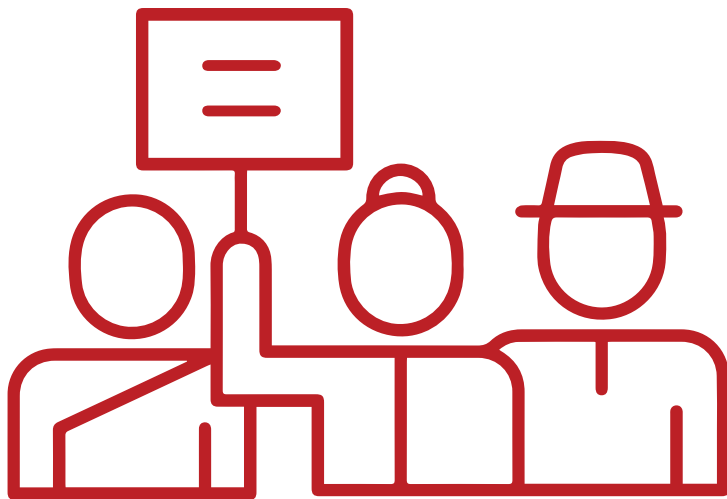


CUADERNO 6

Fundación HelpAge International España



Mujeres mayores: el impacto del machismo y el edadismo en su vida y sus derechos humanos

Colección
*Construyendo una sociedad
inclusiva y amigable con
las personas mayores
desde los derechos*

HelpAge
España

*las personas
mayores cuentan*

La presente publicación forma parte de la colección de cuadernos ***Construyendo una sociedad inclusiva y amigable con las personas mayores desde los derechos***, que ha sido subvencionada por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030. Esta colección tiene como objetivo sensibilizar sobre la discriminación que sufren los hombres y las mujeres mayores, contribuir a la mejora y la promoción de políticas sociales y de igualdad y fomentar el empoderamiento de las personas mayores para que conozcan y reclamen sus derechos.

Informe publicado por la Fundación HelpAge International España. Escrito por Inma Mora Sánchez.

Fecha: diciembre 2021

Copyright: Fundación HelpAge International España 2021

El contenido del presente cuaderno ***es responsabilidad única y exclusiva de la Fundación HelpAge International España*** y, en ningún caso, refleja la opinión o puntos de vista del Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030.

Cualquier parte de esta publicación puede ser reproducida sin permiso para fines educativos y sin ánimo de lucro. Por favor, atribuir explícitamente la autoría a HelpAge International España y envíen una copia o enlace del mismo a la dirección de correo electrónico: correo@helpage.es

Fundación HelpAge International España

Edificio Impact Hub Barceló

C/Serrano Anguita 13

28004 Madrid

correo@helpage.es

www.helpage.es

La Fundación HelpAge International España es una ONG inscrita el 24 de agosto de 2012 en el Registro de Fundaciones del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad con el número 28-1679 e inscrita el 17 de octubre de 2013 en el Registro de ONGD de la AECID. Es afiliado de la red global de HelpAge International, es miembro de la Asociación Española de Fundaciones y es miembro de la FONGDCAM.

Subvencionado por:

Maquetado por:

Be One

Madrid, España

www.be-one.es



Contenido

INTRODUCCIÓN	5
LA FEMINIZACIÓN DEL ENVEJECIMIENTO	7
Despoblación, envejecimiento y mujeres rurales	9
INTERSECCIÓN DE EDAD Y GÉNERO	11
Qué es el edadismo y cómo se relaciona con la discriminación de género	12
El impacto de las desigualdades de género a lo largo de la vida	15
LA VIOLENCIA DE GÉNERO HACIA LAS MUJERES MAYORES	17
Algunos datos y características específicas de la violencia de género hacia las mujeres mayores	18
Factores clave en la separación y la salida de una relación violenta	20
LA RESILIENCIA DE LAS MUJERES MAYORES Y LAS NUEVAS FORMAS DE VIVIR EL ENVEJECIMIENTO	22
LA INCLUSIÓN DE LAS MUJERES MAYORES EN LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE Y EN LA DÉCADA DEL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	25
CONCLUSIONES	27
RECOMENDACIONES	28
BIBLIOGRAFÍA	30

INTRODUCCIÓN

En España, el artículo 14 de la **Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres**, reconoce a las **mujeres mayores** como uno de los colectivos de especial vulnerabilidad -junto con las que pertenecen a minorías, las mujeres migrantes, las niñas, las mujeres con discapacidad, las mujeres viudas y las mujeres víctimas de violencia de género- para los cuales los poderes públicos deben adoptar medidas de acción positiva. También el **Pacto de Estado contra la Violencia de Género** incluye en el eje 3 a las mujeres mayores como uno de los colectivos de mujeres más vulnerables para a los que hay que prestar especial atención y adecuar los recursos existentes para combatir la violencia de género. A pesar de ello y de los enormes pasos dados en el último siglo para alcanzar la igualdad, **las realidades específicas que afrontan las mujeres mayores** -por ser mujeres y por ser mayores- **siguen estando invisibilizadas**. Aún encontramos pocas investigaciones que afronten la relación entre discriminación de género y discriminación por edad y las mujeres mayores son las grandes olvidadas en las grandes campañas de sensibilización contra la violencia machista y en las iniciativas dirigidas a fomentar la igualdad, tanto a nivel nacional como internacional.

En 2021, se celebró el **Foro Generación Igualdad** que culminó con el lanzamiento del Plan de Aceleración Global para promover la igualdad de género. En este foro se celebró el 25 aniversario de la *Conferencia de Pekín*, la IV Conferencia Mundial de la Mujer, que supuso un antes y un después en la forma de afrontar la igualdad de género y que, por primera vez, incluyó la voz de mujeres y asociaciones feministas muy diversas e hizo referencia a las mujeres de todas las edades en su declaración. Activistas y organizaciones que trabajan por los derechos de las personas mayores esperaban que el Foro Generación Igualdad incluyera una mayor representación de mujeres mayores y que el Plan de Aceleración Global también abordara las barreras específicas a las que se enfrentan. Sin embargo, como se ha señalado desde HelpAge International, el plan sobre justicia y derechos económicos **no tiene en cuenta el trabajo no remunerado que siguen realizando las mujeres**

mayores en todo el mundo, ni reconoce la ausencia de las mujeres mayores en las estadísticas económicas oficiales. Estas lagunas son el reflejo de una sociedad que ignora las necesidades de las personas mayores y en la que la vejez está cargada de connotaciones negativas.

Algunos de los principales estudios realizados en nuestro país sobre la discriminación y violencia hacia las mujeres mayores muestran que aún existen muy pocos programas, políticas y medidas específicas que incorporen, de forma simultánea, el enfoque de género y el enfoque de edad. Esta carencia evidencia una enorme invisibilidad de las mujeres mayores y es la base de las desigualdades y discriminaciones que afrontan. A pesar de todo, cada vez más mujeres rompen la imagen tradicional de la vejez y se enfrentan a la feminidad impuesta por una sociedad patriarcal. Al mismo tiempo, nos encontramos también con más activistas e investigadoras que reclaman una gerontología más feminista y un feminismo que valore las experiencias de las mujeres mayores y no se olvide de sus necesidades.

