

JUNIO

PRIMERA EDICIÓN

ENTREVISTA PROFESIONAL A
ANTONIO BURGUEÑO

NOS

Historias que NOS unen

**EL EDADISMO EN LA
COTIDIANIDAD**

LAS BARRERAS INVISIBLES QUE
EXCLUYEN A LAS PERSONAS
MAYORES



**15 de junio: Día Mundial de Toma de
Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez**



MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030



IMERSO

CONFEMAC
confederación estatal de mayores activos

Sumario

3 EDITORIAL
UN MENSAJE DE LA DIRECTORA

4 CARTAS A LA DIRECTORA
TU OPINIÓN (NOS) IMPORTA

8 BUENAS PRÁCTICAS
UNA VENTANA PARA ENTIDADES DE PERSONAS MAYORES

14 ENTREVISTA PROFESIONAL
A ANTONIO BURGUEÑO, DIRECTOR MÉDICO DE DESATAR

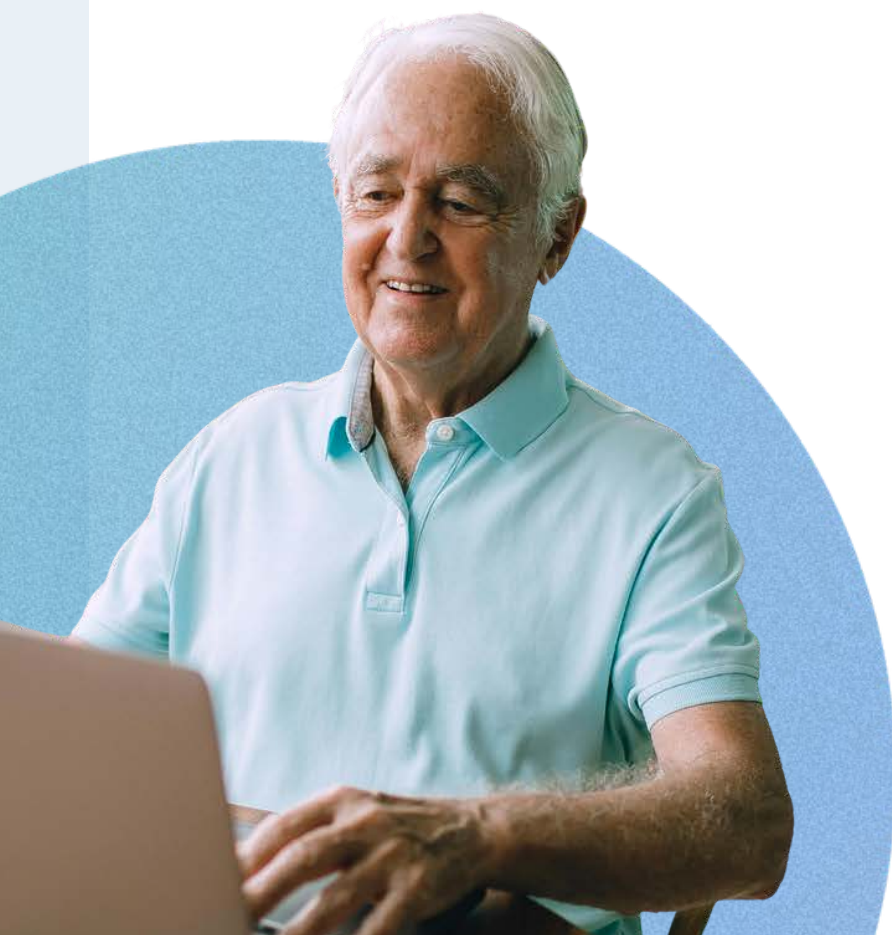
16 EL EDADISMO EN LA COTIDIANIDAD
LAS BARRERAS INVISIBLES QUE EXCLUYEN A LAS PERSONAS MAYORES

22 OPINIÓN DE LOS EXPERTOS
LAS CARAS DEL EDADISMO

25 CERTÁMENES Y CONCURSOS

26 AGENDA

27 RECOMENDACIONES



 [@CONFEMAC65](#)
 <https://www.linkedin.com/in/confemac-maria-josé-sánchez-morilla>
 [@confemacoficial](#)
 <https://www.facebook.com/confemac.net/>

Presidenta Gloria Margarita Veiga Rodríguez: presidencia@confemac.net

Directora María José Sánchez Morilla: mariajosesm@confemac.net

Redacción y diseño Sofía Fernández Blanco: comunicacion@confemac.net

Administración Laura Hormigo Parra: administracion@confemac.net

Coordinación de programas Paula del Río Arronis: pauladelrio@confemac.net

Junta Rectora Presidenta: Gloria Veiga Rodríguez, Vicepresidenta: María Jesús Sulé Suárez, Secretario General: Vicente Pérez Cano, Tesorero: Vicente Barreiro Santaella, Vocal I: Amelia Lerma Soriano, Vocal II: Juan Manuel Espinosa Almendro.

Editorial

Hay revistas que nacen para informar. Otras, para entretener. Y algunas, como esta, nacen también para abrir conversación, remover conciencias y poner delante de la sociedad aquello que demasiadas veces pasa desapercibido.

Con esta primera edición de NOS, desde CONFEMAC queremos crear un espacio donde las personas mayores tengan voz propia, sean protagonistas y puedan compartir lo que piensan, sienten, viven y reivindican. No queremos mirar la vejez desde la lástima ni desde el paternalismo, sino desde el reconocimiento, la dignidad, la participación y los derechos.

El 15 de junio, Día Mundial de Toma de Conciencia sobre el Abuso y Maltrato en la Vejez, nos recuerda que el maltrato no siempre se presenta de forma evidente. A veces se esconde en una frase, en una decisión tomada sin contar con la persona, en una consulta donde no se escucha, en una gestión digital imposible o en una mirada social que asocia vejez con incapacidad.

Por eso dedicamos este número al buen trato y al edadismo en la vida cotidiana. Porque nombrar las barreras invisibles es el primer paso para derribarlas. Porque escuchar a las personas mayores no puede ser un gesto simbólico, sino una práctica real.

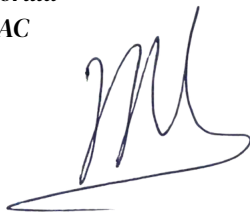
En estas páginas encontraréis voces, experiencias, buenas prácticas y reflexiones que nos ayudan a comprender mejor los retos que tenemos por delante.

Todas ellas comparten una misma idea: envejecer no significa desaparecer, sino seguir formando parte activa de la vida social, cultural, familiar y comunitaria.

Ojalá esta revista sirva para mirarnos mejor, escucharnos más y seguir caminando hacia una sociedad donde el buen trato no sea una campaña, sino una forma cotidiana de relacionarnos.

"Queremos crear un espacio donde las personas mayores tengan voz propia, sean protagonistas y puedan compartir lo que piensan, sienten, viven y reivindican."

