas y críticas, se apoya en una multitud y diversidad de fuentes, y decide sobre las narrativas que reproduce y/o multiplica.

Ha dicho la filósofa Victoria Camps —Magíster senior de UNATE— que «informar no es tan distinto de opinar, o por lo menos, interpretar. Decidir cuál ha de ser el objeto de la información es dar una opinión. Decidir la forma (la extensión, la imagen) que debe tener la información, [ya] es manipular la realidad. (...) no se informa solo por informar. El informador elige una información y elige, a su vez, el público al que la dirige. Nadie habla en el vacío».

Estas son 10 ‘actitudes’ que pueden ser claves para no hablar en el vacío y para no reproducir narrativas que apuntalan la discriminación por edad (y para hacer periodismo de calidad en general):

1. Libérate de los prejuicios para mirar diferente

Para liberarse —aunque sea parcialmente— de los prejuicios que tenemos sobre el envejecimiento y las vejeces lo primero que debemos hacer es identificarlos. Es imposible que no tengamos estereotipos, pero sí debemos aislarlos lo máximo posible en pro de la calidad de nuestro trabajo. En el apartado seis de esta guía te damos pistas para identificar algunos de ellos.

2. ‘Limpia’ tu repertorio del lenguaje y expresiones edadistas

‘Limpiar’ el lenguaje no tiene que ver con lo “políticamente correcto”, sino con la calidad y fiabilidad de las piezas periodísticas. Si el periodismo clásico huye de la adjetivación valorativa —que no la descriptiva— es porque esta contamina las piezas periodísticas y busca la identificación de un/a lector/a determinado

que coincide con los prejuicios que transmiten esos adjetivos. Igual que hemos aprendido a no utilizar lenguaje o expresiones racistas o machistas, la propuesta es que avancemos en eliminar el lenguaje o las expresiones edadistas.

3. Ten en cuenta a las personas mayores cuando hagas periodismo deportivo, cultural, urbano, o de cualquier otra sección o tema.

La agenda periodística suele estar segmentada en ‘secciones’ ya que facilita la cobertura de la realidad y la lectura de los periódicos y la estructura de los informativos de radio y televisión. Pero en el caso de las personas adultas no hay una sección específica que trate de ellas. Las personas mayores son personas adultas y, excepto cuando tratemos temas específicos relacionados con servicios sociales, atención a situaciones de dependencia o salud, sus vidas se desarrollan en todos los campos que cubren las diferentes secciones. Hay muchas personas mayores deportistas, creadoras culturales o profesionales en otras áreas. Pero, además, a las personas mayores les importa y preocupa el urbanismo, el transporte, el ocio o la actualidad internacional. Además, deportistas, personas que se dedican a la política, artistas o cualquier profesional de cualquier ámbito envejecen como lo hace todo el mundo, por tanto, esa perspectiva es importante. Incorporar las vejeces y el envejecimiento en todas las secciones enriquece nuestro producto periodístico y contribuye a reducir la mirada edadista.

4. Fuentes propias y fuentes mayores diversas

Como bien sabes, en la calidad y la variedad de las fuentes reside la piedra angular del periodismo de calidad. Incluye como fuente a personas mayores diversas, no solo para aportar el “elemento humano” a tus trabajos, sino como fuentes de información cualificada. Evita buscar a las personas mayores como fuente solo para confirmar lo que dicen las fuentes oficiales. Hablar de personas mayores sin incluir las voces de personas mayores es perpetuar imaginarios edadistas.

5. Incluye a personas mayores en debates, tertulias o mesas redondas (sobre todos los temas)

Solemos invitar a las personas mayores a hablar de “temas de personas mayores”. La clave está en pensar que hay muy pocos temas de los que solo puedan hablar las personas mayores (residencias de mayores, subvenciones para mayores, servicios de atención a domicilio para mayores). Sin embargo, hay tal diversidad de personas mayores y con tantas experiencias interesantes que podemos invitarlas a cualquier debate o mesa redonda.

6. Aprovecha la experiencia de las personas mayores

Este punto está relacionado con el anterior, pero amplía la mirada. Anímate a tener una agenda de personas mayores que pueden aportar en diferentes temas. Su mirada será de larga distancia. Podemos ayudarte con esto, pero seguro que tienes muchos contactos que puedes aprovechar. En Cantabria tenemos personas mayores con amplia experiencia en todos los temas: arquitectura, atención de emergencias, ámbitos rurales, economía, derecho, política, servicios sociales, deporte, cultura... Las personas mayores con currículum pueden ayudar a la calidad y la diversidad de tus fuentes.