En esta línea, con este cuaderno pretendemos ofrecer de forma sencilla algunas claves que nos ayuden a entender las realidades a las que se enfrentan hoy las mujeres mayores que viven en España. Para ello, no podemos perder de vista que las mujeres mayores son muy diversas y que, por tanto, no podemos caer en generalizaciones, ni homogeneizar sus necesidades y experiencias, pero sí queremos mostrar que muchas de las dificultades que atraviesan en su proceso de envejecer tienen su origen en una misma **estructura social edadista y sexista**. De este modo, a través de un enfoque interseccional y de derechos y en línea con algunas de las aportaciones realizadas desde la gerontología feminista, pretendemos entender la complejidad del impacto de la discriminación y la violencia de género en el ciclo vital de las mujeres, poner en valor las experiencias y la contribución de las mujeres mayores al bienestar de toda la sociedad y ofrecer algunas propuestas para dar respuesta a sus necesidades específicas.

Para ello, empezaremos contextualizando la situación de las mujeres mayores y la feminización del envejecimiento, haremos una aproximación a la discriminación y violencia que viven las mujeres mayores, así como a las consecuencias que tiene en la vejez

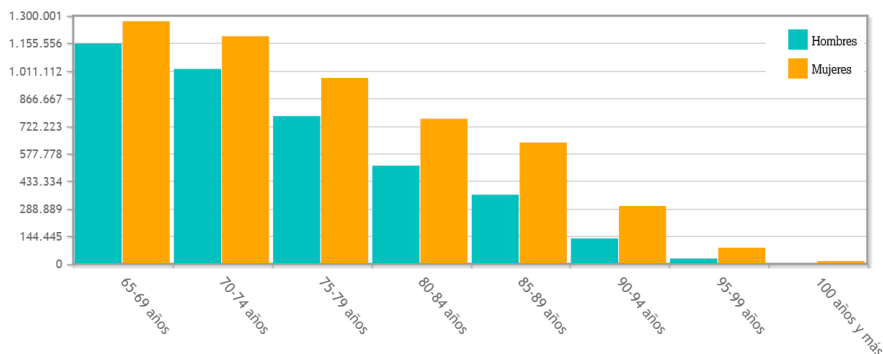
la discriminación acumulada a lo largo de la vida. Además, nos acercaremos a nuevas corrientes que promueven las vejeces dignas y libres de machismo y ofreceremos algunas propuestas para mejorar la calidad de vida, la salud y el bienestar de las mujeres mayores desde la perspectiva de los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la Década del Envejecimiento Saludable.

LA FEMINIZACIÓN DEL ENVEJECIMIENTO

Gracias a los avances científicos, tecnológicos y a un mejor nivel de desarrollo, entre otros factores, la humanidad está experimentando una **revolución de la longevidad**. Aunque existen diferencias entre regiones, la esperanza de vida está aumentando en todo el mundo y se prevé que el número de personas de 80 años o más pase de 143 millones en 2020 a 426 millones en 2050. Es decir, **el número de personas con 80 años o más se triplicará en las próximas tres décadas**. Las personas mayores representan una proporción cada vez mayor del total de la población, por ello, también hablamos de **envejecimiento de la población o de la revolución de la longevidad**. En España, según los datos del Instituto Nacional de Estadística, la población mayor de 65 años, que hoy supera los nueve millones de personas, representa un 19% del total y se estima que representará el 31,4% de la población en torno a 2050.

Sin embargo, encontramos diferencias relevantes en la esperanza de vida entre hombres y mujeres. Según el informe del Departamento de Asuntos Económicos y Sociales de Naciones Unidas (DESA) “**World Population Ageing 2019**”, a nivel mundial, la esperanza de vida al nacer de las mujeres supera a la de los hombres en 4,8 años y, en algunas regiones del mundo, puede llegar a superar los 6 años. Por tanto, en edades avanzadas el porcentaje de mujeres es mayor que el de los hombres y, por ello, hablamos también de **feminización del envejecimiento**.

En España, la esperanza de vida al nacer para los hombres es de 80,43 años y para las mujeres es de 86. Mientras que los hombres mayores de 65 años representan un 8,4% del total de la población, las mujeres mayores de 65 años representan un 11%. Siguiendo los datos del INE, observamos que las diferencias entre la cantidad de hombres y la cantidad de mujeres por grupos de edad es mayor a medida que avanzan los años.



Fuente: Estadísticas del padrón continuo, INE (2020).

Sin embargo, vivir más años **no implica que las mujeres tengan una mejor calidad de vida, sino más bien todo lo contrario**: mientras que los hombres al nacer tienen una esperanza de vida en salud de 63,87 años, las mujeres tienen 62,55 años. Es decir, las mujeres viven más años, pero en peores condiciones de salud.

Aunque existen causas biológicas y genéticas asociadas a la mayor longevidad de las mujeres mayores, el hecho de que las mujeres vivan más, pero tengan una morbilidad mayor también está relacionado con factores sociales y ambientales. Así, algunas investigaciones indican que las conductas de riesgo, los estilos de vida menos saludables o el hecho de realizar ocupaciones laborales de mayor carga física explica que los hombres tengan una esperanza de vida menor. Por otro lado, las desigualdades de género tienen un impacto en el bienestar y la salud de las mujeres a lo largo de toda la vida, algo que puede agravarse durante la vejez y que tiene unas consecuencias directas en su salud, en la aparición de algún tipo de discapacidad o en enfermedad crónica. Así, tener un menor acceso a los recursos,

contar con un nivel adquisitivo más bajo, asumir tareas de cuidados sin contar con apoyos o tener peores diagnósticos médicos (debido, en gran parte, a los sesgos de género en la medicina y a una menor investigación aplicada en procesos de diagnóstico y curación) son algunos de los factores que inciden en la salud y el bienestar de las mujeres mayores.

Estos fenómenos hacen necesario que nos detengamos en los problemas y en las situaciones específicas a las que se enfrentan las mujeres en edades avanzadas y en cómo la discriminación de género, unida a todo lo que implica envejecer en un mundo edadista, puede condicionar y empeorar de forma notable la calidad de vida de las mujeres mayores y poner en riesgo el disfrute de sus derechos.

Despoblación, envejecimiento y mujeres rurales

Como ya hemos visto, la proporción de personas mayores dentro del conjunto de la población total es cada vez más importante. Sin embargo, encontramos importantes diferencias entre la población rural y urbana. Aunque la mayoría de las personas mayores en España vive actualmente en ciudades, en zonas rurales encontramos una proporción muy alta de mayores de 65 años. De hecho, **cuanta menos población tiene un municipio, mayor es el porcentaje de personas de edad avanzada**. Según refleja el CSIC, en 2019, **las personas de más 65 años representaban el 28,5% de las personas censadas en municipios rurales** (de 2.000 o menos habitantes). La comparación de la estructura por edad entre el mundo rural y el conjunto de la población nacional muestra un claro envejecimiento de la población rural y una proporción muy baja de niños y niñas. Este proceso está haciendo que cada vez vivan menos personas de todas las edades en los pueblos pequeños y que muchas zonas estén cada vez más abandonadas, cuenten con menos y peores servicios y tengan menos oportunidades de empleo y de futuro.

