

EDADISMO HACIA LA VEJEZ: UNA MIRADA A LA PERSONA MAYOR

AGEISM INTO OLD AGE: A LOOK AT THE OLDER ADULT

Elizabeth Fajardo Ramos

efajardo@ut.edu.co

Magister en Enfermería.

Profesora Titular de la Universidad del Tolima.

Código Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-3484-1620>

Colombia

Martha Lucia Núñez Rodríguez.

mnunez@ut.edu.co

Magister en Educación.

Código Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2012-6554>

Profesora Asociada a la Universidad del Tolima

Colombia

RESUMEN

Introducción

El edadismo, o discriminación por motivos de edad, es un fenómeno que afecta especialmente a las personas mayores, asociando la vejez con estereotipos negativos como enfermedad, inutilidad y proximidad a la muerte. Esta forma de discriminación tiene consecuencias perjudiciales para la salud y el bienestar de los adultos mayores, impactando su calidad de vida y generando un ciclo vicioso de deterioro físico y mental. **Objetivo:** Este estudio busca examinar el impacto del edadismo en la vejez mediante una revisión sistemática de artículos académicos recientes y fuentes relevantes. Se pretende identificar las consecuencias emocionales, sociales y de salud que la discriminación por edad puede provocar en los adultos mayores, y abordar cómo estos efectos se interrelacionan con condiciones de salud como la malnutrición y enfermedades crónicas. **Metodología:** Se utilizó un enfoque cualitativo descriptivo, revisando literatura reciente y relevante que aborda el tema del edadismo. Se analizó la prevalencia de estigmas sociales, efectos psicológicos como la baja autoestima y el aislamiento social, y se estudió la interacción entre edadismo, malnutrición y enfermedades crónicas entre los adultos mayores. **Conclusiones:** El estudio concluye que el edadismo tiene un impacto negativo significativo en la salud mental y física de los adultos mayores. La baja autoestima, el sentimiento de invisibilidad, y la exclusión de actividades sociales contribuyen a una mayor vulnerabilidad y riesgo de malnutrición. Además, una alta prevalencia de enfermedades crónicas entre esta población agrava los efectos del edadismo, generando un ciclo perjudicial que limita la atención médica y el bienestar general. Para mitigar

estos efectos, es esencial implementar políticas públicas que promuevan el respeto y la dignidad de los adultos mayores, así como fomentar una cultura que celebre la vejez como una etapa valiosa de la vida.

PALABRAS CLAVE: Edadismo, Adultos mayores, Discriminación por edad, Aislamiento social, Vejez.

ABSTRACT

Introduction: Ageism, or age discrimination, is a phenomenon that particularly affects older adults. It associates old age with negative stereotypes such as illness, worthlessness, and proximity to death. This form of discrimination has detrimental consequences for the health and well-being of older adults, impacting their quality of life and generating a vicious cycle of physical and mental deterioration. **Objective:** This study seeks to examine the impact of ageism on older adults through a systematic review of recent academic articles and relevant sources. It aims to identify the emotional, social, and health consequences that age discrimination can have on older adults and to address how these effects interrelate with health conditions such as malnutrition and chronic diseases. **Methodology:** A descriptive qualitative approach was used, reviewing recent and relevant literature addressing the topic of ageism. The prevalence of social stigmas and psychological effects such as low self-esteem and social isolation were analyzed, and the interaction between ageism, malnutrition, and chronic diseases among older adults was studied. **Conclusions:** The study concludes that ageism has a significant negative impact on the mental and physical health of older adults. Low self-esteem, feelings of invisibility, and exclusion from social activities contribute to greater vulnerability and risk of malnutrition. Furthermore, a high prevalence of chronic diseases among this population exacerbates the effects of ageism, generating a detrimental cycle that limits medical care and overall well-being. To mitigate these effects, it is essential to implement public policies that promote respect and dignity for older adults, as well as to foster a culture that celebrates old age as a valuable stage of life.

KEY WORDS: Ageism, Older Adults, Age Discrimination, Social Isolation, Old Age

INTRODUCCIÓN

El edadismo, o discriminación por motivos de edad, es un fenómeno que afecta a personas de todas las edades, pero se manifiesta especialmente hacia las personas mayores. Esta forma de discriminación se basa en estereotipos negativos que asocian la vejez con características como enfermedad, discapacidad, inutilidad y proximidad a la muerte. Estos prejuicios no solo son infundados, sino que también tienen consecuencias perjudiciales para la salud y el bienestar de las personas mayores.

Diversos estudios han evidenciado que la exposición al edadismo puede tener efectos adversos en la salud mental y física de las personas mayores. En Colombia, los adultos mayores enfrentan diversos desafíos que impactan significativamente su salud física y mental; donde se han destacado complicaciones como la malnutrición, las enfermedades crónicas, el acceso limitado a servicios de salud y las preocupaciones relacionadas con la salud mental.