7. Hazte una agenda de fuentes especializadas que te puedan ayudar

Como bien sabes, no toda persona que se dice experta aporta calidad y diversidad de miradas a tu pieza periodística. Elabora una agenda de personas especializadas en los derechos de personas mayores e intenta que apliquen en su trabajo enfoques innovadores o de derechos humanos, que incluyan una mirada interseccional que tenga en cuenta el curso vital, el género, la racialización, la condición socioeconómica, entre otras categorías sociales. Los campos de mayor interés pueden ser: gerontología, geriatría, sociología, economía, antropología, arquitectura y urbanismo, o derechos humanos, entre otros.

8. Propón temas en los que las diferentes generaciones aparezcan

Hay una diferencia importante entre relaciones intergeneracionales (cuando personas de diferentes generaciones se implican en acciones diseñadas para promover el intercambio de experiencias, conocimientos y afectos entre ellas)

y relaciones multigeneracionales (cuando personas de diferentes generaciones están en el mismo espacio o entorno). Es imprescindible como periodistas conocer esta diferencia. Recuerda por tanto que la vida es multigeneracional (un autobús, un concierto, un aula, unas fiestas populares...) y solo es intergeneracional si personas de diferentes edades se implican en acciones pensadas para el intercambio entre ellas. Además, otro problema añadido es que en muchas ocasiones cuando se abordan “temas intergeneracionales” en los medios de comunicación se tiende a juntar a niñas y niños con personas mayores, pero se olvidan el resto de generaciones como jóvenes o personas adultas. Por último, también te recomendamos que cuando realices piezas periodísticas abordando temas diversos incluyas en la medida de lo posible diferentes generaciones en lugar de centrarte de manera exclusiva en una sola, esto evitará mostrarlas como ‘colectivos’ separados, con lo que estarás ayudando a minimizar el edadismo en la sociedad.

9. Fíjate en la/s imagen/es que se van a publicar

Si es verdad que «una imagen vale más que 1000 palabras» también es cierto que una imagen estereotipada se fija en el subconsciente de forma muy rápida. En muchos medios, cuando se habla de mayores, se muestran “viejos” en un banco apoyados en la cachava —dando una imagen de inacción y fragilidad—, partes de su cuerpo para ‘ilustrar’ una noticia (manos arrugadas, plano cerrado de un andador, etcétera) —despersonalizando a las personas mayores—.

10. Desestacionaliza los ‘temas de mayores’

Es cierto que los días internacionales o mundiales son una ‘percha’ periodística, pero cuando nos ceñimos a esas fechas como disculpa para publicar temas sobre determinados grupos poblacionales (mujeres, mayores, personas gitanas, infancias, migrantes, etcétera) estamos contribuyendo, sin darnos cuenta, a ‘encapsular’ a estas personas en compartimentos aislados del resto del acontecer diario. Por eso, en el caso de las personas mayores —y en el resto—, una actitud no edadista pasa por publicar temas que hablen sobre o con personas mayores en cualquier fecha del año. En el caso de las personas mayores tenemos una ventaja: como adultas que son, todo y en todo momento tiene que ver con ellas. Aprovecha esa oportunidad.

Los estereotipos

Los estereotipos y los prejuicios tienen efectos muy similares.

El prejuicio no es más que un juicio u opinión, generalmente negativo, que se forma sin el conocimiento necesario y que nos lleva a tener una actitud negativa y hostil hacia una persona que identificamos como perteneciente a un determinado grupo social, por el simple hecho de pertenecer a ese grupo, por ejemplo, personas de etnia gitana, migrantes, mayores, entre otras.

Estereotipar consiste en simplificar, en asociar un conjunto simple de ideas sencillas, acerca de un grupo de gente que comparte ciertas características. Suele ser un conjunto de creencias compartidas socialmente sobre las características de una persona que suelen exagerar un determinado rasgo que se cree que tiene un determinado grupo.

Los prejuicios —como los estereotipos— son adquiridos. La cultura, la familia, la religión, los mensajes de la industria cultural y las imágenes vertidas en medios de comunicación contribuyen a que los prejuicios se conviertan en estereotipos compartidos.