A pesar de que la despoblación de las áreas rurales se asocia en muchas ocasiones al envejecimiento generalizado, según el informe **“Despoblación, reto demográfico e igualdad”**, existe una **relación directa entre la situación de las mujeres en el medio rural y la**

despoblación, tanto en sus causas como en sus consecuencias. **Dos de cada tres personas que emigran del campo a la ciudad son mujeres y más de un tercio de las mujeres que viven en pueblos de menos de mil habitantes son mayores de 65 años.** Esto hace que la llamada España vaciada esté también muy masculinizada,

Dos de cada tres personas que emigran del campo a la ciudad son mujeres y más de un tercio de las mujeres que viven en pueblos de menos de mil habitantes son mayores de 65 años.

pero que, al mismo tiempo, las mujeres mayores de 65 años sean esenciales para el mantenimiento y pervivencia del arraigo de la población rural. Las mujeres rurales de todas las edades asumen importantes tareas de cuidados, trabajan en el campo y en negocios familiares, aunque, en muchas ocasiones sin un

empleo formal ni un sueldo digno. Sin embargo, tenemos muy pocos datos y estadísticas sobre la situación y el trabajo que desempeñan las mujeres mayores en el ámbito rural.

A nivel global, Age International ha publicado recientemente el estudio **“Older Women: the hidden workforce”** (Mujeres mayores: la mano de obra invisible) en el que se aborda la realidad de las mujeres mayores en países de ingresos medianos y bajos, donde la economía agrícola y rural tiene un enorme peso. Según este informe, **una de cada siete mujeres mayores de 65 años formaba parte de la población activa antes de la pandemia en los países de ingresos bajos y medios.** En África subsahariana, esta cifra era especialmente alta: dos de cada cinco mujeres mayores. Además, tal y como el informe indica, debido a que las encuestas sobre población activa no siempre incluyen el trabajo de las personas mayores, se trata, seguramente, de una subestimación. Este informe también destaca que las mujeres mayores asumen múltiples tareas de cuidados no remunerados, cultivan alimentos para el consumo familiar, trabajan en proyectos comunitarios y asumen trabajos informales con los que contribuyen a la economía familiar.

INTERSECCIÓN DE EDAD Y GÉNERO

En los últimos años, han proliferado los estudios de género aplicados a todos los ámbitos, y la discriminación y la violencia contra las mujeres se han convertido en asuntos esenciales en la agenda política y social. Sin embargo, aún nos encontramos **pocos estudios e investigaciones que relacionen edadismo y machismo y las mujeres mayores y las situaciones a las que se enfrentan siguen estando muy invisibilizadas**. ¿Cómo se relacionan el género y la edad? ¿Qué factores hacen que las mujeres mayores sean consideradas un grupo vulnerable? Para poder entender esta relación, debemos partir del concepto de *interseccionalidad*.

La teoría de la interseccionalidad surge en la década de los ochenta en Estados Unidos para visibilizar las discriminaciones de género, raza y clase social que convergen de forma simultánea en una misma persona. Algunas activistas consideraban que el feminismo de aquel momento solo representaba los intereses de mujeres blancas de clase media, occidentales y heterosexuales. Por ello, a pesar de que las mujeres racializadas, pobres o lesbianas pudieran compartir gran parte de las demandas de otras mujeres feministas blancas y de clase media, sentían que sus experiencias y discriminaciones eran muy distintas y que ellas se tenían que enfrentar a barreras mucho mayores. Adoptar un enfoque interseccional nos ayuda a analizar la realidad teniendo en cuenta los factores que influyen en la vida y en el pleno disfrute de los derechos de las mujeres. La raza, la clase, el nivel educativo, el estado de salud o la discapacidad, entre otros, pueden aumentar el impacto de la discriminación a la que se enfrentan las mujeres.

La interseccionalidad nos ayuda a entender también cómo el envejecimiento, así como todo el ciclo vital, se encuentra condicionado por el género y otras categorías que pueden ser motivo de discriminación en nuestra sociedad.

De este modo, la interseccionalidad nos ayuda a entender también cómo el envejecimiento, así como todo el ciclo vital, se encuentra

condicionado por el género y otras categorías que pueden ser motivo de discriminación en nuestra sociedad.

Qué es el edadismo y cómo se relaciona con la discriminación de género

El edadismo (*ageism*) es un concepto que fue acuñado por Robert Butler en los años 60 para hacer referencia a **la discriminación sistemática hacia las personas mayores por ser viejas**. El edadismo se basa en una serie de creencias y valores que determinan lo que sentimos y pensamos de las personas mayores y todo esto se refleja en nuestras actitudes discriminatorias que, en la mayoría de ocasiones, pasan desapercibidas por estar naturalizadas.



La Organización Mundial de la Salud define el edadismo como **los estereotipos (lo que pensamos), los prejuicios (cómo nos sentimos) y la discriminación (cómo actuamos) hacia las personas debido a su edad**. A pesar de que es un problema del que aún se habla poco, tiene un fuerte impacto en nuestra salud y bienestar. De hecho, según el **primer Informe mundial sobre el edadismo**, publicado en 2021 por la Organización Mundial de la Salud, una de cada dos personas son edadistas contra las personas mayores. Además, **el edadismo**

se asocia con una menor esperanza vida, una salud física y mental más deficiente, una recuperación más lenta en casos de enfermedades crónicas, una peor vivencia de la discapacidad y un deterioro cognitivo.

Los estereotipos que existen sobre las personas mayores identifican la vejez con la enfermedad, la fealdad, la dependencia, el aislamiento, la disminución de capacidades... Aunque en los últimos años encontramos cada vez más productos culturales que reflejan la vejez de una forma diversa y con mayor optimismo, los medios generalistas y masivos siguen ofreciendo una visión distorsionada y negativa de lo que implica ser mayor. Los estereotipos asociados a la vejez tienen un impacto muy fuerte en las personas mayores y provocan actitudes discriminatorias, prejuicios, paternalismo e infravaloración de sus necesidades, opiniones, deseos o inquietudes. Además, estas ideas y creencias provocan que **el envejecimiento se perciba como algo ajeno a nuestra identidad, algo de lo que hay que huir o rechazar, algo contra lo que hay que luchar.**

En el caso de **las mujeres mayores, la vejez se percibe con unas connotaciones aún más negativas, marcadas por lo que supone ser vieja en una sociedad machista.** En nuestro ideario colectivo, el valor social de las mujeres ha estado ligado a su belleza, juventud y capacidad para ser madres y esposas. Esto hace que las mujeres mayores estén infrarrepresentadas en el cine, la publicidad y en los productos culturales en general y, cuando aparecen, lo hagan desde su rol de abuelas y/o cuidadoras asumiendo un papel secundario o accesorio y cargado de estereotipos: tienen pocos estudios, son débiles y torpes para la tecnología, se ignoran sus necesidades, pensamientos o proyectos vitales y se anula su sexualidad. Además, encontramos también la versión *mala* de la mujer mayor encarnada en la imagen de brujas, feas o gruñonas.

