

GUÍA PARA EL BUEN USO LENGUAJE SOBRE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES EN COSTA RICA

costa rica ● **mayor**
canal de noticias 50+

Preparado por
EDUARDO MÉNDEZ

correo
HOLA@COSTARICAMAYOR.COM

GUÍA PARA EL BUEN USO LENGUAJE SOBRE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES EN COSTA RICA

costa rica ● **mayor**
canal de noticias 50+

Méndez, E. (2025). Guía para el buen uso del
lenguaje sobre las personas adultas mayores en
Costa Rica. Costa Rica Mayor.
<https://www.costaricamayor.com>

1. INTRODUCCIÓN

En Costa Rica Mayor creemos que la forma en que hablamos de las personas adultas mayores dice mucho sobre la sociedad que somos y la que aspiramos a construir. El lenguaje no solo comunica, sino que también crea realidades, y por eso los medios de comunicación tienen una enorme responsabilidad en la manera en que representan la vejez y el envejecimiento.

Durante años, los discursos públicos y mediáticos han vinculado la vejez con enfermedad, dependencia o pérdida de valor social. Esta mirada asistencialista e infantilizadora ha invisibilizado la riqueza de experiencias, conocimientos y aportes que las personas mayores continúan brindando a la comunidad. Sin embargo, hoy Costa Rica enfrenta un profundo cambio demográfico: más del 15 % de la población supera los 60 años y, en pocas décadas, una de cada cuatro personas será mayor.

Ante este panorama, resulta urgente promover una nueva narrativa sobre la vejez: una que reconozca la diversidad de trayectorias, la autonomía, la participación y los derechos de quienes envejecen. La Ley Integral para la Persona Adulta Mayor (N.º 7935) y la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores ofrecen el marco jurídico y ético para avanzar en esa dirección.

Esta guía, elaborada por Costa Rica Mayor, invita a periodistas, comunicadores, instituciones públicas, universidades y organizaciones sociales a repensar el lenguaje que utilizamos al referirnos a las personas mayores. Cada palabra puede contribuir a erradicar el edadismo, promover el buen trato y fortalecer una cultura que valore el envejecimiento como una etapa plena, activa y digna de respeto.

Porque comunicar con respeto es también una forma de garantizar derechos y construir una Costa Rica para todas las edades.



2. EXPRESIONES A EVITAR Y FORMAS RECOMENDADAS

A continuación, se presentan ejemplos de expresiones frecuentes en Costa Rica que deben evitarse al referirse a las personas adultas mayores, junto con las formas recomendadas y su fundamentación:

“Abuelitos” o “nuestros viejitos”

→ Forma recomendada: Personas adultas mayores / Personas mayores.

Fundamentación: No todas las personas mayores son abuelas o abuelos. Además, el uso de diminutivos infantiliza y resta autonomía, reforzando estereotipos de dependencia.

“Anciano” o “senil”

→ Forma recomendada: Persona mayor.

Fundamentación: “Anciano” suele asociarse con deterioro o debilidad. En cambio, “persona mayor” centra el lenguaje en la persona y no en la edad o condición física.

“Asilo”, “casa de reposo” o “hogar de ancianos”

→ Forma recomendada: Residencia o Hogar de Larga Estancia para Personas

Fundamentación: Los términos antiguos refuerzan una visión asistencialista y pasiva de la vejez. La normativa costarricense utiliza “residencia” para referirse a estos espacios.

“Jardín de abuelitos o Kinder”

→ Forma recomendada: Centro diurno para personas mayores.

Fundamentación: La comparación con un “jardín infantil” resulta inadecuada, pues infantiliza y desvaloriza a las personas mayores. “Centro diurno” refleja con precisión su función de apoyo, estimulación y acompañamiento.

“Postrado”, “inválido” o “minusválido”

→ Forma recomendada: Persona con dependencia severa / Persona en condición de discapacidad.

Fundamentación: Estas expresiones eliminan la carga negativa o compasiva y promueven un enfoque basado en los derechos y en la dignidad humana.

“Demencia senil” o “demente”

→ Forma recomendada: Persona con demencia / Persona con enfermedad de Alzheimer.

Fundamentación: Se centra en la condición médica y no en la identidad de la persona, evitando estigmatización.

“Nuestros adultos mayores”

→ Forma recomendada: Personas adultas mayores / Población mayor.

Fundamentación: La expresión “nuestros” denota posesión o paternalismo. Las personas mayores no pertenecen a nadie; son sujetos de derechos con plena autonomía.

“Boomer”

Usar Boomer para referirse a las personas adultas mayores no es correcto porque no es un término neutro ni inclusivo; tiene un origen ajeno a nuestro contexto, se usa frecuentemente con connotaciones negativas y contribuye a perpetuar visiones edadistas.



3. RECOMENDACIONES PARA LOS MEDIOS Y CAMPAÑAS

- **Incluir la voz de las personas mayores:** No hablar sobre ellas, sino con ellas. Las personas mayores deben ser fuentes activas en temas de salud, economía, política, cultura y tecnología, no solo en asuntos de “vejez”.
- **Evitar la homogeneización:** Las personas mayores son diversas en edad, género, condición de salud, etnia, nivel educativo y ruralidad. Mostrar esta pluralidad promueve inclusión y combate los estereotipos.
- **Usar imágenes reales y respetuosas**
- **Representar la vejez con dignidad:** mostrar autonomía, participación, alegría y diversidad. Evitar fotos que retraten soledad, dependencia o enfermedad como norma.
- **Incorporar el enfoque de género:** En Costa Rica, el 56% de las personas mayores son mujeres (INEC, 2025). Es vital visibilizarlas, darles voz y mostrar su aporte social, familiar y económico.
- **Respetar la intimidad y el consentimiento informado:** No publicar imágenes o testimonios de personas mayores sin su autorización. En casos de violencia o vulneración, proteger la identidad y evitar la revictimización.
- **Promover una mirada intergeneracional:** La comunicación debe fortalecer los lazos entre generaciones, evitando discursos de “carga” o “beneficio”. El respeto mutuo y la solidaridad intergeneracional son pilares de una sociedad inclusiva.