Para evitar los prejuicios el primer paso es identificar los estereotipos que los generan. Te mostramos 10 estereotipos habituales en relación con las personas mayores (hay muchos más), pero estos son los más relevantes.

Las personas mayores son un 'colectivo'

Un "colectivo", según la definición de la RAE, es una agrupación de individuos a los que los une algún lazo (profesional, laboral, asociativos...). Pero las personas mayores no son un colectivo. Dar por hecho que lo son porque comparten un rango etario es ignorar su individualidad y la diversidad que hay entre ellas. Las personas mayores forman parte de colectivos (economistas, grupo coral, asociación cultural x, sindicato y, etcétera), pero no conforman un colectivo entre ellas.

Las personas mayores son entrañables y merecen todo

Al igual que existe el mito moderno de "el buen salvaje", se ha instalado el mito del "buen viejito/a". Las personas mayores no son ni más sabias, ni más bondadosas, ni más entrañables por su edad. Hay personas mayores sabias, bondadosas o entrañables —es raro que todos estos rasgos coincidan—, y las hay malvadas, hurañas u hostiles. Las personas mayores son individuos diferentes, tan ambivalentes y sorprendentes como cualquier ser humano. También se ha instalado la idea de que toda persona mayor "merece" reconocimiento por el hecho de serlo. Hay que volver en este caso a la individualidad y a tener en cuenta que el curso vital de cada persona es el que delimita sus méritos o descrédito.

Las personas mayores se vuelven como niñas/os

"Segunda infancia", "segunda juventud"... La vejez no supone, en principio, el regreso a ningún lugar o a otra etapa de la vida. Las personas mayores han vivido sus infancias y juventudes y, cuando están en la vejez, siguen el curso de la vida. Este estereotipo nos lleva a infantilizar a las personas mayores, tanto en el tono en cómo nos dirigimos a ellas como en el estilo de nuestras piezas periodísticas. Tampoco hay una relación "natural" especial entre personas mayores e infancia —un estereotipo muy arraigado. Hay personas mayores que no tienen interés alguno en niñas y niños y otras a las que les encanta compartir tiempo con ellas y ellos.

Las personas mayores son una carga para la sociedad

Ningún dato confirma esta idea que se suele transmitir con cierta condescendencia. No se trata de rebatir cada dato en esta pequeña guía, pero sirva de ejemplo el dato que proporciona la Encuesta Social de Cantabria 2024 del Instituto Cántabro de Estadística (ICANE): en el 33% de los hogares de Cantabria el ingreso principal proviene de una pensión de jubilación. Pero muchas personas mayores —mayoritariamente, mujeres mayores— son, además, cuidadoras de otras personas (pareja, allegadas, nietas/os, vecinas/os..) sin recibir nada a cambio; son grandes consumidoras culturales, sostienen buena parte del tejido asociativo y son clave en muchos entornos rurales, entre otros elementos a tener en cuenta. Sin embargo, no existen estudios que "moneti-

cen” o cuantifiquen lo que significan todas estas tareas no remuneradas. Las personas mayores reciben las pensiones por las que han cotizado durante décadas y, en general, están expuestas a importantes riesgos de precariedad, como el resto de grupos etarios de nuestra sociedad. Sin embargo, solo un 11,37% del total de personas de 65 años o más necesitan apoyos específicos por razones de encontrarse en situación de dependencia. Es decir, que el 88,63% de las personas mayores (127.900) no necesita apoyos para llevar a cabo las actividades de la vida diaria.

Las personas mayores están y se sienten solas

Este es un mantra que se ha extendido en el último lustro. Hay personas mayores que se sienten solas y otras que no. Hay personas mayores que se quedan solas y otras que buscan la soledad. La única investigación confiable realizada en Cantabria, referida solo a mujeres mayores, indica que el 6% dice sentirse sola —de manera negativa— y que, cuando se indaga en profundidad, se podría llegar a un porcentaje del 32% de soledad no deseada detectada. Eso significa que para el 68% de las mujeres mayores la soledad no es un problema. Por otra parte, el estereotipo se fija en la consecuencia (soledad no deseada) y nos aleja de las causas (bajos ingresos económicos, condiciones de habitabilidad, falta de espacios de sociabilidad, discriminación edadista y machista, etcétera). Centrar los discursos sobre personas mayores en la soledad no deseada es equivalente a provocar soledad como una profecía autocumplida.