En el caso de las mujeres mayores, la vejez se percibe con unas connotaciones aún más negativas, marcadas por lo que supone ser vieja en una sociedad machista.

Esta dicotomía que, por un lado, presenta a la *abuelita entrañable* (cuidadora y asexual) y, por otra, a la *vieja bruja* (fea, gruñona, mala) recuerda a los estereotipos de las mujeres jóvenes más frecuentes en los medios de comunicación: *buena esposa y madre* (cuidadora, obediente, complaciente) y la *mujer fatal* (mala, misteriosa, atractiva sexualmente). Así, mientras que para los hombres adultos y adultos mayores que aparecen en los medios de comunicación pueden seguir teniendo posiciones de poder y prestigio y tienen parejas más jóvenes y una vida sexual activa, **las mujeres mayores se ven limitadas a vidas que siguen estando en relación con los otros y/o cargadas de connotaciones negativas**. Además, las canas, las arrugas y la experiencia son rasgos que pueden ser percibidos como atractivos para los hombres, pero no ocurre lo mismo en las mujeres. Todo esto incide en la forma en la que se trata a las mujeres mayores, pero también en la visión que tienen las mujeres mayores sobre sí mismas y su identidad.

Los estereotipos y los roles de género y de edad se relacionan y pueden evolucionar y transformarse con el paso del tiempo o con el contexto en el que se vive. Veamos algunos ejemplos de cómo se relacionan el género y la edad durante la vejez:

- **Los roles de género pueden transformarse con la edad.** Debido a algunos cambios vitales importantes, las personas mayores suelen desempeñar algunas funciones que no son las asignadas tradicionalmente a su género. Por ejemplo, muchos hombres que, tras la jubilación o al quedarse viudos, asumen tareas de cuidados o domésticas que no habían realizado en otros momentos de su vida. Del mismo modo, podemos encontrar a mujeres que, al quedarse viudas, se ocupan por primera vez de la gestión y administración de sus recursos económicos.
- La invisibilidad de las mujeres aumenta con la edad. La discriminación por razón de género puede quedar oculta por la **falta de datos desglosados por sexo y edad**. La invisibilidad de las personas mayores y la falta de datos y estadísticas es un gran obstáculo para el desarrollo de políticas y programas con perspectiva de género y de edad.

- La violencia de género no desaparece con la edad. Las **mujeres mayores se enfrentan a distintos tipos de discriminación y violencia basados tanto en su edad como en el hecho de ser mujeres**. Sin embargo, existen muy pocas campañas y proyectos de sensibilización y prevención de la violencia de género dirigidas de forma específica a las mujeres mayores y muy pocas campañas de prevención del maltrato a personas mayores que, además incorporen perspectiva de género.
- **Los cambios sociales y físicos que implican el envejecimiento afectan a la identidad de género** de las personas mayores. Esto puede generar problemas de autoestima o implicar nuevos retos para la propia identidad de hombres y mujeres y cómo afecta esta nueva identidad a las relaciones de mujeres y hombres y en ocasiones a las propias relaciones de pareja

El impacto de las desigualdades de género a lo largo de la vida

Como ya hemos apuntado, las situaciones de violencia o discriminación que experimentamos a lo largo de la vida pueden agravarse o adquirir nuevas formas en la vejez debido a la discriminación por edad. Esto hace que las mujeres mayores se enfrenten a nuevas formas de discriminación cuando alcanzan edades avanzadas y que, además, sufran las consecuencias o el impacto de las situaciones de violencia o discriminación vividas en el pasado. Por ello, hablamos de ***discriminación y violencia acumulada a lo largo de la vida***. Estas son algunas de las principales dificultades y desigualdades que afrontan las mujeres mayores:

- **Mayor dependencia económica y riesgo de pobreza.** El desproporcionado trabajo de cuidados no remunerado que asumen las mujeres a lo largo de su vida tiene un impacto significativo en sus recursos económicos y esto tiene serias implicaciones para los derechos de las mujeres cuando llegan a edades avanzadas. En España, según las estadísticas del Instituto Nacional de la Seguridad Social, **mientras que los hombres cobran una pensión de 1.258 euros al mes, las mujeres**

cobran de media 835 euros. Es decir, de media, los hombres mayores cobran algo más de 5.000 euros al año que las mujeres mayores.

- **Impacto y consecuencias de la violencia de género en la salud física y mental.** Vivir situaciones de violencia o discriminación de género tiene consecuencias directas e inmediatas en la salud física y mental y también puede producir secuelas y consecuencias a largo plazo. Las mujeres mayores que han vivido o viven situaciones de violencia o relaciones muy marcadas por los roles de género se enfrentan a mayores problemas crónicos de salud y tienen mayor riesgo de sufrir depresión, ansiedad o estrés.
- **La discriminación estructural de género hace que tengan menor acceso a los servicios de salud y peores diagnósticos y tratamientos inadecuados.** A menudo, las mujeres mayores reciben una peor atención médica debido a que muchos patrones de “normalidad” y de sintomatología de muchas enfermedades siguen estando basado en datos exclusivamente masculinos. Además, debido al edadismo, es frecuente que muchos problemas de salud que en otros grupos de edad sería normal tratar o hacerles pruebas, en las personas mayores se achaquen a la edad (cansancio crónico, dolores, etc.). Por otro lado, existe una gran invisibilidad de la sexualidad de las mujeres mayores y las mujeres que ya no se encuentran en edad reproductiva son excluidas de muchos programas de salud sexual.
- **Mayor riesgo de soledad y de falta de apoyos y de cuidados.** Según la encuesta de hogares del INE de 2019, **el 72% de las personas mayores que viven solas son mujeres.** Esto se debe, en gran parte, a que las mujeres tienen una mayor esperanza de vida que los hombres, pero también a que las mujeres mayores que se quedan viudas se vuelven a casar en menor medida que los hombres. Por otro lado, las mujeres mayores cuentan con menos recursos para buscar apoyo externo cuando necesitan cuidados y tienen menos acceso a las nuevas tecnologías, lo que puede incrementar su sensación de aislamiento o soledad.
- **Invisibilidad, infravaloración e infrarrepresentación de las mujeres mayores.** Como ya hemos apuntado, la discriminación de género, unida a la discriminación por edad, invisibiliza a las mujeres mayores. Esto

hace que estén infrarrepresentadas en la toma de decisiones, que sus voces no se escuchen y que sus necesidades no se tengan en cuenta. Además, encontramos grandes lagunas y sesgos de género y de edad en muchas áreas, donde se agrupan de forma homogénea a personas mayores de 65 años o, incluso, estadísticas que no consideran a las personas mayores de 65 años.

LA VIOLENCIA DE GÉNERO HACIA LAS MUJERES MAYORES

La violencia machista afecta a niñas y mujeres de todas las edades, de todas las clases y grupos sociales y en todas partes del mundo. Sin embargo, los factores de riesgo, así como las posibilidades de salir de una situación de violencia no son iguales para todas. Contar con una fuerte red de apoyo, tener recursos económicos, tener conciencia de género o saber dónde acudir en caso de haber sufrido una agresión, entre otros, son algunos de los factores clave para salir de una situación de violencia.