María José Sánchez Morilla
Directora de CONFEMAC



Tu opinión NOS importa

Escanea o haz clic en el código y ayúdanos a mejorar la revista. La encuesta es anónima y solo te llevará un minuto.



Cartas a la **DIRECTORA**

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

En esta sección abrimos un espacio **para leer, sin filtros**, la voz de quienes dan sentido a esta revista: las **personas mayores**. A través de estas cartas, recogemos experiencias cotidianas, miradas críticas

y **deseos de cambio** sobre cómo se vive y se percibe la vejez en nuestra sociedad. Entender el **envejecimiento** pasa, necesariamente, por escuchar a quienes lo viven.



SOLUCIONES CONTRA EL MALTRATO

ÁNGEL ARIZMENDI
68 AÑOS

*Si de verdad queremos mejorar el trato hacia las personas mayores, es imprescindible empezar por **profesionalizar y humanizar el cuidado**, exigiendo una formación obligatoria que no solo abarque aspectos técnicos relacionados con la salud o la alimentación, sino también valores esenciales como la **empatía y el respeto**. Resulta igualmente fundamental disponer de una guía práctica que clarifique **derechos y obligaciones tanto para empleadores como para empleados**, acompañada de ayudas económicas que faciliten una **contratación justa y accesible**,*

*eliminando barreras innecesarias e incluso contemplando **fórmulas que permitan incorporar a personas capacitadas** aunque no cuenten con toda la documentación en regla.*

*A ello se suma la necesidad de impulsar **actividades obligatorias en los Centros de Mayores** centradas en la **salud mental**, mejorar las ayudas a la movilidad hacia los servicios sanitarios y, en general, **agilizar una burocracia** que, hoy por hoy, sigue ralentizando procesos básicos como altas o informes.*

M^a JESÚS ALONSO HERRAIZ 62 AÑOS MÁLAGA

Los senadores romanos constituían una asamblea concebida como un “consejo de ancianos” que asesoraba al gobierno. Eran los jefes de las gens (familias) con mayor edad y por ello más experiencia.

Su bagaje vital y cultural los hacía fundamentales para aconsejar todo tipo de cuestiones políticas, ciudadanas y de cualquier ámbito.

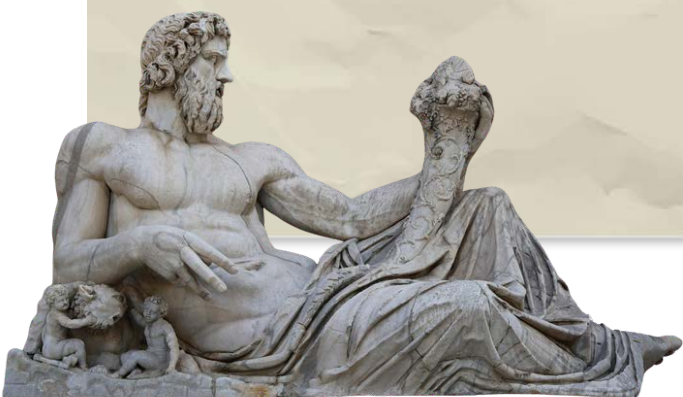
Su etimología es clara: *senex* era el anciano, el viejo. De ahí la palabra latina *senātus* (el sufijo -atus equivale a -ado, condición o conjunto). De la raíz latina tenemos, por ejemplo, las palabras *senil* o *senior*.

Senadores

Así es que dotar a las palabras de su significado primigenio es clave para que el colectivo de personas mayores sea cuidado y respetado, no solo por lo que ha aportado a la sociedad, sino también por lo que de

valioso tienen sus consideraciones vitales y experiencias para las generaciones siguientes.

Debemos considerarnos **senadores y senadoras** y transmitir nuestros conocimientos y nuestra sabiduría a aquellos que quieran aprovecharla, echando mano de nuestro refranero: Más sabe el diablo por viejo que por diablo. **Hagámonos valer.**



sobre EDADISMO

TENGO DERECHO A UNA REHABILITACIÓN

ANTONIA CLEMENTE-MORENO
80 AÑOS

Me alegro de que al fin alguien se acuerde de los mayores, no solo somos los grandes olvidados, sino que parece que ya no hemos tenido vida.

Te cuento, hace unos meses un médico de rehabilitación me dijo que fuera a mi casa y me aguantara el dolor ya que soy una persona mayor, y que en mi puesto pondría a una persona más joven, imagínate como me sentí.

En fin, comprendo que 80 años son muchos pero no hay qué decir esas cosas.

SIN PREJUICIOS

ROSA MARÍA LLORENS LLORET
73 AÑOS

Muchas veces me he sentido tratada de forma diferente por mi edad; no ha sido algo aislado, sino bastante habitual. En muchas situaciones noto que no se cuenta con nosotros, como si nuestra opinión tuviera menos valor. Y, sin embargo, hemos vivido, nos hemos esforzado y trabajado para sacar adelante nuestros objetivos. Me gustaría que la sociedad entendiera mejor todo lo que aportamos, que la edad no resta, sino que suma experiencia y perspectiva. Si pudiera cambiar algo, pediría más respeto y educación hacia nosotros, un trato libre de prejuicios.

CUANDO LA EDAD SE CONVIERTE EN UNA FRONTERA INVISIBLE

URBANO PEÑALVER MUNUERA
62 AÑOS. SANTISTEBAN DEL PUERTO (JAÉN)

En los últimos años ha ido tomando fuerza una idea incómoda: *que las personas mayores representan una carga para las generaciones más jóvenes.*

Ese razonamiento ignora la naturaleza del contrato social. **Las personas mayores que hoy reciben prestaciones son quienes contribuyeron durante décadas a sostener un sistema del que también se beneficiaron quienes ahora no aportan.** Pensar en ellas como una carga implica borrar esa historia y reducir una trayectoria vital a su momento de mayor vulnerabilidad.

A eso hay que añadir la contribución invisible: **muchas personas mayores sostienen económicamente a hijos que no llegan a fin de mes, cuidan de nietos y actúan como red de apoyo** allí donde los servicios asistenciales no llegan. Aportaciones que no aparecen en las estadísticas, pero que son estructurales para el funcionamiento real de la sociedad.

El lenguaje tampoco es inocente. Presentar el envejecimiento como "*problema*" y las pensiones como "*gasto insostenible*" construye una narrativa en la que las generaciones compiten por recursos escasos. Lo que esa narrativa no pregunta es **quién define esa escasez y a quién beneficia ese encuadre**, que desvía la atención de causas más profundas: la precariedad laboral, los salarios insuficientes o las decisiones fiscales que condicionan la capacidad redistributiva del Estado.

El edadismo más peligroso no consiste solo en discriminar a las personas mayores, sino en **fragmentar la idea de comunidad**. Las generaciones no compiten: se sostienen mutuamente en distintos momentos del tiempo. Todos transitamos, si tenemos la oportunidad, por las mismas etapas. Y la forma en que entendamos ese tránsito definirá no solo cómo tratamos a los demás, sino cómo seremos tratados cuando nos toque.