4. CONCEPTOS CLAVE PARA UN LENGUAJE RESPETUOSO

A continuación se explican algunos conceptos esenciales que ayudan a promover un lenguaje inclusivo y respetuoso hacia las personas adultas mayores en el contexto costarricense:

Edadismo

Se refiere a la discriminación, los prejuicios o los estereotipos basados en la edad. Afecta la manera en que la sociedad percibe y trata a las personas mayores, limitando su participación y contribuyendo a la exclusión social.

Autonomía

Es la capacidad de cada persona para tomar decisiones sobre su propia vida, incluso cuando existen situaciones de dependencia. Reconoce el derecho a elegir, decidir y actuar conforme a la voluntad y los valores personales.

Autovalencia

Describe la habilidad de realizar las actividades cotidianas sin ayuda de terceros. Está vinculada a la independencia funcional y al derecho de mantener la participación activa en la vida familiar y comunitaria.

Dependencia

Hace referencia a la situación en que una persona necesita apoyo o asistencia para ejecutar tareas básicas de la vida diaria, ya sea por razones físicas, mentales o sensoriales. No debe interpretarse como una pérdida total de capacidad, sino como una condición que requiere acompañamiento.

Envejecimiento activo

Concepto promovido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) que se refiere al proceso de aprovechar las oportunidades de salud, participación y seguridad para mejorar la calidad de vida a medida que se envejece. Busca que las personas mayores sigan siendo parte activa y productiva de la sociedad.

Vejez

Etapa de la vida posterior a la adultez. No existe una única forma de vivirla; por eso se recomienda hablar de “vejez”. Cada persona experimenta esta etapa de manera distinta según su historia, entorno y condiciones de vida.

Solidaridad intergeneracional

Implica la colaboración, respeto y apoyo mutuo entre personas de distintas generaciones. Es clave para construir una sociedad inclusiva y justa, donde todas las edades sean valoradas y donde el envejecimiento sea asumido como un proceso compartido.



5. APLICACION PRÁCTICA PARA CAMPAÑAS

Ejemplo 1 – Campaña institucional:

✗ “Cuidemos a nuestros abuelitos”

✓ “Promovamos los derechos y la autonomía de las personas mayores”

Ejemplo 2 – Nota periodística:

✗ “Una anciana fue abandonada por su familia”

✓ “Una mujer mayor enfrenta una situación de abandono familiar; autoridades investigan la posible vulneración de derechos”

Ejemplo 3 – Redes sociales:

✗ “Historias de vida de los viejitos del hogar”

✓ “Historias inspiradoras de personas mayores que fortalecen nuestras comunidades”

6. MARCO LEGAL DE REFERENCIA

- **Constitución Política de la República de Costa Rica, art. 51 (protección especial a la vejez).**
- **Ley Integral para la Persona Adulta Mayor (N.º 7935).**
- **Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (OEA, 2015; ratificada por Costa Rica).**
- **Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022–2032 (CONAPAM).**
- **Sistema Nacional de Cuidados (SINCA), impulsado por el IMAS y el BID.**
- **Reforma a la ley n° 7935, ley integral para la persona adulta mayor de 1999, para la actualización del símbolo representativo de las personas adultas mayores y su declaración de interés público**

7. CONCLUSION

El lenguaje que utilizamos moldea la manera en que pensamos, sentimos y actuamos frente a la vejez. No es neutro: tiene el poder de dignificar o de excluir. En Costa Rica Mayor, creemos que nombrar bien es un acto de justicia y una herramienta esencial para construir una sociedad que respete y valore a las personas adultas mayores en toda su diversidad.

Adoptar un lenguaje inclusivo y libre de estereotipos no es solo una cuestión de estilo, sino una decisión ética y social que refleja el compromiso del país con los derechos humanos y con el envejecimiento digno. Cada palabra que elegimos puede abrir o cerrar espacios de participación, por lo que es fundamental comunicar con empatía, respeto y precisión.

Costa Rica está llamada a ser un referente en el buen trato y la inclusión de las personas mayores. Para lograrlo, los medios de comunicación, las instituciones públicas, las universidades y la sociedad civil deben asumir el liderazgo en este cambio cultural, derribando prejuicios y promoviendo narrativas que celebren la experiencia, la sabiduría y la contribución de quienes han forjado nuestro presente.

Envejecer con dignidad también significa ser visibilizado con respeto.

Porque cuando hablamos bien de las personas mayores, hablamos mejor de nosotros como país.

Costa Rica Mayor es una plataforma de comunicación del país dedicada al envejecimiento activo, la vejez y la economía plateada.

Defendemos el derecho de las personas mayores a estar informadas, representadas y escuchadas, porque informar también es cuidar.

Más que un medio, somos una comunidad que promueve la participación, la dignidad y el diálogo intergeneracional.

Creemos en un periodismo que conecta generaciones y muestra la vejez como una etapa de plenitud y aportes.

 **Costa Rica Mayor: donde las personas mayores son noticia, voz y comunidad.**

Contácto:

Máster Eduardo Méndez, Director

 **www.costaricamayor.com**

 **hola@costaricamayor.com**

 **8324-0116**