Es importante recordar que **la violencia machista tiene lugar en el ámbito doméstico y también en el espacio público y abarca cualquier tipo de violencia basada en las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres y que tiene como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico.** Debido a la complejidad de este problema social, en este apartado, vamos a centrarnos en la violencia de género hacia las mujeres mayores en las relaciones de pareja. Sin embargo, no podemos olvidarnos de que estamos hablando de un problema estructural y que la

Contar con una fuerte red de apoyo, tener recursos económicos, tener conciencia de género o saber dónde acudir en caso de haber sufrido una agresión, entre otros, son algunos de los factores clave para salir de una situación de violencia.

violencia de género en las relaciones de pareja tiene su origen en un sistema que justifica y normaliza las desigualdades y la violencia hacia las mujeres.

Algunos datos y características específicas de la violencia de género hacia las mujeres mayores

La última **Macroencuesta de Violencia contra la Mujer**, publicada en 2019, muestra algunas diferencias en la incidencia de la violencia de género relativas a la edad. Por un lado, se muestra que **el 8,5% de las mujeres de 65 años o más ha sufrido violencia física y/o sexual de alguna pareja a lo largo de la vida, frente al 16,1% de las mujeres que tienen entre 16 y 64 años**. La encuesta también refleja que el 22,9% de las mujeres mayores de 65 años ha sufrido algún tipo de violencia psicológica frente al 34,9% de las mujeres que tienen entre 16 y 64 años.

Sin embargo, el mismo informe señala que esta menor prevalencia se debe a una menor incidencia de la violencia de parejas pasadas. Es decir, si tenemos en cuenta las relaciones de pareja actuales, vemos que **el 4,4% de las mujeres mayores de 65 años ha sufrido violencia física o sexual alguna vez en la vida por parte de su pareja actual, el 10,1% violencia emocional y el 5,2% violencia económica**. Las mujeres entre 16 y 64 años muestran una incidencia algo más baja: el 2,6% ha sufrido violencia física o sexual, el 8,1% violencia emocional y el 2,5% violencia económica.

Otros de los aspectos destacados de la macroencuesta, y que también señalan otros estudios, es que **las mujeres mayores que piden ayuda (tanto en los recursos formales como en su entorno íntimo) en menor medida que las mujeres más jóvenes**. Además, los datos también muestran que las mujeres de 65 o más años han roto una relación con una pareja pasada como consecuencia de la

Las mujeres mayores piden ayuda (tanto en los recursos formales como en su entorno íntimo) en menor medida que las mujeres más jóvenes.

violencia en menor medida que las mujeres de 16 a 64 años. Este aspecto tiene una gran relevancia, ya que no solo nos indica que **las mujeres mayores piden menos ayuda**, sino también puede ser el reflejo de que las mujeres mayores **tienen mayores dificultades para reconocer la violencia, no sepan dónde pedir ayuda o sientan que no existe posibilidad de salir de esa situación.**

Siguiendo algunos de los estudios más relevantes realizados en los últimos años, podemos resumir algunas características específicas de la violencia de género hacia las mujeres mayores:

- **Larga duración de la violencia (física, psicológica, sexual o económica).** Aunque la violencia en la pareja puede aparecer o intensificarse en momentos determinados (como la jubilación o la aparición de alguna enfermedad), por lo general, se trata de violencia que se ha vivido durante muchos años e, incluso, décadas. Esto implica un gran impacto en la salud física y mental, así como un mayor desgaste, mayor habituación y resignación y menores posibilidades de recuperación. Según el **“Estudio sobre las mujeres mayores de 65 años víctimas de violencia de género”** realizado por Cruz Roja, el **40% de las mujeres encuestadas llevaba 40 años y más sufriendo violencia, el 27% entre 20 y 30 años.**
- **Relaciones muy marcadas por los roles de género.** Si nos fijamos en el contexto español, debemos tener en cuenta que las mujeres mayores que viven hoy en España han crecido y vivido gran parte de su vida durante el franquismo. Es decir, empezaron sus relaciones en un periodo en el que las leyes eran abiertamente discriminatorias hacia las mujeres, reforzaban los roles de género, se negaban derechos básicos a las mujeres y que, incluso, las relaciones sexuales eran una obligación conyugal (y, por tanto, dentro del matrimonio no se reconocía la violación).
- **Normalización de la violencia de baja intensidad.** Algunos estudios apuntan a que la violencia física o sexual puede tener menor incidencia al llegar a edades avanzadas, pero la violencia de baja intensidad está muy normalizada. Esto es consecuencia de una socialización en un momento en el que los roles de género estaban muy marcados y naturalizados. Esta violencia más difícil de detectar puede manifestarse, por ejemplo,

a través de un trato despectivo, el control de las relaciones personales o el impedimento a trabajar o realizar actividades fuera de casa. Además, muchos estudios evidencian que las mujeres mayores no tienen ni han tenido poder para tomar sus propias decisiones y que sus opiniones no son valoradas ni aceptadas.

- **Dependencia y violencia económica. Asumir el rol de madres y esposas y la imposibilidad de tener un empleo remunerado ha impedido a muchas mujeres contar con sus propios ingresos.** El “**Estudio sobre las mujeres mayores de 65 años víctimas de violencia de género**” indica que seis de cada diez mujeres encuestadas señalaron que el maltratador les impedía tomar decisiones relacionadas con la economía familiar y/o realizar compras de forma independiente; el 55% indicaron que no recibían dinero para los gastos del hogar, el 41% dijo que él se apropiaba de su dinero, el 34% que no la dejaba trabajar o estudiar fuera del hogar y un 31% que se apropiaba de sus bienes.
- **La edad y el no cumplimiento de los roles de género pueden ser utilizados para hacer más daño.** Algunas investigaciones señalan que un elemento específico de la violencia que experimentan las mujeres mayores es la desvalorización constante basada en estereotipos edadistas (frases como “estás vieja, ya no sirves para nada”) y las agresiones verbales que se basan en la imposibilidad de seguir cumpliendo con los estereotipos y roles asignados al sexo femenino (“estás vieja, eres fea”). En este caso, vemos que la intersección entre el edadismo y el machismo es muy clara.