OTRA FORMA DE LLEGAR

En esta ocasión, la sección *Cartas a la directora* sale de las páginas de NOS para llegar a distintos centros de personas mayores. Les propusimos una pregunta sencilla: **¿cómo se siente una persona al hacerse mayor?** Lo que encontramos fue mucho más que respuestas individuales.

En algunos centros, la propuesta terminó convirtiéndose en una **actividad organizada** por sus profesionales, un espacio para **conversar, recordar, debatir y poner palabras a vivencias que no siempre encuentran lugar para ser escuchadas.** Cada reflexión muestra una manera distinta de vivir la vejez.

Aquí compartimos solo algunas de esas voces. Testimonios sinceros, diversos y necesarios, que nos ayudan a comprender mejor cómo sienten y viven muchas personas esta etapa de la vida. **Si quieres leer el resto de testimonios, puedes acceder a todos ellos pulsando el botón que encontrarás a continuación.**

¿En qué situaciones sientes que no se cuenta con las personas mayores?

En muchas ocasiones nos hacen parecer invisibles.

Si pudieras cambiar una cosa para mejorar el trato hacia las personas mayores, ¿cuál sería? El trato en los Bancos, que tuvieramos mas facilidades

¿Te has sentido alguna vez tratado/a de forma diferente por tu edad?

SI
¿Cómo fue? EN UN ENTORNO LABORAL
EL TRATO ES DISCRIMINATORIO

Cuando eres mayor dejas de contar entor los sentimientos.

Me gustaría que a las personas mayores se les respetara mas porque tienen una experiencia en la vida de los que los mas jovenes tienen que tomar ejemplo

4. Si pudieras cambiar una cosa para mejorar el trato hacia las personas mayores, ¿cuál sería?

Que contaran mas con nosotros y adaptaran más lugares para poder movernos.

¿Qué te gustaría que la sociedad entendiera mejor sobre las personas mayores?

Que nos traten como personas, porque somos mayores pero seguimos siendo personas y sabemos hacer cosas dentro de nuestras capacidades.

Consulta el resto de Cartas



Escanea o haz clic



Buenas *PRÁCTICAS*

Esta sección es una ventana para que las entidades que trabajan con o para personas mayores compartan sus proyectos, actividades e iniciativas más destacadas. La sección nace con el objetivo de visibilizar el trabajo que se desarrolla en distintos territorios,

*poner en valor aquello que hace única a cada entidad y servir también como punto de encuentro para difundir próximas actividades, experiencias e ideas que **contribuyen a promover un envejecimiento activo** y a poner en valor a la persona mayor.*



Aprender tecnología para ayudar a otras personas

LAS PERSONAS MAYORES TAMBIÉN PUEDEN
LIDERAR LA INCLUSIÓN DIGITAL

AVIMEX

nació en 2003 en **Extremadura** con un objetivo claro: acercar las nuevas tecnologías a las personas mayores y promover su participación activa en la sociedad. Con el tiempo, la iniciativa evolucionó hacia un modelo de **voluntariado** en el que son las propias personas mayores quienes acompañan y forman a otras personas.

Las personas voluntarias de AVIMEX ayudan a nuevos usuarios a ganar autonomía digital y desarrollan actividades dirigidas también a **colectivos en situación de vulnerabilidad**.

Además, la entidad impulsa **experiencias intergeneracionales** en las que mayores y niños comparten espacios de aprendizaje y convivencia a través de la tecnología.

- ✓ **Formación y apoyo en nuevas tecnologías**
- ✓ **Apoyo y dinamización de ciberaulas**
- ✓ **Actividades con colectivos vulnerables**
- ✓ **Encuentros intergeneracionales**

924 00 98 42
www.avimex.es





Aprender, participar y cuidarse en comunidad

LA SALUD TAMBIÉN SE CONSTRUYE DESDE EL COMPARTIR

En Activo Málaga;

la **salud**, la **participación**, y el **aprendizaje**, se han convertido en una forma de vivir el envejecimiento de manera activa y compartida.

A través de **actividades sociales, culturales y formativas**, la entidad promueve hábitos saludables y espacios de encuentro entre generaciones.

Su propuesta combina **actividad física**, talleres de **memoria**, **alimentación** saludable, **creatividad**, **voluntariado** y actividades **culturales**.

Uno de los pilares del proyecto es el trabajo en red con **profesionales** sanitarios, entidades sociales, centros educativos y personas voluntarias de la comunidad.

- ✓ **Actividad física y paseos saludables**
- ✓ **Talleres de memoria y alimentación saludable**
- ✓ **Fotografía y creatividad**
- ✓ **Actividades intergeneracionales**
- ✓ **Voluntariado y acompañamiento**
- ✓ **Cultura y encuentros comunitarios**

asociacionenactivo@gmail.com

De la exclusión digital al aprendizaje compartido

UNA OPORTUNIDAD PARA AYUDAR

La PLataforma de Afectados por la Burocracia Digital

comenzó alrededor de un café entre amigos y una pregunta compartida: **¿cómo puede ser que tantas personas mayores se estén quedando atrás por culpa de la brecha digital?**

La plataforma nació en 2022 con el objetivo de acompañar y apoyar a personas mayores que encontraban dificultades para realizar gestiones básicas en bancos, administraciones o servicios digitales.

Desde entonces, la plataforma impulsa talleres de alfabetización digital, actividades de estimulación cognitiva y charlas sobre soledad no deseada y edadismo, promoviendo una sociedad más accesible e inclusiva para las personas mayores.

Además, la entidad impulsa **experiencias intergeneracionales** en las que mayores y niños comparten espacios de aprendizaje y convivencia a través de la tecnología.

- ✓ **Charlas-debate sobre la 'brecha'**
- ✓ **Talleres sobre digitalización**
- ✓ **Organización de foros sobre edadismo**
- ✓ **Colaboración en la Ley del Mayor**
- ✓ **Taller sobre estimulación cognitiva**
- ✓ **Organización de foros y encuentros sociales**



633 12 45 35



ACTUANDO CONTRA EL EDADISMO

CREAR PROYECTOS REALES QUE DEMUESTREN QUE ENVEJECER NO ES UNA LIMITACIÓN

El Centro de Mayores de Granja de Torrehermosa

se ha convertido en mucho más que un espacio de actividades: es un lugar de encuentro, participación y vida comunitaria, gracias a la implicación y el compromiso compartido de **profesionales**, personas **usuarias** y **vecinos** de la localidad.

Su trabajo demuestra que el envejecimiento activo va mucho más allá de los discursos o los objetivos institucionales: se construye a través de **proyectos reales que ayudan a romper estereotipos sobre la vejez**, favorecen las relaciones entre generaciones, impulsan la sostenibilidad y fortalecen la vida comunitaria mediante la colaboración entre asociaciones, instituciones y vecinos del municipio.

