



Manifiesto por una sociedad libre de edadismo

1 de octubre de 2025 - Día Internacional de las Personas Mayores

Hoy las personas mayores alzamos la voz para exigir una sociedad que nos respete, nos valore y nos incluya sin que nuestra edad se convierta en motivo de discriminación o exclusión. Somos depositarias de experiencia, conocimiento y memoria, y aun así a menudo se nos invisibiliza, menosprecia o se nos reduce a estereotipos injustos que no reflejan nuestra realidad.

Es necesario denunciar y combatir el edadismo, una forma de discriminación silenciosa pero profundamente arraigada que se alimenta de prejuicios y simplificaciones. Estos estereotipos ignoran la diversidad de experiencias y formas de envejecer, e imponen un criterio único y excluyente. Las mujeres mayores son las más afectadas, ya que sufren una doble discriminación: por razón de edad y de género, lo que agrava su exclusión social.

El edadismo se manifiesta en todos los ámbitos y de muchas maneras: cuando se nos excluye del mundo laboral, cuando se nos niega la capacidad de decidir, cuando los medios de comunicación nos retratan como débiles o dependientes, o cuando se nos trata con condescendencia y se utiliza como argumento para desarrollar políticas y prácticas discriminatorias sin tener en cuenta nuestra opinión. Estas actitudes no solo nos afectan personalmente, sino que también empobrecen a la sociedad, sin reflejar la riqueza de la diversidad generacional.

Hay que erradicar el edadismo para promover la igualdad y la justicia en todas las etapas de la vida. Y también se deben promover políticas y leyes que nos protejan contra la discriminación por edad, y fomentar la inclusión y el respeto mutuo entre las diferentes generaciones.

Rechazamos cualquier intento de generar confrontación entre jóvenes y mayores. El futuro se construye desde el diálogo, el respeto mutuo y la colaboración entre todas las generaciones. El conflicto entre edades es una falacia que divide, mientras que la convivencia y la solidaridad intergeneracional fortalecen el tejido social y democrático.

Por eso hacemos un llamamiento a toda la sociedad —instituciones, entidades, empresas, medios y ciudadanía— para lo siguiente:

- Reconocer la dignidad en todas las edades. Valorar la aportación de las personas mayores, por lo que han hecho y por lo que aún pueden ofrecer.
- Implementar políticas públicas que aseguren la igualdad y la participación, que garanticen derechos y oportunidades en todos los ámbitos de la vida, que fomenten el envejecimiento activo y combatan la exclusión



- Transformar el relato social. Romper con los estereotipos en los medios de comunicación, que tienen un papel importante en la construcción social, y ofrecer imágenes justas y diversas de la vejez.
- Educación inclusiva. Incorporar en la educación contenidos que ayuden a identificar y eliminar el edadismo, y fomentar así el respeto y la convivencia desde la infancia.
- Impulsar el diálogo intergeneracional. Crear espacios de encuentro e intercambio para compartir conocimientos, valores y experiencias, y para romper prejuicios y construir puentes.
- Fomentar la cultura de la paz. En un mundo marcado por conflictos armados y crisis humanitarias, donde las personas mayores suelen ser las más vulnerables y olvidadas, es necesario promover una sociedad basada en el respeto, la empatía, el diálogo y la resolución pacífica de los conflictos.
- Valores democráticos. Fortalecer la democracia desde el compromiso activo y la inclusión de todas las edades para lograr una sociedad más justa que no recorte derechos ni gasto social.

Queremos envejecer con dignidad, no con miedo. Somos una parte activa de la sociedad, somos artífices de nuestra vida y un grupo social con identidad y derechos compartidos. Porque el valor de una persona no disminuye con la edad, y porque una sociedad justa y madura es aquella que no deja a nadie atrás.

Nuestra sociedad será realmente justa solo cuando sea inclusiva para todos y esté libre de discriminación por edad.