Factores clave en la separación y la salida de una relación violenta

Las características que hemos visto son fundamentales para entender qué elementos pueden dificultar la salida de una relación violenta. En el estudio “**Violencia contra las mujeres mayores. Interacción del sexismo y edadismo**”, impulsado por el Instituto Navarro para la Igualdad, se identifican algunos factores que hacen que salir de una situación de violencia sea especialmente complejo en edades avanzadas:

- La **naturalización de los roles de género, la creencia en la indisolubilidad del matrimonio y la idea de que todo lo que ocurre en el hogar debe permanecer en el ámbito privado** hacen que para las mujeres mayores sea más difícil tomar la decisión de separarse o pedir ayuda para salir de una relación violenta.
- **Sensación de fracaso vital y de que ya es tarde para cambiar.** Este aspecto está muy relacionado con el edadismo y con la creencia de que, a partir de cierta edad, ya no es posible iniciar nuevos proyectos y empezar una nueva vida.
- **Resistencia al cambio** ante situaciones que han permanecido igual durante mucho tiempo y la consecuente indefensión aprendida de mujeres que han soportado violencia durante gran parte de su vida.
- La **dependencia económica** y las dificultades para acceder al mercado laboral después de los 50 años hacen que las mujeres mayores que se separan tengan que enfrentarse a situaciones de precariedad y pobreza.
- El **miedo a la soledad.** Las mujeres mayores que sufren violencia de género pueden haber limitado su círculo social como consecuencia de esta violencia y, debido al edadismo, también pueden creer que ya es tarde para encontrar otra pareja o hacer nuevas amistades.
- **Un entorno que no entienda la separación después de tantos años** y que, incluso los hijos o hijas, no sean conscientes de la violencia y no apoyen la decisión de su madre.

A pesar de todo ello, también encontramos algunos factores positivos que pueden ayudar a las mujeres mayores en este proceso. En este caso, el papel de los hijos e hijas es clave. Si bien puede haber situaciones en las que el entorno, incluidos los hijos e hijas, no entiendan el motivo de la separación o denuncia después de tantos años, también es cierto que los hijos o hijas que ya son adultos pueden ayudar a reconocer y denunciar la violencia y ser un apoyo fundamental durante todo el proceso. Además, por lo general, a diferencia de mujeres de otros grupos de edades más jóvenes, las mujeres mayores con hijos ya no tienen que ocuparse de las tareas de crianza y esto puede hacer que sientan mayor libertad para tomar la decisión de separarse.

Por otro lado, también encontramos otros factores que pueden ayudar a las mujeres mayores en su proceso de recuperación tras dejar una relación violenta, como mantener una vida activa, aprender cosas nuevas, conocer nuevas amistades o recuperar aquellas de las que se habían alejado. En este sentido, las autoras

del estudio “Violencia contra las mujeres mayores. Interacción del sexismo y edadismo” relatan algunos ejemplos en los que las mujeres mayores, después de años sin vivir su vida con libertad, se encuentran ante un mundo de posibilidades y recuperan la felicidad y la alegría. Esto se debe a que, después de muchos años en una relación que limitaba todos los ámbitos de su vida, al separarse, por fin, empiezan a relacionarse

como y con quien quieren, a aprender cosas nuevas y, en definitiva, a decidir por sí mismas.

Mantener una vida activa, aprender cosas nuevas, conocer nuevas amistades o recuperar las que se habían perdido son algunos factores que pueden ayudar a las mujeres mayores a recuperarse tras una relación violenta.

LA RESILIENCIA DE LAS MUJERES MAYORES Y LAS NUEVAS FORMAS DE VIVIR EL ENVEJECIMIENTO

La discriminación de género y de edad hace que las mujeres mayores estén desvalorizadas socialmente y que sus necesidades sigan estando muy invisibilizadas. Sin embargo, también empezamos a ver cada vez más voces e imágenes que muestran la vejez como un periodo que puede vivirse como una liberación para las mujeres y en el que seguir o empezar nuevos proyectos vitales es posible. Al mismo tiempo, aparecen cada vez más estudios que tratan de suplir

las lagunas existentes en investigaciones, datos y estadísticas que no contaban con un enfoque de género y de edad.

En este sentido, desde la *gerontología feminista* se trata de estudiar cómo afectan las desigualdades de género a la vida de las mujeres mayores y, también, de promover nuevas perspectivas del envejecimiento de las mujeres. Anna Freixas Farré explica que “la **gerontología feminista** tiene como objetivo desvelar el carácter socialmente construido de los significados y valores que rodean la vida de las mujeres mayores, analizar las normas culturales que limitan su vida durante la vejez, examinar detenidamente los antecedentes y las condiciones de la desigualdad en función de la diferencia sexual e informar sobre sus consecuencias tanto en el desarrollo de las personas como en la construcción del conocimiento.”

De este modo, a través de un mayor conocimiento de las realidades que afrontan las mujeres mayores y de sus experiencias, podemos **ofrecer mejores respuestas a las necesidades concretas de las mujeres mayores**, pero, además, podemos **desmontar los estereotipos** que aún existen sobre ellas y **tener una imagen distinta del envejecimiento que nos haga mirar al futuro con mayor optimismo**.

Por ello, al mismo tiempo que afrontamos aspectos como la dependencia económica de las mujeres, mejorar los sistemas de atención y cuidados, así como fomentar redes de apoyo intergeneracional, debemos **potenciar los recursos y capacidades propias de las mujeres mayores**. En este sentido, Anna Freixas Farré ha destacado en diversas publicaciones algunas de las experiencias positivas que viven las mujeres mayores en la actualidad y de las habilidades que han desarrollado a lo largo de la vida (también, marcadas por las desigualdades de género) y que **pueden convertirse en herramientas muy potentes para afrontar la vejez con un enfoque positivo**. El hecho de haber tenido que afrontar muchas y muy

Las mujeres mayores son capaces de crear fuertes redes de amistad, de vecindad y de comunidad a través de las que saben compensar algunas de las exclusiones sociales que las afectan.

diversas dificultades a lo largo de la vida hace que **la resiliencia y la capacidad para sobreponerse a las dificultades** sean rasgos muy presentes en las mujeres mayores. La autora destaca que las mujeres mayores son capaces de crear fuertes redes de amistad, de vecindad y de comunidad a través de las que saben compensar algunas de las exclusiones sociales que las afectan. Además, las mujeres mayores se mantienen activas, se interesan por participar en cursos y actividades culturales y sociales y tienen una gran predisposición para aprender cosas nuevas.

En este sentido, un estudio reciente de Cruz Roja, que profundiza sobre el sentimiento de soledad de las personas mayores que viven solas, destaca que los roles de género tienen unas fuertes consecuencias en la forma de afrontar el envejecimiento, de vivir las pérdidas, reconstruir relaciones y abordar la soledad. Según este estudio, que se ha realizado en Navarra, **el perfil de riesgo de soledad en las personas que viven solas es un hombre que reside en zonas urbanas o intermedias, al que le gustaría que sus familiares se preocuparan más por él y que nunca realiza actividades de ocio.** Este informe destaca que, para un hombre mayor, la pérdida de su mujer implica una transformación de las tareas rutinarias de su día a día (muchas de ellas deben aprenderlas) pero, además, puede afectar a otras áreas de carácter más social, como la organización de reuniones familiares debido a la ausencia de la persona promotora. Este ejemplo evidencia el peso que tienen **las mujeres mayores en la creación de espacios de socialización y convivencia**, algo que, además, ayuda a prevenir el aislamiento y la soledad cuando viven solas. Sin duda, esta conclusión

muestra los efectos positivos que tendría para todas las personas, hombres y mujeres, la igualdad de género a todos los niveles. En definitiva, crear sociedades más cuidadoras y corresponsables tiene unos efectos muy positivos tanto a nivel personal y comunitario.

Crear sociedades más cuidadoras y corresponsables tiene unos efectos muy positivos tanto a nivel personal y comunitario.