Las personas mayores son ‘rígidas’

La evidencia empírica y los estudios en neurociencia permiten cuestionar el enfoque evolutivo clásico de la senectud, que nos aboca a un deterioro cognitivo unidimensional, irreversible y universal con el avance de la edad. Los estudios realizados nos indican que las personas mayores tienen una gran reserva cognitiva que les permite, a su vez, tener lo que se conoce como flexibilidad cognitiva —la capacidad de cambiar los medios y los fines en el momento adecuado para evitar el fracaso, para anticipar los errores o para corregir tras el error o al menos tras la repetición de errores. Normalmente la persona que tenía ‘rigidez’ cognitiva a los 40 la mantiene a los 80, y viceversa. Pero ese argumento, normalmente, se choca de frente con la evolución de cada persona,

en la que influye el acceso que haya tenido a la educación, a la cultura, al ocio creativo o al disfrute de sus derechos, entre otros factores. Ser mayores no nos hace personas más rígidas.

Las personas mayores se sienten tristes

Muchas imágenes de personas mayores reproducidas en medios de comunicación o en productos audiovisuales transmiten un estereotipo de la persona mayor condenada a cierta tristeza —problemas de depresión, diríamos ahora. La investigadora cántabra, Carmen Sarabia-Cobo, nos recuerda que «el bienestar en la vejez es multifactorial y se ha encontrado evidencia científica que sustenta la relación entre el bienestar en la vejez y la satisfacción con la vida, las relaciones sociales, la salud física y mental, y la calidad de vida». Es decir, no podemos establecer una relación directa —y tramposa— entre vejez e infelicidad, como tampoco podemos abrazar la ecuación inversa. Hay una multitud de factores que inciden en el estado de ánimo de las personas —y las personas mayores son eso: personas expuestas a múltiples factores.

La mayoría de las personas mayores tiene problemas de memoria y sordera

Si hay un estereotipo extendido es el de que la inmensa mayoría de las personas mayores pierden la memoria —como condena bíblica— y suelen sufrir de sordera.

El mayor estudio sobre Deterioro Cognitivo (DC) —alteración parcial o total de memoria, juicio, orientación,...— publicado en España en 2016 concluía que el 18 % de las personas de 65 años o más tenían algún grado de DC, y solo al escalar a los 85 años o más, la prevalencia subía al 45.3 %. En todos los casos había más mujeres con DC que hombres. Sin embargo, si hablamos de demencias, la Fundación del Cerebro nos recordaba que en España, la mayoría de estudios en población mayor de 65 años estiman una prevalencia entre el 4 y el 9 %, llegando a alcanzar el 31-54 % en las personas mayores de 90 años. La prevalencia también es mayor en mujeres para casi todos los grupos de edad.

Es decir, que la inmensa mayoría de las personas mayores ni tienen problemas de memoria significativos ni sufren demencias. Todos los estudios, además, señalan que la formación, las redes sociales y la calidad del envejecimiento de la persona son claves en estos procesos.

Por otro lado, la presbiacusia —sordera consecuencia del envejecimiento del sistema auditivo—, afecta, en sus diferentes grados, a un 30 % de la población entre 65 y 70 años. Así que, una vez más, el estereotipo que habla de "la mayoría" no corresponde con la realidad y no es necesario levantar la voz cuando nos dirigimos a una persona mayor.

La jubilación es traumática para la mayoría de personas

El estereotipo acerca del "síndrome del jubilado", ese que hunde a la persona en un pozo oscuro cuando deja el trabajo remunerado, hace tiempo que choca con la realidad, pero persiste en la sociedad.

Un estudio reciente realizado por una conocida marca de seguros, indicaba que, «en contra de la creencia generalizada, la jubilación no favorece la depresión, sino que parece reducirla: el porcentaje de españoles de 55 a 64 años que presenta síntomas depresivos es un 27 % mayor que el de los ciudadanos de 65 a 75 años. Casi todos los hábitos se vuelven más saludables al dejar de trabajar: se hace más ejercicio de forma regular (+28 %), se siguen dietas más saludables (+12 %), se fuma y se bebe menos (-61 % y -6 %, respectivamente) y se está más satisfecho con la vida social en general (+9 %)). ¿Algún dato más?