Comercio de Segunda Mano



Abierta a asociaciones y vecinos para vender, intercambiar o regalar objetos



El proyecto busca ofrecer a las personas mayores oportunidades para salir de casa, compartir tiempo con otras personas y sentirse parte activa de la vida del municipio



Fomenta valores de solidaridad y compromiso entre generaciones

924 01 87 00

Crear vínculos para afrontar la soledad

EL CRECIMIENTO PERSONAL NACE CUANDO LAS PERSONAS VUELVEN A SENTIRSE PROTAGONISTAS DE SU VIDA

”

La Federación de Jubilados y Pensionistas de Soria

participa en el proyecto “**Espacios de Encuentro**” para crear pequeños grupos de apoyo y relación donde las personas participantes comparten experiencias, fortalecen habilidades sociales y construyen nuevas redes de apoyo desde un enfoque cercano, participativo y centrado en la persona.

El proyecto trabaja la **gestión emocional**, el sentimiento de **pertenencia**, la **autoestima** y las **relaciones sociales**, ayudando a que cada persona recupere confianza, iniciativa y vínculos con la comunidad.

Tras los primeros meses de funcionamiento, muchas personas participantes han mejorado notablemente su bienestar emocional y han comenzado a integrarse en otras actividades y espacios sociales.

- ✓ **Espacios grupales de encuentro y apoyo**
- ✓ **Creación de redes sociales y vínculos**
- ✓ **Gestión emocional y autoestima**
- ✓ **Escucha activa y habilidades sociales**
- ✓ **Uso de TIC como apoyo a la comunicación**
- ✓ **Actividades intergeneracionales y comunitarias**



633 12 45 35

ENTREVISTA PROFESIONAL

Antonio Burgueño

Director Médico del Programa Desatar

NOS | 14 | JUNIO 2026



Antonio Burgueño es una de las voces clave en la transformación del modelo de cuidados en España. Al frente de la **comisión de salud y coordinación sociosanitaria de CEOMA**, y **del Programa Desatar** desde hace más de dos décadas, en el que trabaja para erradicar el uso de sujeciones y defender cuidados que respeten la dignidad y los derechos de las personas mayores. La mirada de Antonio resulta especialmente relevante para entender los retos y también las oportunidades de un cambio en las residencias que ya está en marcha.

Tras tantos años trabajando en hospitales y en contacto con residencias, ¿qué le ha enseñado el trato con las personas mayores que no aparece en los libros?

Me han enseñado humanidad, y lo importante que es, en el ejercicio de la medicina, no hacer daño, eso que juramos al licenciarnos, “*primum non nocere*”, un principio de especial relevancia frente a las personas mayores que tienen más riesgo de que se les perjudique al cuidarles que otros colectivos etarios.

Bajo su experiencia, ¿cuáles son las situaciones más habituales en las que se pone en riesgo la dignidad o los derechos de las personas mayores?

Los derechos de las personas mayores son los mismos que los de cualquier persona no tan mayor, y a veces se vulneran **más frecuentemente que en otros grupos etarios,**



como es el caso del uso de sujeciones. Por ser mayores son víctimas de edadismo de todo tipo, también sanitario. La lista de vulneración de derechos, y atentados contra la dignidad de la persona mayor es muy amplia, si bien es verdad que hay personas más vulnerables también dentro de ese colectivo.

Tras todo lo vivido en los últimos años, especialmente después de la pandemia, ¿diría que hemos avanzado en cuidados y prevención del maltrato a personas mayores

o seguimos arrastrando los mismos problemas de fondo?

El abuso y maltrato a personas mayores prevalecen hoy día, a pesar de los avances. Si bien es cierto que cada vez hay más organizaciones que trabajan en la defensa de personas mayores vulnerables, y mi intuición es que al menos cuantitativamente han disminuido.

Seguro que CONFEMAC sabe más que yo de ese tema, y siempre me fijo en lo que esa confederación escribe sobre ello.

“ LA EXPERIENCIA NOS HA ENSEÑADO QUE ES NECESARIO UN CAMBIO RADICAL DE MENTALIDAD Y ACTITUDES, Y QUE ESO LLEVA TIEMPO ”



Cuando hablamos de maltrato solemos pensar en casos extremos. Sin embargo, ¿qué prácticas normalizadas en residencias podrían considerarse formas de maltrato, aunque muchas veces pasen desapercibidas? ¿Ocurre esto con las sujeciones físicas y/o químicas?

Ese es precisamente el problema de fondo, la normalización... Por ejemplo, en el caso del uso de sujeciones, se deben considerar una forma de maltrato cuando se utilizan de forma normalizada y no excepcional. Pero lo que yo llamo malos tratos por la institución cuando pongo el foco en residencias, existen, y son más abundantes de lo que se puede pensar. Hablaríamos de normas, reglas, protocolos, rutinas, que se establecen en los centros y que pueden resultar en malestar o sufrimiento de la persona objeto de atención. Hasta los horarios pueden ser maltratadores, pero también lo pueden ser las unidades de convivencia mal planteadas, los entornos, etc,

cuestiones que pueden ser muy sutiles pero que resultar en sufrimiento de los residentes.

Respecto a cuidar sin sujeciones, ¿cómo nace el programa Desatar? Y con la perspectiva del tiempo, ¿se están cumpliendo los objetivos que se marcaron al inicio?

El programa Desatar nació por datos, datos que nos pusieron en el puesto número uno entre los países que utilizaban sujeciones para cuidar, lo cual generó preocupación en un grupo de profesionales entre los que yo me encontraba.

El objetivo inicial fue que el Programa Desatar muriera de éxito en un breve espacio de tiempo, pero la realidad se impuso y no fue así. Después de aquella idea utópica, de pensar que en cuanto compartiéramos nuestra visión todos se volcarían en la erradicación de las sujeciones, la realidad nos ha enseñado que es necesario un **cambio radical de mentalidad y actitudes, y que eso lleva tiempo**, tanto, que a día de hoy todavía hay cientos de centros utilizando sujeciones, muchos de los cuales lo hacen de forma llamativamente elevada.



¿Por qué es tan importante aprender a cuidar sin sujeciones, especialmente en las personas con demencia?

Existe mucha evidencia sobre los efectos negativos del uso de sujeciones, y ninguna de sus beneficios, y en el caso del uso en residencia se puede afirmar categóricamente que **se utilizan siempre en personas con demencia, lo cual supone una complejidad clínica a la hora de plantearse cuidar a esas personas prescindiendo de sujetarles,** una complejidad que conlleva un aprendizaje especial, y una especial estrategia para lograr ser un centro libre de sujeciones.

A la hora de implantar este tipo de cambios en residencias, ¿cuál ha sido la mayor resistencia: cultural, organizativa o incluso por parte de las familias?

Como ya he insinuado, hace falta un cambio de mentalidad y actitudes, y cierto es que nos hemos encontrado más resistencias en las que **algunas familias no querían renunciar a la “seguridad”** que percibían con las sujeciones, pero también resistencias de algunos profesionales, entre lo cuales la mayoría son profesionales de atención directa, que ven en la retirada de las sujeciones, la consecuencia de una mayor carga de trabajo, aunque no sea cierto.

España es uno de los países donde históricamente más



“ TODOS LOS CENTROS LIBRES DE SUJECIONES QUE CONOZCO (Y SON VARIOS CIENTOS) HAN ERRADICADO LAS SUJECIONES SIN AUMENTO DE INCREMENTAR LAS PLANTILLAS.

se utilizan sujeciones en centros residenciales. Paradójicamente, creyendo que cuidamos, maltratamos. Con estos antecedentes, ¿cree que conseguiremos erradicarlas en un corto plazo?

Es difícil predecir un plazo, pero es cierto que **se ha superado un punto de “no retorno”** que nos llevará a una progresiva reducción de uso, y hasta su erradicación, pero **no estoy seguro de llegar a verlo con mis propios ojos.**

De cara al futuro, sabemos que tienes un nuevo proyecto “Centros amigables para personas con demencias”. ¿Cuál es el principal objetivo?

El objetivo principal es que las personas que viven con demencia en las residencias, más de 200.000 según mi estimación, puedan llegar a “vivir bien”, siguiendo un poco un lema que nació en el mundo anglosajón hace ya casi 2 décadas “living well with dementia”, y que nosotros hemos adaptado a las residencias, por ser lugares donde se van a concentrar personas en fases más avanzadas, y son lugares más adaptables, que pueden llegar a tener profesionales especializados. **Vivir bien con demencia en una residencia, un objetivo que nos apasiona, al que ya se han sumado varias entidades** que llevan unos años ya trabajando en ello, y que están demostrando que las condiciones de las personas con demencia que albergan es claramente mejorable, con resultados esperanzadores en la mejora de su calidad vida.

EL EDADISMO EN LA COTIDIANIDAD:

Las barreras invisibles que excluyen a las personas mayores

Vivimos en una sociedad en la que las personas mayores representan una parte cada vez más significativa de la población. Sin embargo, siguen enfrentándose a barreras invisibles que, a menudo normalizadas, perpetúan una mirada edadista con efectos directos en su salud y calidad de vida. **La forma en que nos referimos a ellas, su escasa presencia en la publicidad, los prejuicios en el ámbito sanitario y la brecha digital** siguen siendo grandes desafíos que requieren respuestas urgentes.

Por Sofía Fernández Blanco





El lenguaje construye realidad

Las palabras importan, tanto, que numerosos estudios científicos ya han demostrado que el cómo nos referimos a las personas mayores tiene **consecuencias directas en su salud física, emocional y social**. Por ejemplo, una mala práctica habitual es usar un tono condescendiente y paternalista. Esta forma de comunicación, que tiende a infantilizarlas, puede hacer que se sientan **menos capaces, disminuir su autoestima y afectar negativamente a su bienestar y percepción de autonomía**.

Ser conscientes de ello no hace la tarea más fácil. El lenguaje edadista está en todas partes, algo tan aparentemente inocente como decir “nuestros mayores” esconde un significado altamente corrosivo. Basta con recordar una clase de sintaxis para entenderlo: el sujeto (nosotros) es quien realiza la acción, quien actúa; el objeto (mayores) es quien la recibe y, por tanto, adopta un papel pasivo. Dicho de otra manera, el sujeto es quien ejerce el poder, mientras que el objeto queda relegado a aquello que otros hacen o deciden sobre él.

“

NO PODEMOS DEJAR DE ATENDER AL LENGUAJE YA QUE JUEGA UN PAPEL CLAVE EN LA PERPETUACIÓN DEL EDADISMO. ES LO QUE DA FORMA A LA REALIDAD Y CONSTRUYE EL IMAGINARIO COLECTIVO DE UNA SOCIEDAD.

Si continuamos analizando expresiones cotidianas para referirnos a las personas mayores seguramente nos topemos con la “tercera edad”. Probablemente, la mayoría de la gente que utilice esta expresión tenga intenciones buenas, o al menos inocentes. Sin embargo, esta expresión clasifica la vida en etapas rígidas: primera, segunda y tercera edad. Como si alcanzar un número determinado de años implicara pasar automáticamente a otra categoría.

La invisibilidad en la publicidad

¿Recuerdas la última vez que has visto una publicidad protagonizada por una persona mayor? Un informe de Unstereotype Metric 2025 muestra que tan solo entre el **4% y el 5% de los anuncios** muestran imágenes representando a personas mayores de 65. Este dato es especialmente llamativo si tenemos en cuenta que este sector de la población supera el 10% a nivel global, según la Organización Mundial en la Salud y el **20% en España, según el INE**.



Campaña de éxito de IKEA que popularizó su slogan “redecora tu vida”

Esta escasa representación en la publicidad se ve incluso **más limitada cuando tenemos en cuenta el número de emisiones**, que apenas llegan al 1,5%.

El estudio elaborado por la Unstereotype Alliance e impulsado por la ONU, muestra que ciertos sectores como **moda, cosmética, salud o tecnología** se muestran especialmente edadistas en sus contenidos publicitarios.

Los datos reflejan una **doble discriminación**: las personas mayores apenas tienen presencia en la publicidad y, cuando la tienen, suelen aparecer en campañas con menor alcance y, en demasiadas ocasiones, bajo estereotipos edadistas.

SI MÁS DE UNA QUINTA PARTE DE LA POBLACIÓN EN ESPAÑA APENAS TIENE PRESENCIA EN LOS MENSAJES QUE CONSUMIMOS CADA DÍA, YA NO ES SOLO FALTA DE REPRESENTACIÓN, ESTAMOS HABLANDO DE INVISIBILIDAD.

Lo que no se muestra acaba pareciendo que no existe, y lo que no existe difícilmente puede ocupar el lugar que le corresponde en la sociedad.

Curar prejuicios para cuidar mejor

Otro ámbito que no podemos ignorar por su frecuencia y gravedad es el sanitario. Muchas veces las personas mayores sufren edadismo en consulta por **infradiagnóstico o por una mayor dificultad para acceder a los recursos sanitarios a través de la tecnología.**



El **Prof. José Manuel Ribera Casado**, académico de número de Geriátría y Gerontología, aseguró para la Real Academia Nacional de Medicina de España que **"el edadismo se manifiesta en el acceso a tratamientos, listas de espera, atención clínica, exclusión de ensayos clínicos, trato paternalista y peores resultados asistenciales"**.

El que fue primer catedrático de Geriátría en España afirma que la fórmula para combatir todo ello tiene que pasar por un **cambio estructural en la sociedad, formación a los profesionales y campañas de sensibilización**. Ya que este tipo de situaciones son generalizadas y normalizadas, "en muchos casos, ciertos síntomas se atribuyen erróneamente a 'cosas de la edad', lo que puede retrasar diagnósticos o minimizar problemas de salud tratables. También se tiende a considerar a la persona mayor como **menos capaz para decidir, limitando su autonomía y hablando con familiares o acompañantes en lugar de dirigirse directamente a ella**", concluye.