LA INCLUSIÓN DE LAS MUJERES MAYORES EN LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE Y EN LA DÉCADA DEL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

En 2015, la Asamblea General de Naciones Unidas adoptó la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. Se trata de un plan de acción que tiene como objetivo mejorar la vida de las personas, trabajar para cuidar el planeta y promover la prosperidad, la paz universal y el acceso a la justicia. La Agenda plantea 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) con 169 metas concretas que los Estados se han comprometido a cumplir antes de 2030.

La igualdad de género está incluida de forma transversal en la Agenda 2030 y, además, **el ODS 5 tiene como compromiso específico lograr la igualdad de género y el empoderamiento de todas las mujeres y niñas**. Este objetivo hace referencia a la discriminación basada en el género, a la violencia contra las mujeres, al trabajo de cuidado no remunerado, a los derechos sobre la tierra, a la salud sexual y al liderazgo de las mujeres. Sin embargo, **no aborda las desigualdades de género a lo largo de la vida, ni tiene en cuenta las desventajas de las mujeres mayores en el acceso a sus derechos más básicos**.

En este sentido, vemos algunas lagunas importantes en los aspectos relacionados con el derecho a la salud, ya que se centran en las etapas iniciales de la vida y en la etapa reproductiva de las mujeres y las niñas, por lo que no se incluye la salud de las mujeres mayores y no tienen en cuenta las distintas **realidades y situaciones de mujeres mayores de 60 años**.

Para que los Estados garanticen la igualdad de género en todas las etapas de la vida e implementen el ODS5 de manera que incluya a las mujeres mayores, sería necesario:

- **Adoptar políticas integrales, centradas en la persona, sobre salud sexual y salud reproductiva** a largo plazo que respondan a las necesidades de las mujeres en todas las etapas de sus vidas.
- **Apoyar el empoderamiento de las mujeres mayores** para que estén representadas en todos los niveles de los programas, políticas y servicios, tanto en el diseño como en la implementación y la evaluación, y especialmente en los procesos de toma de decisiones.
- **Eliminar los límites superiores de edad en la recopilación de datos**, especialmente en relación con la salud, incluida la salud sexual y reproductiva, así como en los datos relativos a violencia machista.
- Garantizar que los informes de los ODS, las encuestas de violencia a nivel global, las herramientas y el análisis de recolección de datos humanitarios **incluyan a mujeres de todas las edades**.

La Organización Mundial de la Salud también ha puesto en marcha otro plan de acción para los próximos diez años: **la Década del Envejecimiento Saludable**. Este plan de acción se basa en la Estrategia mundial sobre el envejecimiento y la salud (2016-2030) y en el Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento, y apoya los compromisos de la Agenda 2030.

Para fomentar el envejecimiento saludable y mejorar la vida de las personas mayores, este plan se centra en cuatro ámbitos de actuación interconectados:

- Cambiar nuestra forma de pensar, sentir y actuar con respecto a la edad y el envejecimiento.
- Garantizar que las comunidades fomenten las capacidades de las personas mayores.
- Ofrecer una atención integrada y centrada en las personas, y servicios de salud primarios que respondan a las necesidades de las personas mayores.
- Proporcionar acceso a la atención a largo plazo para las personas mayores que lo necesiten.

Este plan de acción destaca que los cuatro ámbitos de actuación ofrecen una oportunidad para abordar las **relaciones de poder y las normas de género que influyen en la salud y el bienestar de las mujeres y los hombres mayores**, así como las **intersecciones entre el género y la edad**. Las actuaciones propuestas en la Década contribuyen al logro de algunos de los principales Objetivos de Desarrollo Sostenible y, entre sus principios rectores, se especifica la inclusión de todos los segmentos de la sociedad, con independencia de su edad, género, etnia, capacidad, ubicación y demás categorías sociales.

CONCLUSIONES

La revolución de la longevidad es una oportunidad para disfrutar de vidas más largas, pero también más plenas. **Si queremos que vivir más también signifique vivir mejor**, es fundamental **conseguir la igualdad de género en todas las etapas de la vida**. El envejecimiento viene acompañado de cambios importantes que, aunque pueden ser complejos y difíciles de afrontar, también pueden derivar en nuevos proyectos vitales. Para las mujeres, la menopausia, la jubilación, la viudedad o el divorcio implican crisis vitales, momentos de tristeza y grandes dificultades, pero, al mismo tiempo, pueden suponer nuevos aprendizajes, retos e, incluso, mayor libertad para decidir sobre su propia vida.

Vivir la vejez de forma positiva y satisfactoria depende en gran medida de nuestros recursos económicos, de nuestro estado de salud y del entorno en que vivimos. Como hemos visto a lo largo de este cuaderno, la dependencia económica y la falta de recursos propios es uno de los principales problemas que afectan a las mujeres mayores. Por ello, acabar con la brecha salarial y la brecha en las pensiones es fundamental para conseguir la igualdad real entre hombres y mujeres y garantizar el derecho de las mujeres mayores a su seguridad económica y al acceso a bienes y servicios básicos.

La discriminación y la violencia machista, unidas a la discriminación por razón de edad, crea nuevas y complejas realidades que es necesario abordar en profundidad. Además, aspectos como vivir en un entorno rural o sufrir algún otro tipo de discriminación (basada en la raza, la discapacidad, la orientación sexual, entre otras), puede incrementar el riesgo de exclusión social para las mujeres. Afrontar estos retos es esencial para garantizar que las mujeres mayores puedan vivir vidas plenas y que ejerzan todos sus derechos humanos.

A nivel general, **la invisibilidad** es el rasgo que define la situación de las mujeres mayores a todos los niveles: en los medios de comunicación, en estudios, datos y estadísticas, en la toma de decisiones e, incluso, en las políticas y programas de prevención

de la violencia y discriminación de género. La discriminación por razón de edad amplifica, de este modo, la discriminación que ya sufrían las mujeres en etapas anteriores por el simple hecho de ser mujeres. Para poder abordar la discriminación de género y la violencia de género a lo largo de la vida, necesitamos trabajar desde una perspectiva interseccional, desde una gerontología feminista y desde un feminismo que incluya las vivencias de las mujeres mayores.

La invisibilidad es el rasgo que define la situación de las mujeres mayores a todos los niveles: en los medios de comunicación, en estudios, datos y estadísticas, en la toma de decisiones e, incluso, en las políticas y programas de prevención de la violencia y discriminación de género.