Hay temas para/de mayores

Los estereotipos sociales hacen situar a las personas mayores como preocupadas solamente por temas relacionados con sus vejez: pensiones, residencias de mayores, viajes del Imsero, etcétera. Nuestra experiencia trabajando con miles de personas mayores cada año nos ha hecho aprender que están interesadas en todo aquello que acontece a su alrededor: economía, geopolítica, debates filosóficos, evolución del arte, arquitectura y urbanismo, avances científicos, medioambiente, o cualquier otra cuestión.

Pensar que hay "temas para/de mayores" es volver a caer en prejuicios edadistas que discriminan.

El lenguaje y las expresiones

Según explica La Fundación La Caixa en su Glosario sobre Edadismo, las palabras y expresiones edadistas se agrupan según sus tres formas más habituales: infantilización (tanto en el tono de las noticias como en el uso de diminutivos), despersonalización (generalizando y así ignorando la singularidad de cada persona mayor) y deshumanización (tratando la vejez como obsolescencia y los cuidados como un asunto técnico, por ejemplo).

Compartimos algunos términos y expresiones que deberíamos sustituir o eliminar, pero lo importante es que estés en guardia ante los estereotipos y prejuicios edadistas que pueden 'colarse' cuando escribimos o hablamos.

Las palabras

Expresión / palabra edadista		¿Discrimina?	Alternativa
Uso de diminutivos: viejito, abuelita...	El diminutivo presupone una confianza que se reduce al ámbito personal.		<ul style="list-style-type: none"> Viejo/a, persona mayor. Abuela/o solo en el caso de que se hable de ese rol social, no como sinónimo de persona mayor.
Dependiente	Todas las personas somos seres 'dependientes' durante todo el curso de la vida. Por lo tanto, hay personas mayores que tienen un grado de dependencia reconocida según la ley, pero eso no significa que hayan perdido autonomía y capacidad de decisión sobre su vida.		<ul style="list-style-type: none"> Persona mayor con un grado 'x' de dependencia. Persona mayor en situación de dependencia. Persona que necesita ayuda para 'x' tareas habituales. Hay xxx personas de 65 o más años en Cantabria con un grado de dependencia reconocido de acuerdo a la ley.
Jubilado	Homogeneizan a la población de esta edad por su vinculación con el trabajo. Calificar de jubiladas a todas las personas mayores es homogeneizar a este segmento de edad y perder de vista la diversidad de trayectorias laborales y de regímenes de pensiones (y de necesidades diferentes) que pueden tener. Además, se suele masculinizar este término al hablar de "los jubilados".		<ul style="list-style-type: none"> Personas Personas mayores Personas de 65 años o más
Abuela/o	Da por hecho que todas las personas mayores tienen nietas/os o desempodera al dar a entender que es el rol más relevante que pueden desempeñar. Además, se infiere que son abuelos/as de todo el mundo.		
Anciana/o	Aunque, per se, el término no discrimina, la mayoría de la población relaciona ancianidad con senilidad. Es mejor evitarlo.		
Vieja/o	No hay un sesgo negativo en este adjetivo, pero sí hay una percepción negativa por parte de la sociedad que relaciona lo viejo con lo obsoleto. Excepto que la persona mayor se auto-defina como "viaja/o", debemos evitarlo.		
Geriátrico, asilo	Asilo remite a la idea de beneficencia de la que surgieron muchos de los primeros centros para mayores vinculados a órdenes religiosas. El término geriátrico, siendo más actual, nos lleva a una idea de hospital, aséptico, en el que la persona mayor "se mantiene con vida", pero no tiene una vida plena.		<ul style="list-style-type: none"> Residencia de personas mayores
Tercera edad	El concepto tercera edad estaba relacionado con la desvinculación de la vida laboral, obvia la complejidad de la sociedad actual (hay muchas personas mayores trabajando) y genera una categorización que relaciona la vejez con una tercera clase.		<ul style="list-style-type: none"> Personas Personas mayores Personas de 65 años o más