Nuevos desafíos tecnológicos

En pleno 2026 es difícil imaginarse la vida sin un teléfono móvil. De hecho, el uso de las tecnologías continúa incrementándose, actualizándose y asentándose entre la sociedad española. Las personas mayores no son una excepción, según estudios recientes, **el uso de las tecnologías entre mayores de 75 años está, de hecho, en aumento. El problema es que todavía la mitad de ellos no ha usado nunca internet**, una cifra que aumenta drásticamente cuando se alcanzan los 85 años.

Estos datos evidencian que la brecha tecnológica todavía es evidente. A ello se suma que **el creciente uso de teléfonos inteligentes y otros dispositivos por parte de las personas mayores ha traído consigo nuevos desafíos**, agravados por una menor familiaridad con determinadas herramientas y entornos digitales. Entre los riesgos más frecuentes se encuentran las ciberestafas, la suplantación de identidad y la exposición a la desinformación.

“

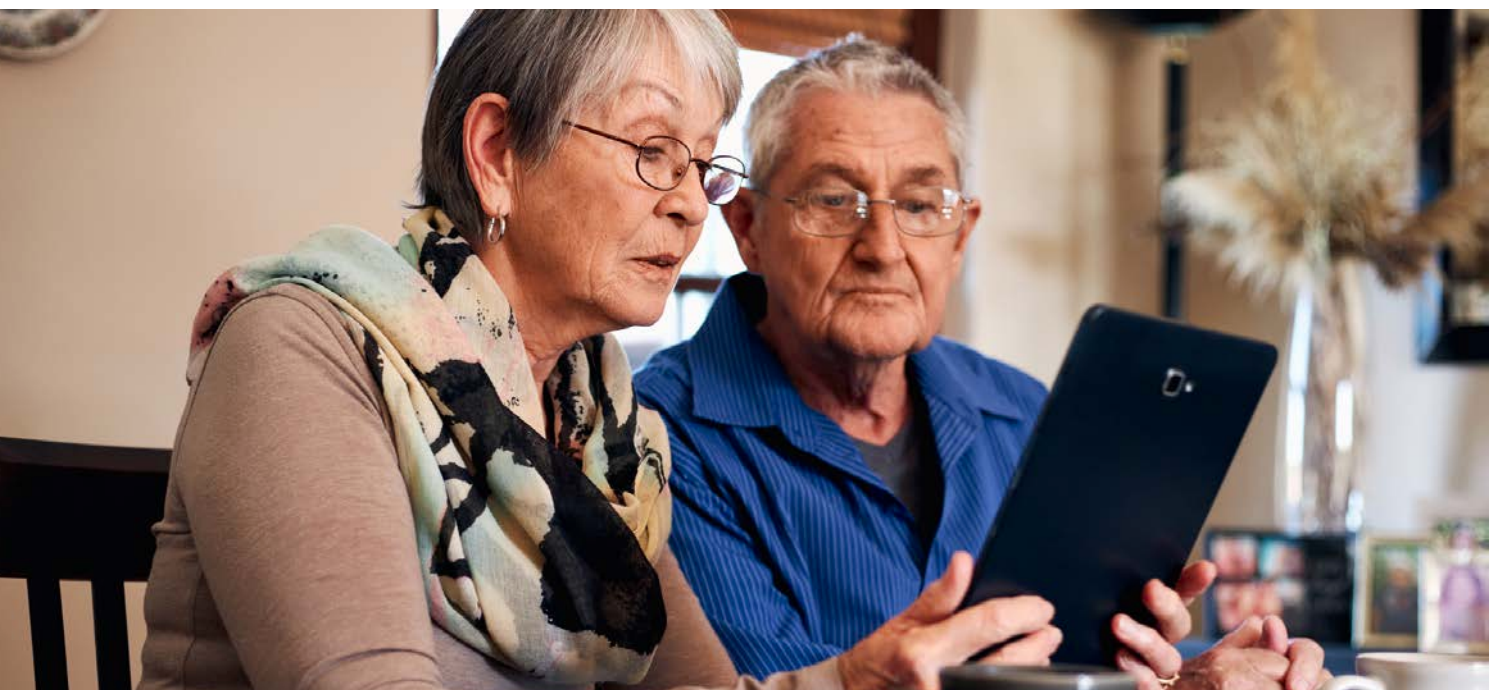
EL AUMENTO DEL USO DE LAS TECNOLOGÍAS POR PARTE DE LAS PERSONAS MAYORES HA TRAÍDO NUEVOS DESAFÍOS AGRAVADOS POR UNA MENOR FAMILIARIDAD CON LOS ENTORNOS DIGITALES.

Ante estos desafíos, la formación se presenta como la herramienta más eficaz para reducir la brecha tecnológica. Sin embargo, **las dudas, la falta de confianza y el temor a cometer errores o ser víctimas de fraudes llevan a muchas personas mayores a renunciar al uso de determinadas herramientas**. Un ejemplo de ello es el comercio online: solo el 7,4 % realiza compras en línea.

Una responsabilidad compartida

Promover una visión positiva y respetuosa del envejecimiento se asocia con una mayor longevidad, una mejor calidad de vida y un menor riesgo de desarrollar problemas físicos y mentales. Además, contribuye a reforzar el sentido de pertenencia y la conexión social, elementos esenciales para el bienestar emocional.

Por ello, combatir el edadismo implica actuar de forma coordinada en todos los ámbitos analizados: desde el **lenguaje cotidiano hasta la publicidad, pasando por la atención sanitaria y el entorno digital**. Supone cuestionar estereotipos, evitar prácticas que infantilizan o excluyen, y reconocer la autonomía y las aportaciones de las personas mayores en una sociedad que envejece de forma acelerada.





SI NO QUIERES CALDO, PUES DOS TAZAS; UNA POR EDAD Y OTRA POR DISCAPACIDADES

Xavier Grau Sabaté

Secretario General de Relaciones Institucionales y Comunicación del Colectivo

Sénior de Unidad Progresista de la ONCE (SUPO)
64 años

Desgraciadamente, la discriminación de las personas mayores por razón de edad impregna nuestra sociedad con evidencias diarias incuestionables. De igual forma, las personas con discapacidad sufren marginación o segregación a cualquier edad, a veces por omisión de acción y, con demasiada frecuencia, por una flagrante dejación de obligaciones legales.

HACERNOS MAYORES EN UNA SOCIEDAD COMO LA NUESTRA QUE RINDE CULTO A LA JUVENTUD Y AL MATERIALISMO YA ES DIFÍCIL; HACERLO CON UNA DISCAPACIDAD ES ENFRENTARSE A UN MURO DOBLE, PUESTO QUE ESTA ÚLTIMA, UNIDA A LA EDAD, SUPONE UNA CARGA EXTRA PARA LAS PERSONAS QUE LA PADECEN.