Los estereotipos negativos y las actitudes despectivas que sugieren el edadismo, pueden llevar a sentimientos de inutilidad, aislamiento, ansiedad y depresión en los adultos mayores. Estos pueden internalizar estas creencias, afectando su autoestima y bienestar general, pues puede manifestarse en estereotipos, actitudes y prácticas que menoscaban la dignidad y el valor de las personas mayores, afectando su bienestar psicológico y emocional; de manera que logra trascender en el aumento de trastornos mentales; estudios han demostrado que los adultos mayores que experimentan edadismo tienen un mayor riesgo de desarrollar trastornos mentales, como depresión y ansiedad. La baja autoestima y sentimientos de invisibilidad; la percepción de ser ignorado o menospreciado debido a la edad puede conducir a una disminución de la autoestima y a sentimientos de invisibilidad. Una encuesta del Centro de Investigaciones Sociológicas indicó que uno de cada tres mayores de 65 años se siente ignorado por su edad, lo que puede afectar su bienestar emocional. El aislamiento social y soledad; el edadismo puede contribuir al aislamiento social, ya que las personas mayores pueden ser excluidas de actividades sociales o familiares debido a prejuicios relacionados con su edad. La soledad resultante es un factor de riesgo conocido para la depresión y otros trastornos mentales en esta población.

Un estudio realizado durante el 2024 reveló que el 40% de los adultos mayores en Colombia está en riesgo de malnutrición; este riesgo se debe a cambios fisiológicos asociados al envejecimiento, como la disminución de masa muscular y el aumento de grasa corporal, además de factores como pérdida del gusto y del olfato, dificultades para masticar o deglutir y mala salud bucal. Estudios como el realizado por Díaz Ledesma, S. et al en Ecuador (2023) determinó que el 98% de los adultos mayores evaluados padeció malnutrición, a pesar de consumir comidas que parecían equilibradas. La falta de acceso a recursos y la escasa variedad

de alimentos fueron identificados como factores contribuyentes. Este hallazgo subraya la necesidad de estrategias personalizadas y culturalmente adecuadas para mejorar la calidad de vida de esta población. Estereotipos y prejuicios asociados al edadismo pueden conducir a la marginalización de los adultos mayores, limitando su acceso a recursos económicos y, por ende, a alimentos de calidad. La inseguridad alimentaria, definida como la falta de acceso regular a alimentos nutritivos y suficientes, es común en esta población y está estrechamente relacionada con factores socioeconómicos y discriminación. Un estudio realizado por Candía Sebastián, et al en Chile (2019) destacó que la inseguridad alimentaria en adultos mayores se asocia con un mayor riesgo de demencia y disminución en el rendimiento de la memoria. Estos aspectos afectan negativamente la capacidad de mantener una nutrición adecuada, impactando en la salud, funcionalidad física y cognitiva de esta población, esta investigación transversal en Santiago de Chile evaluó los hábitos alimentarios de 458 adultos mayores. Los resultados indicaron que los hombres consumen un mayor número de alimentos no saludables que las mujeres, y que a mayor edad se puede observar una mejor calidad de alimentación, especialmente en hombres. Sin embargo, los adultos mayores obesos presentaron hábitos alimentarios más inadecuados.

Por su parte, en Colombia la malnutrición en adultos mayores puede manifestarse de diversas formas, incluyendo desnutrición (bajo peso), sobrepeso, obesidad o deficiencias de vitaminas y minerales. Un estudio realizado por Abbott en colaboración con el Hospital San Ignacio evidenció que al menos uno de cada tres adultos mayores padece malnutrición. Tras un programa de nutrición que incluyó educación nutricional, ejercicio y nutrición especializada durante 60 días, más de dos tercios de los participantes mejoraron su peso, y el 84% mostró mejoras en su bienestar psicológico. Lo cual deja ver la gran importancia de abordar el edadismo en el contexto de la nutrición de los adultos mayores es esencial para garantizar su bienestar y calidad de vida. Una sociedad que valora y apoya a sus miembros mayores contribuye a un envejecimiento saludable y activo, por lo cual se hace necesario fomentar la participación activa de los adultos mayores en actividades comunitarias y familiares puede mejorar su acceso a recursos y apoyo social, reduciendo el riesgo de malnutrición, implementar programas educativos dirigidos a adultos mayores, cuidadores y profesionales de la salud para promover hábitos alimentarios saludables y detectar precozmente signos de malnutrición,

desarrollar políticas que aseguren el acceso equitativo a alimentos nutritivos y servicios de salud para los adultos mayores, abordando las barreras económicas y sociales que contribuyen al edadismo y la malnutrición, y proporcionar atención médica que considere las necesidades nutricionales específicas de los adultos mayores, incluyendo evaluaciones regulares del estado nutricional y apoyo para el manejo de enfermedades crónicas.

La prevalencia de enfermedades crónicas es alta entre los adultos mayores colombianos. Según la OMS, el 45% de las personas diagnosticadas con alguna enfermedad crónica tienen 60 años o más. Estas patologías, que incluyen osteoporosis, hipertensión, diabetes y afecciones cardiovasculares, requieren un manejo especializado y pueden complicarse por interacciones con el estado nutricional y otros factores de salud. De aquí pues que el acceso a servicios de salud es otro desafío significativo.

La vejez, entendida como una etapa del ciclo vital, se caracteriza por transformaciones biológicas, psicológicas y sociales que pueden predisponer a los adultos mayores a diversas condiciones de salud. Entre estas se destacan especialmente las enfermedades crónicas prevalentes por su alta incidencia y por el impacto que tienen en la calidad de vida de quienes las padecen. Sin embargo, el envejecimiento no ocurre en un vacío social; las actitudes y percepciones hacia las personas mayores, especialmente el edadismo, juegan un papel crucial en la experiencia de la vejez y en la gestión de las enfermedades crónicas. Son condiciones de larga duración que suelen progresar lentamente. En la población mayor de 65 años, su prevalencia es alarmante. En España, por ejemplo, se estima que hasta el 70% de los adultos mayores padecen al menos una enfermedad crónica, con una media de cuatro patologías por persona. Estas enfermedades incluyen hipertensión arterial, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, osteoartritis, entre otras.

Este fenómeno no es exclusivo de España; en América Latina, la situación es igualmente preocupante. En Colombia, por ejemplo, la prevalencia de enfermedades crónicas en adultos mayores ha ido en aumento, lo que representa un desafío significativo para los sistemas de salud pública. Estas condiciones no solo afectan la salud física, sino que también tienen repercusiones en la salud mental y en la autonomía de las personas mayores. (MinSaludCol)

Diversas investigaciones han demostrado que el edadismo tiene efectos perjudiciales sobre la salud de los adultos mayores. Un estudio realizado por Hernández Gómez, M. et all (2022) reveló que el edadismo está asociado con una mayor prevalencia de enfermedades crónicas, mayor incidencia de hospitalizaciones y una esperanza de vida más corta. Además, la discriminación por edad puede llevar a una menor adherencia a los tratamientos médicos y a una reducción en la búsqueda de atención sanitaria, lo que agrava las condiciones de salud existentes.

La interacción entre las enfermedades crónicas y el edadismo crea un ciclo vicioso que afecta negativamente la salud de las personas mayores. Esto, debido a que, por un lado, las enfermedades crónicas limitan la capacidad funcional y aumentan la dependencia. Por otro lado, el edadismo puede llevar a una atención médica insuficiente o inadecuada, lo que empeora el pronóstico de estas enfermedades. Además, el estigma asociado a la edad puede contribuir a la depresión, el aislamiento social y la pérdida de autoestima, factores que a su vez pueden empeorar las condiciones de salud física y mental. Este fenómeno se observa en diversos contextos, desde la atención primaria hasta los servicios hospitalarios, donde las personas mayores pueden recibir un trato desigual o menos prioritario en comparación con pacientes más jóvenes.

Así pues, para abordar esta problemática, es esencial implementar políticas públicas que reconozcan y respeten los derechos de los adultos mayores. Esto incluye la promoción de la salud que valore la experiencia y la dignidad de los adultos mayores, la capacitación de los profesionales de la salud en envejecimiento saludable y la eliminación de estereotipos relacionados con la edad. Asimismo, es fundamental fomentar una cultura social que celebre la vejez como una etapa de la vida llena de potencial y sabiduría, en lugar de verla como una fase de declive. La educación intergeneracional y la sensibilización sobre el edadismo pueden jugar un papel crucial en la construcción de una sociedad más inclusiva y respetuosa con todas las edades. De tal manera que, la relación entre las enfermedades crónicas prevalentes y el edadismo en la vejez es compleja y bidireccional. Las condiciones de salud pueden verse exacerbadas por actitudes discriminatorias, mientras que el edadismo puede intensificarse debido a la percepción de las personas mayores como enfermas o incapaces. Abordar esta

interrelación requiere un enfoque integral que promueva la salud, el respeto y la dignidad de las personas mayores, reconociendo su contribución continua a la sociedad y garantizando su acceso a una atención médica de calidad.

CONCLUSIÓN

El edadismo, o discriminación por motivos de edad, representa un desafío significativo para la población adulta mayor. Pues, se manifiesta a través de estereotipos y prejuicios que vinculan el envejecimiento con situaciones de incapacidad, enfermedad y disminución del valor social, de tal manera que se hace trascendental analizar desde todas las disciplinas de la salud el impacto de esta y contribuir con estrategias integrales a favorecer este ciclo de vida.

De tal manera que, uno de los hallazgos más preocupantes es la relación directa entre el edadismo y la salud de las personas mayores. La creencia de que la vejez está intrínsecamente asociada con deterioro y enfermedad puede contribuir a actuar de forma que se brinda el acceso a la atención médica adecuada. Esto, a su vez, puede aumentar el riesgo de desarrollar trastornos mentales como la depresión y la ansiedad. Los adultos que experimentan edadismo tienden a tener una peor salud física y un bienestar emocional comprometido, lo que subraya la necesidad de abordar estos prejuicios a nivel social y sanitario.

Los efectos del edadismo en la autoestima y el aislamiento en los adultos mayores, deja ver que la percepción de ser ignorado o menospreciado por su edad puede llevar a los adultos mayores a experimentar una baja autoestima y sentimientos de invisibilidad. Esto se traduce en un aislamiento social significativo, donde muchos de ellos son excluidos de actividades familiares o comunitarias, lo que a su vez aumenta el riesgo de soledad y sus repercusiones psicológicas. La falta de validación y apoyo social refuerza un ciclo de desamparo y puede agravar problemas de salud mental ya existentes.

Así mismo, el impacto del edadismo en la nutrición de los adultos mayores. La intersección entre edadismo y malnutrición resalta la urgencia de implementar políticas que garanticen acceso a alimentos saludables y servicios de salud adecuados para esta demografía, esto teniendo en cuenta países como Colombia y Ecuador donde se estima que esta población se

encuentra en riesgo de malnutrición, donde el edadismo tiene gran impacto al actuar desde los estereotipos que asumen que la vejez está inevitablemente ligada a la incapacidad de cuidar de sí mismos.

Por último, es fundamental reconocer que la lucha contra el edadismo requerirá un enfoque integral que involucre a la sociedad en su conjunto. Es necesario promover una cultura que valore y respete a las personas mayores, reconociendo su contribución continua a la sociedad. Esto incluye la implementación de políticas públicas que no solo busquen eliminar los estereotipos negativos, sino que también garanticen el acceso equitativo a servicios de salud y recursos, así como la promoción de la educación intergeneracional para fomentar el entendimiento y respeto entre distintas edades. Pues, el edadismo ejerce un impacto profundo en la calidad de vida de los adultos mayores. Abordar este fenómeno no solo mejorará el bienestar de esta población, sino que también contribuirá a construir una sociedad más inclusiva y digna para todos.

BIBLIOGRAFÍA

Informe mundial sobre el edadismo. Mar, 28. (s/f). Paho.org.
<https://www.paho.org/es/documentos/informe-mundial-sobre-edadismo>

Década del Envejecimiento Saludable en las Américas (2021-2030). (s/f). Paho.org.
<https://www.paho.org/es/decada-envejecimiento-saludable-americas-2021-2030>

Díaz Ledesma, S. K., Agualongo Chela, D. S., & Tenelema Sisa, D. P. (2023). Hábitos alimentarios y malnutrición en adultos mayores: Un estudio en la Unidad Vida para Todos, parroquia Santiago, cantón San Miguel. *Revista Imaginario Social*, 6(3).
<https://doi.org/10.59155/is.v6i3.136>

Candía, S., Candia, P., Mena, R. P., & Durán Agüero, S. (2019). Calidad de la alimentación de adultos mayores de Santiago de Chile. *Revista española de geriatría y gerontología*, 54(3), 147–150. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2019.01.002>

Las enfermedades crónicas afectan al 70% de los mayores de 65 años. (2018, marzo 16). *Geriatricarea*. <https://www.geriatricarea.com/>

Hernández Gómez, M. A., Sánchez Sánchez, N. J., & Fernández Domínguez, M. J. (2022). Analysis of ageism during the pandemic, a global elder abuse. *Atención primaria*, 54(6), 102320. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2022.102320>

Guerra García, Y. M. (2016). Vejez y eugenesia en Colombia. Consideraciones históricas y bioéticas. *Revista Latinoamericana de bioética*, 16(31–2), 140. <https://doi.org/10.18359/rlbi.1697>

Ramírez Rueda, L. F., Ocampo-Palacio, J. G., Palacios-Espinosa, X., & Levy, S. R. (2022). Visiones sobre el género y el envejecimiento en hombres y mujeres trabajadores en Colombia. *Universitas Psychologica*, 21, 1–19. <https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy21.vgeh>