Expresión / palabra edadista	¿Discrimina?	Alternativa
Sonotone, tacatata, medalla	Estos términos ‘populares’ victimizan a las personas mayores a las que, en general, ya les cuesta utilizar estos necesarios elementos de ayuda porque están asociados con prejuicios negativos de dependencia, torpeza, etcétera.	<ul style="list-style-type: none"> Audífono, andador, o teleasistencia
Nuestros mayores	Tono paternalista: si son nuestros, seremos nosotras/os las/os que determinemos qué es bueno para ellas/os.	Personas mayores Mayores Personas adultas Población mayor
El colectivo de las personas mayores	No existe dicho colectivo. Utilizar esta expresión ignora las diversas realidades de las personas mayores.	
Persona de edad Personas de cierta edad	Todas las personas tenemos edad, por lo tanto, señalar esto de las que tienen 65 o más años es discriminatorio.	Personas de edad avanzada
Achaques de la edad	Cada persona, sin depender de la edad, puede sufrir achaques. Pero todas las personas de una misma edad no sufren los mismos achaques. Es como si las bajas laborales las clasificamos como “achaques de trabajar”.	No hay que utilizarlo y cuando se habla de una enfermedad o de unos síntomas asociados a las vejeces —deterioro cognitivo, por ejemplo— habrá que delimitar a qué grupo o a qué cantidad de personas afecta.
Mayor pero con espíritu joven	No hay que tener ningún espíritu para tener planes vitales, ilusión o anhelos. Destacar que una persona mayor tiene un “espíritu joven” para señalar su energía es discriminatorio.	No hay que utilizarlo
Se conserva muy bien	Las personas no somos objetos a conservar. Además, en materia de salud (física y cognitiva) hay dos realidades: la de los diagnósticos y la autopercepción.	No hay que utilizarlo

Las imágenes

Como recuerda la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología, «en los medios de comunicación se utilizan más frecuentemente imágenes tristes, dramáticas, de enfermedades o de dependencia que pueden resultar ilustrativas de algunas realidades de las personas mayores pero que no las representan a todas, ni tampoco a la mayoría de ellas, ya que, además, estas imágenes las muestran como objeto de nuestra compasión».

Es bueno que cuando seleccionamos imágenes para un texto o para una pieza audiovisual seamos conscientes de los efectos que generan en el público. También es muy importante ser cuidadosas/os en la redacción de los pies de foto y de los guiones —a veces la imagen no es edadista pero sí lo es el pie de foto.

Te damos algunos ejemplos, teniendo en cuenta que HelpAge nos advierte que «para conseguir una imagen de las personas mayores actual, real y no estereotipada, es fundamental mostrar y visibilizar cómo se pueden disfrutar y vivir las diferentes etapas de los diversos procesos de envejecimiento».

Así que recomendamos:

Evitar las imágenes que generalizan o que reproducen estereotipos cuando no tratamos esos temas específicos (personas mayores que esperan aburridas, personas mayores que juegan a las cartas, personas mayores en el salón de una residencia, etcétera).



No mostrar solo partes de cuerpos de personas mayores ocultando el rostro.



Evitar las imágenes de las vejeces patologizadas cuando tratamos temas generales sobre personas mayores o donde estas aparecen.



Mostrar imágenes reales y diversas que muestren la heterogeneidad que hay en este grupo etario.



Utilizar imágenes que muestren la participación de las personas mayores en todo tipo de contextos que suponen una aportación a la sociedad.



Mostrar a las personas mayores participando en actividades donde estén presentes otras generaciones.



Imágenes positivas de cuerpos reales, con presencia de arrugas, pelo blanco o tallas diversas que potencien la idea de diversidad física sana en el envejecimiento.



Promover, desde la interseccionalidad, imágenes que rompan las otras discriminaciones que se suman a las de edad (género, orientación sexual o racialización, por ejemplo).



Las voces de las personas mayores

Esta guía es solo una puerta para que indagues otras formas de hacer periodismo que ayuden a superar los prejuicios edadistas. Los medios de comunicación han sido —son— muy importantes para superar los estereotipos machistas o racistas y, en la misma medida, pueden colaborar a reducir los estigmas edadistas.

El último consejo que podemos darte es que, ante todo, cuentes con las voces de las personas mayores. Sin condescendencia y sin excepciones: simplemente como personas adultas que son fuente de información, sujeto de opinión y origen de buenas historias periodísticas.

Muchas gracias por tu atención



 fundacionpem.org/

 [linkedin.com/gruposocialunate](https://www.linkedin.com/gruposocialunate)