A pesar de que muchas personas y organizaciones invierten grandes esfuerzos en explicar que no hay que asociar la edad de una persona a la pérdida de facultades, o que **las personas con discapacidad, tienen grandes capacidades para aportar a la sociedad.** Al juntarse estos dos factores, ya sea en la forma de personas mayores con discapacidad o personas con discapacidad mayores, **la discriminación se intensifica.**

Ante esto, habrá que seguir recordando que la sociedad es como es, y la humanidad

ha avanzado porque **personas, ahora mayores, han invertido su vida para que así sea,** y que personas que han tenido una discapacidad toda su vida o esta les ha sobrevenido en su etapa sénior, también han cotizado y aportado valor a la sociedad, y de esto último nuestro país tiene un gran ejemplo con la tarea que desarrolla el Grupo Social ONCE.

Quizás, también, habrá que recordar que el tiempo de las personas mayores tiene un valor más alto, porque por ley de vida nos queda menos, y, además, el tiempo pasado lo hemos invertido para que la sociedad más joven pueda existir en las mejores condiciones posibles.

¿Y cuál debería ser nuestra actitud? **Deberíamos trabajar, luchar, militar en la defensa de nuestros derechos, tanto como personas con discapacidad como personas mayores,** o sea *doble taza* en este aspecto también, los derechos tenemos que defenderlos, sea cual sea nuestra edad o condición, ya no sólo porque nos benefician a nosotros, sino porque así construimos una sociedad mejor para todos.



SOLEDAD EN LAS PERSONAS MAYORES Y DERECHOS HUMANOS

Mari Carmen Martínez Altarriba

Médica de familia / 71 años

La soledad en las personas mayores es, con frecuencia, consecuencia de situaciones de abandono, exclusión o falta de apoyos. Cuando estas situaciones implican desprotección, hablamos también de una vulneración de derechos humanos.

La OMS define la salud como bienestar físico, psíquico y social. Por eso, cuando falla la dimensión social, también se resiente la salud. La soledad no deseada reduce la calidad de vida y puede favorecer problemas de alimentación, depresión, deterioro cognitivo y otras enfermedades.

Conviene distinguir entre vivir solo y sentirse solo.

HAY PERSONAS QUE VIVEN SOLAS Y NO SE SIENTEN SOLAS, Y PERSONAS ACOMPAÑADAS QUE EXPERIMENTAN UNA PROFUNDA SOLEDAD.

LA SOLEDAD NO DESEADA NO DEPENDE DEL NÚMERO DE PERSONAS ALREDEDOR, SINO DE LA CALIDAD DE LOS VÍNCULOS, DEL RECONOCIMIENTO Y DE LA POSIBILIDAD REAL DE PARTICIPAR.

Entre sus causas están la pérdida de valores en la sociedad, así como la ausencia de redes familiares y comunitarias sólidas, el edadismo, las limitaciones funcionales, las barreras de accesibilidad y la falta de recursos adecuados. También existen pérdidas menos visibles, esas **“pérdidas sin velatorio”**: dejar de ir al cine, no poder visitar amistades, renunciar a espacios que antes formaban parte de la propia vida. Pequeñas renunciadas que, acumuladas, pueden estrechar el mundo.

Promover la **solidaridad intergeneracional** y los espacios de encuentro es esencial. Una sociedad que no escucha a las personas mayores pierde memoria, experiencia y cohesión. Al mismo tiempo, las personas mayores deben contar con apoyos para mantener su autonomía, porque la autonomía protege frente a la soledad.

Por todo ello, es urgente avanzar hacia **una legislación que proteja de forma efectiva los derechos humanos de las personas mayores** y garantice el buen trato.



EL PESO DE LAS PALABRAS

Loles Díaz Aledo

Periodista / 81 años

El envejecimiento demográfico es una realidad universal innegable. Esta realidad requiere una nueva cultura que conciba la vejez como una etapa más de la vida de toda persona durante la cual sigue siendo útil a la sociedad.

Sin embargo, la imagen que tiene la sociedad actual convierte el incremento de personas mayores en un problema, en una carga, y en la expansión de esta idea corresponde un papel primordial a los medios de comunicación, que contribuyen a difundir tópicos y estereotipos con el uso de un **lenguaje inadecuado, paternalista y edadista que nos infantiliza y discrimina.**

Se nos trata como si viviéramos al margen de los intereses cotidianos del resto de la población. En palabras del profesor Antón Costas, los medios muestran a las personas mayores "como si hubieran entrado en una vía secundaria en la que permanecen esperando lo inevitable".

ANALIZAR EL LENGUAJE, REVISAR EL VOCABULARIO, EXAMINAR LAS PALABRAS QUE SE UTILIZAN, SIRVE PARA PONER DE MANIFIESTO MUCHAS DE LAS IMÁGENES Y CONNOTACIONES NEGATIVAS QUE TIENE EN NUESTRA SOCIEDAD EL ENVEJECIMIENTO.

Como decía la poeta Carmen Conde, **el lenguaje no es neutral**: "Cada palabra lleva consigo una vida, un estado, un sentimiento".

Porque **el lenguaje mediatiza y construye la realidad**, las personas mayores reivindicamos nuestro derecho a una imagen social pertinente, esto es, adecuada y heterogénea.

Que nos muestre en todos los ámbitos de la vida como **ciudadanas de pleno derecho, como transmisoras de valores y como solidarias con las necesidades de la sociedad en su conjunto.** Y esto requiere que se utilice para hablar con, de, o sobre nosotras, un lenguaje adecuado, respetuoso y no discriminatorio en todos los ámbitos, pero muy especialmente en los medios de comunicación.

Porque lo importante, lo sustantivo, es que somos **PERSONAS** como las demás, y lo adjetivo, que tengamos mas o menos años.

Certámenes y concursos

MAYORES CREATIVOS

Desde la asociación **En Activo Málaga** ponen en marcha cada año un certamen literario, de pintura, artes plásticas y fotografía bajo el título **"Mayores Creativos"**, una iniciativa, apoyada en Unicaja, que nace con el objetivo de poner en valor la creatividad de las personas mayores y **ofrecerles un espacio para compartir su mirada, su experiencia y su forma de vivir el proceso de envejecer.**

Los trabajos se recogen entre los meses de **febrero y mayo** y son evaluados de forma anónima por un jurado compuesto por tres personas colaboradoras voluntarias con conocimientos en la materia correspondiente.

Desde la asociación animan a participar en próximas ediciones a través del correo **asociacionenactivo@gmail.com**. Asimismo, les gustaría compartir con los lectores y lectoras los trabajos ganadores de este año, una muestra del talento, la sensibilidad y la creatividad que siguen creciendo con la edad.

Escanea o pincha aquí



PREMIOS SENDA 2026

Grupo SENDA ha abierto el plazo de presentación de candidaturas para la **XVII edición de los Premios SENDA**, unos galardones que reconocen la labor de profesionales, entidades, empresas y administraciones que trabajan para mejorar la calidad de vida de las personas mayores y avanzar en el desarrollo del sector sociosanitario.

Consolidado como un referente en el ámbito del envejecimiento activo y la atención a las personas mayores, este certamen pone en valor iniciativas que destacan por su **impacto real, su compromiso social y su capacidad para mejorar la atención, el cuidado y la participación de las personas mayores en la sociedad.**

La convocatoria está dirigida a proyectos desarrollados en España por **empresas, organizaciones sociales, profesionales y Administraciones Públicas**, y permanecerá abierta hasta el 15 de septiembre.

Escanea o pincha encima



PREMIOS CONFEMAC 2026

CONFEMAC quiere reconocer a las personas que, una vez finalizada su etapa laboral, siguen contribuyendo al **bienestar y al avance de la sociedad**, así como a las instituciones que **impulsan espacios y oportunidades** para que las personas mayores continúen aportando valor social en su entorno.

Con este reconocimiento se destacará, por un lado, a **personas mayores que participan activamente en la vida social** mediante el voluntariado u otras formas de implicación comunitaria, cultural, saludable o de transmisión de conocimientos. Por otro lado, se reconocerá también a las entidades que **desarrollan programas, proyectos o iniciativas orientadas a promover la participación social de las personas mayores** en actividades significativas y beneficiosas para la sociedad.

Escanea o pincha encima para más información



Agenda

CAFÉ CON ARTE, UNA CITA INELUDIBLE

CONFEMAC ha puesto en marcha este año el programa "Café con arte" con el apoyo del IMSERSO. Un encuentro intergeneracional para el envejecimiento activo a través de la cultura compartida. Las próximas citas serán en **septiembre en Sevilla y Ponferrada, y en octubre Mérida.**

Una iniciativa gratuita que reunirá a personas **jóvenes de 18 a 30 años** y personas **mayores de 65 años** en un espacio de diálogo, cultura y participación.

Para participar contacta a través del correo gonzaloalvarez@confemac.net.

Haz clic aquí o escanea



WEBINARIO "DÓNDE EMPIEZA LA VEJEZ"

La Comisión JUBILARE organiza el próximo 2 de julio de 2026, a las 18:00 horas, el webinar "Dónde empieza la vejez", una sesión de **reflexión y debate en torno a una cuestión tan actual como necesaria:** cuándo, cómo y desde qué mirada social entendemos el inicio de la vejez.

El encuentro tendrá lugar en el Decanato de los Registradores de Cataluña, situado en el Paseo de la Zona Franca, 109, en Barcelona, y también **podrá seguirse a través de Teams.**

Para asistir llama al 91 272 18 58 o escribiendo al correo electrónico secretariasdireccion@corpme.es

MADRID ACOGE LA CONVENCIÓN EUROPEA DE LA DEPENDENCIA

Los días 1 y 2 de octubre, el Círculo de Bellas Artes de Madrid acogerá la Convención Europea de la Dependencia, organizada por la Fundación Economía y Salud bajo el lema **"La atención a las personas en situación de dependencia en Europa: situación actual y propuestas de futuro".**

Este encuentro se plantea como un foro sectorial de referencia en el ámbito de los cuidados de larga duración y la atención a la dependencia, con una mirada europea e integradora, orientada a conocer los avances más destacados en la materia y a formular propuestas firmes de mejora para el futuro.

Haz clic o escanea



3rd World Congress of Age Friendly Cities and Communities

3.º Congreso Mundial de Ciudades
y Comunidades Amigables

Hiri eta Komunitate Lagunkoien
3. Mundu Kongresua

16-18 June 2026
Donostia / San Sebastián, Spain



WHO Global Network
for Age Friendly Cities
and Communities



III CONGRESO MUNDIAL DE CIUDADES Y COMUNIDADES AMIGABLES CON LAS PERSONAS MAYORES

Las conclusiones del **III Congreso Mundial de Ciudades y Comunidades Amigables** (celebrado en San Sebastián del 16 al 18 de junio) y al que CONFEMAC asistió subrayan que el envejecimiento poblacional exige transformar los entornos urbanos más allá de la mera accesibilidad física, integrando el bienestar, los cuidados, la tecnología y la cohesión social.

Recomendaciones

En esta última sección queremos cerrar la revista con una serie de recomendaciones pensadas para inspirar, acompañar y dejar una sensación positiva. Al mismo tiempo, queremos abrir nuevas puertas para seguir aprendiendo, reflexionando y tomando conciencia.

Por eso, compartimos una selección de recursos que consideramos útiles para profundizar en los temas abordados, ampliar la mirada y continuar promoviendo una sociedad más comprometida con el buen trato, la participación y los derechos de las personas mayores.

UNA APP

StopMaltrato+65, una aplicación móvil gratuita para prevenir, detectar y actuar ante situaciones de abuso o maltrato a personas mayores. Además, para atención telefónica directa, CONFEMAC pone a disposición el número gratuito 900 65 65 66.

Haz clic o escanea



UNA CAMPAÑA

Con motivo del 15 de junio, lanzamos la campaña "Reconocer, actuar, denunciar: las leyes están para proteger a las personas... casi siempre", para manifestar la falta de un marco normativo estatal específico que garantice la protección de las personas mayores frente al abuso y el maltrato.

Haz clic o escanea



UNA PELÍCULA

Calle Málaga cuenta la historia de María Ángeles, una mujer de 79 años que vive sola en Tánger y se ve forzada a abandonar su hogar cuando su hija decide vender el apartamento familiar. La película retrata con sensibilidad una forma habitual de abuso a la persona mayor.

Escanea o pincha encima



UN ARTÍCULO

La directora de CONFEMAC, María José Sánchez Morilla, ha escrito un artículo para el blog de la Fundación Pasqual Maragall en el que se explica por qué el Alzheimer aumenta la vulnerabilidad y cómo prevenirlo desde el buen trato.

Escanea o pincha encima



Premios CONFEMAC 2026

Envejecer con dignidad, respeto y participación

Queremos poner en valor a las personas que siguen **contribuyendo a la mejora de la sociedad** tras su etapa laboral, y a las instituciones que hacen posible una sociedad donde las personas mayores sigan aportando valor en su entorno

CATEGORÍA PERSONAS MAYORES

Se valorará a aquellas personas mayores que, mediante su actitud, trayectoria y ejemplo de vida, continúen contribuyendo activamente a la sociedad a través del voluntariado, u otras formas de participación social en actividades culturales, saludables, de transmisión de conocimientos, colaboración comunitaria, u otras iniciativas de interés social.

CATEGORÍA ENTIDADES

Se valorará a aquellas entidades con personalidad jurídica que desarrollen programas, proyectos o iniciativas dirigidas a fomentar la participación social de las personas mayores en actividades que aporten valor a la sociedad, de manera activa y significativa.

Más información en <https://www.confemac.net>

Plazo de presentación: Hasta el 30 de noviembre de 2026, a las 23:59 horas

Tu opinión NOS importa

Escanea o haz clic en el código y ayúdanos a mejorar la revista.
La encuesta es anónima y solo te llevará un minuto.