RECOMENDACIONES

Para conseguir avanzar hacia sociedades más inclusivas y dar respuesta a las necesidades de las mujeres mayores, debemos apostar por:

- **Reforzar las carreras de cotización de las mujeres a lo largo de su vida laboral y aumentar las pensiones no contributivas** para garantizar que las mujeres mayores que no tienen derecho a las pensiones contributivas puedan acceder a unos ingresos básicos que cubran sus necesidades. Además, **se deben buscar medidas eficaces para cerrar la enorme brecha salarial y la brecha en las pensiones** que existen entre hombres y mujeres mayores.
- **Fomentar el estudio y la investigación sobre la discriminación y la violencia de género en las mujeres mayores** para poder ofrecer ayuda específica y medidas que den respuesta a sus necesidades concretas.
- **Campañas de sensibilización y prevención de la violencia de género que visibilicen la realidad de las mujeres mayores y en las que ellas puedan reconocerse y sentirse interpeladas.** En este sentido, es fundamental ofrecer información accesible para las mujeres mayores sobre la violencia de género y los recursos existentes y prestar especial atención a aquellas mujeres en situación de mayor vulnerabilidad (como mujeres con discapacidad, migrantes o en situación de pobreza) y a las que viven en el ámbito rural, donde puede haber mayores dificultades para acceder a servicios básicos. Además, se deben promover campañas de sensibilización que también interpeleen al conjunto de la sociedad, ya que el entorno puede ser un pilar clave en la detección de la violencia y en el apoyo para salir de una situación violenta.
- **Ofrecer más formación con perspectiva de edad y de género,** especialmente en el ámbito de la salud y de la atención sociosanitaria. Múltiples estudios indican que la atención primaria juega un papel crucial a la hora de detectar situaciones de violencia de género y es muy importante que el personal sanitario sepa reconocer estas situaciones en las mujeres mayores.
- **Apostar por una atención centrada en la persona, profesionalizar y valorizar el sector de los cuidados** para garantizar el Buen Trato hacia las personas mayores y evitar conductas edadistas, abuso y maltrato.
- **Ofrecer más recursos públicos de cuidado para que las mujeres mayores dejen de asumir el rol de cuidadoras principales en el entorno familiar.**

- **Promover la creación de redes de apoyo comunitario** para abordar problemas como la soledad o el abandono que afectan a las personas mayores y que, además, pueden suponer un freno para salir de una situación de violencia machista.
- **Desarrollar estrategias que fomenten la participación social de las mujeres mayores** para que puedan expresar sus preocupaciones y necesidades y visibilizar y valorar su experiencia y conocimientos.
- **Promover la participación de las mujeres mayores en actividades lúdicas, formativas, culturales o sociales.** Para ello, también es fundamental **suprimir los límites de edad en el acceso a programas de formación y capacitación profesional.**
- **Poner en marcha campañas específicas para eliminar el edadismo en la sociedad,** fomentar el trato igualitario hacia las personas mayores, incentivar el empleo y la independencia económica en las mayores de 50 años y fomentar una imagen distinta y más positiva de la vejez.
- **Incluir las voces y las experiencias de las mujeres mayores en los estudios de género.** Necesitamos más estudios e investigaciones que aborden las desigualdades de género a lo largo de la vida, así como fomentar una reflexión intergeneracional desde el feminismo que ofrezca una visión más compleja y diversa del envejecimiento.
- **Modificar la programación y el enfoque tradicional de actividades de los centros mayores para evitar la masculinización de los centros y que las mujeres también sean las protagonistas de estos centros de participación y de ocio.**

BIBLIOGRAFÍA

- Abellán García, Antonio; Aceituno Nieto, Pilar; Pérez Díaz, Julio; Ramiro Fariñas, Diego. (2020). “Un perfil de las personas mayores en España, 2020. Indicadores estadísticos básicos”. Informes CSIC - Envejecimiento en red, n. 25, 12/03/2020. Disponible en línea: <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-indicadoresbasicos2020.pdf>
- Age International. *Older Women: the hidden workforce. Access to economic justice*. 2021. Disponible en línea: <https://www.ageinternational.org.uk/globalassets/documents/reports/2021/age-international-older-women-report-v11-final-spreads.pdf>
- Consejo Económico y Social de España. *El sistema de promoción de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia*. Serie: Informes n. 03/2020, Madrid, 2021, 224 p. Disponible en línea: <http://www.ces.es/documents/10180/5226728/Inf0320.pdf>
- Cruz Roja Española. *Estudio sobre las mujeres mayores de 65 años víctimas de violencia de género*. Delegación del Gobierno para la Violencia de Género, 2019. Disponible en línea: https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/estudios/investigaciones/2019/estudio/Estudio_VG_Mayores_65.htm
- Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género *Macroencuesta de Violencia contra la Mujer de 2019*. 2020. Disponible en línea: https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/macroencuesta2015/pdf/Macroencuesta_2019_estudio_investigacion.pdf
- Freixas Farré, Anna. “Gerontología feminista: Comprender la compleja y sutil vida de las mujeres mayores”. En: M y S, número 17 (2005-2006). Disponible en línea: http://matriz.net/mys17/17_8.htm
- Freixas Farré, Anna. *Tan frescas. Las nuevas mujeres mayores del siglo XXI*. Espasa Libros, S. L. U., 2013

- Fundació Aroa. *Les violències masclistes vers les dones grans: una aproximació feminista i interseccional*. Institut Català de les Dones, Observatori de la Igualtat de Gènere, 2021.
- Jiménez Martín, Esther; San Martín Baquedano, Juanjo. *La soledad en las personas mayores que viven solas. Aproximación a la realidad de Navarra*. Pamplona, Oficina Autonómica de Navarra de Cruz Roja, 2021, 218 p. <https://www.siiis.net/es/documentacion/catalogo/Record/568163>
- Ministerio de política territorial y función pública. *Despoblación, reto demográfico e igualdad*. 2019. Disponible en línea: https://www.miteco.gob.es/eu/reto-demografico/temas/documentos-interes/despoblacion_igualdad_tcm35-517792.pdf
- Organización Mundial de la Salud. *Informe Mundial sobre el Edadismo*. 2021. <https://www.who.int/es/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/combating-ageism/global-report-on-ageism>
- Paola Damonti, Rut Iturbide Rodrigo y Patricia Amigot Leache. *Violencia contra las mujeres mayores. Interacción del sexismo y edadismo*. Instituto Navarro para la Igualdad. 2020. Disponible en línea: https://www.navarra.es/documents/48192/5564564/04112020_Violencia+contra+las+mujeres+mayores.+Interacci%C3%B3n+del+sexismo+y+edadismo.pdf
- Sleaf, Bridget. *Tenemos los mismos derechos. ¿Qué dicen las mujeres adultas mayores sobre su derecho a la no discriminación, a la igualdad, a vivir libres de violencia, abuso y negligencia en la vejez?* HelpAge International. 2017. Disponible en línea: <https://www.helpage.org/silo/files/tenemos-los-mismos-derechos.pdf>
- United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division. *World Population Ageing 2019 (2020)*. Disponible en línea: <https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WorldPopulationAgeing2019-Report.pdf>

HelpAge
España

las personas
mayores cuentan

*La presente publicación forma parte de la colección de cuadernos **Construyendo una sociedad inclusiva y amigable con las personas mayores desde los derechos**, que ha sido subvencionada por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030. Esta colección tiene como objetivo sensibilizar sobre la discriminación que sufren los hombres y las mujeres mayores, contribuir a la mejora y la promoción de políticas sociales y de igualdad y fomentar el empoderamiento de las personas mayores para que conozcan y reclamen sus derechos.*

Fundación HelpAge International España

Edificio Impact Hub Barceló

C/Serrano Anguita 13

28004 Madrid

correo@helpage.es

www.helpage.es

Subvencionado por:



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL