



Mujeres y envejecimiento digno

El envejecimiento es un proceso natural de la vida humana influenciado por factores biológicos, moleculares y celulares que, con el tiempo, afectan las capacidades físicas y mentales. Sin embargo, no puede entenderse únicamente desde la biología: también es una construcción social, marcada por normas culturales, estereotipos y expectativas sobre lo que significa envejecer. Este proceso es complejo y no lineal, ya que los cambios no siguen un patrón uniforme ni afectan a todas las personas por igual, además de que no siempre se transita en condiciones de igualdad (OMS, 2024).

En la Ciudad de México, en 2020, había **1 millón 491 mil 619 personas de 60 años y más**, de las cuales **853 mil 207 (57.2%) eran mujeres y 638 mil 412 (42.8%) hombres** (INEGI, 2020). Según datos del Sistema de Información Estratégica en Salud, Dependencia Funcional y Envejecimiento (SIESDE), la Ciudad de México es la entidad con mayor proporción de personas mayores, con **16.2%** de su población en este grupo etario, distribuida de la siguiente manera: 60 a 69 años (9%), 70 a 79 años (4.8%) y 80 y más (2.4%). Este crecimiento de la población mayor ha puesto en el centro del debate la necesidad de construir una cultura del envejecimiento digno, que reconozca derechos, garantice cuidados y valore la participación social.

Para las mujeres, el envejecimiento se experimenta de manera diferenciada, pues a lo largo de sus vidas acumulan **desigualdades de género**: menor acceso a la educación, inserción laboral precaria, sobrecarga de tareas de cuidado y exclusión en la toma de decisiones. La construcción social del envejecimiento refuerza estereotipos que asocian la vejez femenina con dependencia, invisibilidad o pérdida de valor social. Desde la perspectiva feminista, promover un envejecimiento digno implica cuestionar estas representaciones y transformar las estructuras que reproducen desigualdades y violencias, de modo que la transición hacia la vejez se pueda vivir como un espacio de autonomía, disfrute y reapropiación de la vida, y no como un periodo de marginación.

Es importante subrayar que **envejecimiento y vejez no son lo mismo**: el primero se refiere al proceso continuo que inicia desde el nacimiento y culmina con la muerte, mientras que la segunda corresponde a la etapa de vida que comienza alrededor de los 60 años y se reconoce como la última del ciclo vital. Comprender estas diferencias permite visibilizar cómo las normas culturales y las estructuras de poder condicionan la experiencia de envejecer, particularmente para las mujeres, y cómo pueden promoverse políticas y prácticas que garanticen un envejecimiento digno, inclusivo y equitativo.

En México, en 1998 se instituyó a nivel nacional el **28 de agosto** como *Día del Anciano*, denominación que más tarde se transformó en *Día Nacional del Adulto Mayor*. Actualmente, con el propósito de emplear un lenguaje incluyente que reconozca también a las mujeres mayores, quienes constituyen la mayoría de este grupo poblacional, se le denomina **Día Nacional de las Personas Mayores**.

La conmemoración de esta fecha no solo busca reconocer a las personas mayores por su trayectoria de vida, sino también valorar sus aportaciones presentes y futuras al desarrollo cultural, social, económico y político de la sociedad y de sus comunidades, además de impulsar la exigencia por el pleno ejercicio de sus derechos.

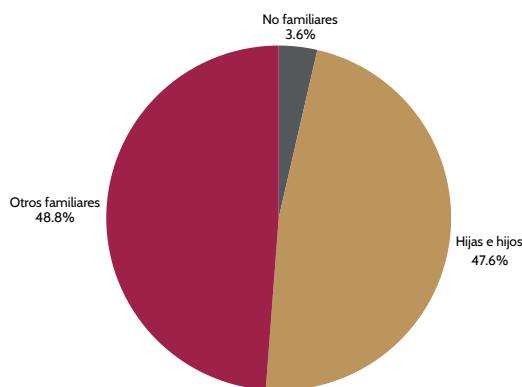
Estereotipos, discriminación y violencia hacia las mujeres mayores

La estigmatización del envejecimiento en las mujeres refuerza distintas formas de discriminación y violencia —física, psicoemocional, sexual, patrimonial, laboral, institucional y feminicida— y, al mismo tiempo, borra el reconocimiento de sus capacidades y de los aportes que realizan en la vida comunitaria.

Según la Encuesta Nacional sobre Discriminación (Enadis) 2022, el **18.5% de la población en México no rentaría una habitación a una persona mayor**. Además, dos de cada cinco personas mayores (38.2%) consideran que sus derechos son poco o nada respetados, y el 17.9% reporta haber sido discriminada por al menos un motivo, principalmente en la familia, la calle, el transporte público y los servicios médicos (Conapred, 2023).

En cuanto a la violencia, en la Ciudad de México, el **15.5%** de mujeres de 60 años y más reportó haber sufrido algún tipo de agresión, mientras que el 84.5% indicó no haberla experimentado (ENDIREH, 2021). Aunque la mayoría no sufrió violencia, un porcentaje significativo supera el promedio nacional (**14.6%**) y evidencia la persistencia de situaciones de violencia en este grupo.

Principales personas agresoras mencionadas por mujeres de 60 años y más (ENDIREH, 2021)



Fuente: Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) 2021.

La violencia hacia mujeres mayores se concentra principalmente en el entorno familiar, incluyendo tanto a su descendencia directa como a familiares ampliados. Por su parte, las personas agresoras externas al círculo familiar representan una proporción mucho menor, lo que evidencia que la mayor parte de las agresiones se dan en contextos cercanos y de confianza.

Estas formas de violencia y discriminación impactan directamente en la autonomía económica y social de las mujeres mayores. Entre los principales problemas identificados por este grupo se encuentran la **insuficiencia de la pensión para cubrir necesidades básicas** (36.3%), la **falta de oportunidades laborales** (20.9%) y la **ausencia total de pensión** (13.7%). Estas dificultades afectan de manera particular a las mujeres mayores, quienes dependen en mayor medida de otras personas —como pareja, hijas, hijos u otros familiares— para sostenerse (Conapred, 2023).

Participación laboral y condiciones económicas de la población de 60 años y más en la Ciudad de México (ENOE, 2025)

Categoría	Mujeres	Hombres
Población económica activa	43.7%	56.3%
Población no económica activa	63.7%	36.3%
Trabajo doméstico no remunerado	86.3%	13.7%
Pensionadas/os y jubiladas/os	47.8%	52.2%

Fuente: Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE) 2025.

En términos laborales, las mujeres mayores enfrentan desafíos específicos. La población económicamente activa en edades avanzadas está compuesta en mayor proporción por hombres, mientras que las mujeres siguen realizando trabajo doméstico no remunerado de manera desproporcionada. Esta situación refleja, además, que los hombres tienen un mayor acceso a seguridad económica y prestaciones, como pensiones y jubilaciones, en comparación con las mujeres.

El edadismo y el sexismoy son formas de discriminación que afectan de manera diferenciada a las mujeres mayores y que se entrelazan en su experiencia de envejecimiento:

- **Edadismo:** Se refiere a los prejuicios y estereotipos que se generan hacia las personas por su edad. En las mujeres mayores, se manifiesta en la percepción de que son menos capaces, dependientes, invisibles o "sin valor" para la sociedad.
- **Sexismo:** Es la discriminación basada en el género, que históricamente ha relegado a las mujeres a roles de cuidado y subordinación.

La intersección de edadismo y sexismogenera una **doble discriminación**, donde las mujeres mayores enfrentan obstáculos adicionales en la salud, la sexualidad, el empleo y la participación social.

Las teóricas feministas, como **Margaret Cruikshank** (2003), señalan que la discriminación por edad y género también se expresa en la sexualidad: la sociedad impone normas que invisibilizan los deseos y derechos sexuales de las mujeres mayores. Esto refuerza la idea de que "no deberían" tener deseos sexuales ni relaciones afectivas, limitando así su libertad y autonomía. La estigmatización se intensifica durante la menopausia, cuando las mujeres mayores son percibidas como "no sexuales", alimentando prejuicios que afectan su bienestar emocional.

A pesar de que la evidencia científica indica que la capacidad de disfrute sexual no disminuye con la edad, la sexualidad de las mujeres mayores sigue siendo silenciada y estigmatizada. Los mitos culturales asocian la sexualidad exclusivamente con la genitalidad, la heterosexualidad y la reproducción, excluyendo otras formas de placer como el autoerotismo o las relaciones afectivas no genitales. Estos prejuicios generan una "profecía de autocumplimiento", en la que las mujeres internalizan la idea de que la sexualidad en la vejez es inapropiada o inexistente (Freixas, Luque & Reina Giménez, 2010).

Además, las mujeres mayores enfrentan problemas emocionales y psicológicos, como depresión, ansiedad o estrés, que se minimizan o se atribuyen exclusivamente al "envejecimiento natural".

Esta percepción estigmatizante oculta sus necesidades reales y limita el acceso a atención especializada. De manera similar a la sexualidad, este estigma conduce a que muchas mujeres internalicen la idea de que sentirse tristes, ansiosas o emocionalmente afectadas es un aspecto normal de la vejez, generando silencio sobre sus experiencias y retrasando la búsqueda de apoyo profesional.

Instrumentos legales para la protección de las mujeres mayores

Existen diversos marcos legales diseñados para salvaguardar los derechos de las mujeres mayores y garantizar un envejecimiento digno, tanto a nivel internacional como nacional.

Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores

Adoptada por la OEA, es el primer tratado internacional vinculante que reconoce de manera integral sus derechos. Busca garantizar el pleno goce de estos en igualdad de condiciones y promover su inclusión y participación social. México la ratificó el 28 de marzo de 2023, comprometiéndose a impulsar medidas legales y políticas públicas para proteger a las personas mayores.

Ley General de los Derechos de las Personas Adultas Mayores

Tiene como objetivo garantizar el ejercicio de los derechos de las personas mayores, estableciendo las bases y disposiciones para su cumplimiento. Regula aspectos fundamentales como el acceso a servicios médicos y prestaciones de seguridad social; el derecho a la educación continua y a la participación cultural; así como mecanismos para prevenir y sancionar la violencia en todas sus formas.

Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores de la Ciudad de México

Es una legislación local que promueve, protege y garantiza los derechos de este sector de la población. Reconoce el derecho a la accesibilidad en el entorno físico, social, tecnológico, económico y cultural, así como a la movilidad personal; garantiza la participación social a través del derecho de reunión y asociación para favorecer su integración comunitaria; y establece un sistema integral de atención orientado a asegurar el bienestar y la calidad de vida de las personas adultas mayores.

Cultura del envejecimiento digno

Una cultura del envejecimiento digno se entiende como un **principio orientador** que busca que las personas mayores vivan esta etapa de la vida con autonomía, independencia y pleno reconocimiento de sus derechos. Este enfoque no puede ser neutro al género, pues exige visibilizar trayectorias diferenciadas y responder a ellas con medidas que promuevan justicia y equidad. En el caso de las mujeres mayores, implica reconocer sus experiencias de manera integral, considerando la salud física y emocional, la vivencia de la sexualidad, la autonomía en la toma de decisiones y el derecho a un bienestar pleno a lo largo de toda su vida.

Salud integral

La salud de las mujeres mayores debe contemplar las dimensiones física, mental y sexual, garantizando acceso a servicios médicos de calidad, atención a la menopausia y la salud sexual, prevención de enfermedades crónicas y promoción de hábitos saludables, así como el cuidado del bienestar emocional y psicológico. Entre las enfermedades crónicas más comunes en mujeres de 60 años y más se encuentran la **hipertensión arterial** (54.9 %), la **diabetes** (29.2 %) y la **artritis** (17.4 %) (ENASEM, 2021), condiciones que generan **dolor crónico y discapacidad**, y se ven agravadas por factores sociales ligados al género, como la carga de labores domésticas y roles de cuidado a lo largo de la vida.

A pesar de que las mujeres tienen un mayor promedio de vida, esto no garantiza que sea de mejor calidad; los hábitos saludables –actividad física, alimentación nutritiva, descanso, cuidado emocional y vínculos afectivos– deben complementarse con políticas y espacios que favorezcan su sostenibilidad, considerando factores socioeconómicos, culturales y de género.

Participación social y reconocimiento del trabajo de cuidado

Las mujeres mayores necesitan espacios de participación activa en la vida comunitaria, cultural, económica y política, donde se reconozca su experiencia y conocimientos. Esto puede incluir **clubes y asociaciones de voluntariado, talleres culturales y artísticos, cooperativas o microemprendimientos**, así como **consejos consultivos** y espacios de incidencia en políticas públicas. Además, es fundamental visibilizar su trabajo de cuidado no remunerado, dentro y fuera del hogar, reconociendo su contribución a la familia y la comunidad, y fortaleciendo su autonomía y reconocimiento social.

“Las mujeres siempre hemos tratado de transmitir nuestros saberes a las generaciones jóvenes, para que eso les permita vivir la vida cotidiana, tener nuestro apoyo, nuestras palabras, nuestro sostén. Nuestra histórica capacidad para el cuidado, nos permite dedicar ese tiempo a los saberes y los afectos”.

— **Anna Freixas**, psicóloga, socióloga y feminista española, reconocida por su investigación sobre envejecimiento, género y vejez femenina.

Derechos y autonomía

El ejercicio pleno de los derechos de las mujeres mayores requiere eliminar estereotipos y discriminación por edad y género. Esto incluye acceso a la educación, empleo, justicia, servicios públicos y protección frente a cualquier forma de violencia. Promover su autonomía implica que puedan tomar decisiones sobre su vida, sus bienes, su salud y sus relaciones afectivas sin restricciones culturales ni sociales.

Educación y acceso a la información

Transformar la percepción social sobre el envejecimiento de las mujeres y facilitar su acceso a información confiable y oportunidades educativas son elementos clave. Esto implica sensibilizar a la sociedad sobre la trayectoria, experiencia y aportes de las mujeres mayores, combatiendo estereotipos que asocian la vejez femenina con dependencia o “inutilidad” y, al mismo tiempo, ofrecer alfabetización digital y formación continua.

Vivienda y entorno accesible

El diseño de **espacios urbanos inclusivos y adaptados** a las necesidades de las mujeres mayores contribuye a su bienestar y su autonomía física. Esto incluye vivienda segura, transporte accesible, espacios recreativos adecuados y comunidades que promuevan la interacción social y la seguridad. Considerar la perspectiva de género es esencial, ya que las mujeres mayores suelen enfrentar riesgos específicos en entornos urbanos, como violencia, falta de movilidad segura y exclusión de la vida comunitaria.

Redes de apoyo social para mujeres mayores

Las redes de apoyo para mujeres mayores abarcan diversas formas de ayuda que fortalecen su bienestar y autonomía. Entre ellas se encuentran el **apoyo emocional**, que proporciona compañía, confianza, escucha y reconocimiento para combatir la soledad; el **apoyo instrumental**, que incluye asistencia con transporte, tareas domésticas, cuidado de nietas y nietos o acompañamiento en actividades cotidianas; el **apoyo cognitivo**, que se refleja en el intercambio de experiencias, consejos y orientación sobre salud, derechos o trámites; y el **apoyo material**, como ayuda económica, alimentación, ropa o alojamiento en situaciones de necesidad.

Estas redes pueden clasificarse en **informales**, como familiares, vecinales y comunitarias, incluyendo grupos de amigas, clubes culturales o espacios de voluntariado que ofrecen cuidado y acompañamiento; y **formales**, como organizaciones, programas gubernamentales o colectivos feministas que proporcionan capacitación, servicios de salud, espacios de participación y promoción de derechos. Fomentan la **solidaridad**, la **reciprocidad** y la **inclusión**, ayudan a mantener la autonomía, la autoestima y el bienestar emocional, y **ofrecen soporte** en situaciones de vulnerabilidad, crisis o enfermedad. También permiten visibilizar y valorar el trabajo de cuidado no remunerado que muchas mujeres realizan en sus familias y comunidades.

La participación en estas redes puede darse a través de la **integración a colectivos** y clubes de mujeres mayores, el voluntariado, actividades culturales, recreativas y de educación continua, así como en **espacios intergeneracionales** donde las mujeres mayores aportan su experiencia y, a su vez, reciben apoyo emocional y práctico. De esta manera, estas redes no solo sostienen la calidad de vida de las mujeres mayores, sino que fortalecen su protagonismo social, su reconocimiento como sujetas de derechos y su contribución a la comunidad.

Proyectos comunitarios de mujeres mayores

Diversas iniciativas en México reflejan cómo las mujeres mayores crean y participan en redes comunitarias:

Las Reinas: Este grupo feminista surgió tras un taller organizado en 1987 por **Betsie Hollants** en Cuernavaca, Morelos, convirtiéndose en un importante precedente en México, con el objetivo de reflexionar sobre el envejecimiento de las mujeres.



El colectivo estuvo conformado por **Graciela Hierro**, filósofa y feminista; la psicoterapeuta **Dasha**; la historiadora **Isabel Custodio**; y la psicóloga **Celia Ruiz**. Fueron pioneras en reconocer y estudiar la vida de mujeres maduras desde una perspectiva feminista, construyendo vínculos de confianza, apoyo y sororidad. Mediante talleres, buscaban resignificar el proceso de envejecer siendo mujer, creaban espacios de escucha y aprendizaje, reivindicando esta etapa como parte activa de su propia historia.

Casa Xochiquetzal: Este proyecto es único en su tipo, desde 2006, **brinda hogar a mujeres** que durante su vida se dedicaron al trabajo sexual y que, al llegar a la vejez, se encontraban en situación de calle.



Surgió a partir de las precarias condiciones de vida de las trabajadoras sexuales en la Merced, que carecían de servicios de salud y contaban con ingresos insuficientes. Casa Xochiquetzal ofrece una vida digna a estas mujeres y apoyo a víctimas de violencia, evitando la indiferencia y exclusión social.

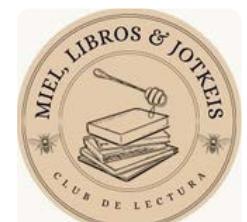
Proyecto comunitario LaGuancha:

Ubicado en Malinalco, Estado de México, es el primer proyecto de vivienda comunitaria para personas adultas mayores, creado en 2009 por la doctora **Margarita Maass**. Participan 28 personas que promueven la vida en comunidad y la cooperación.



Destacan historias como la de **Cristina y Tesha**, amigas de 78 y 64 años, quienes junto con sus esposos fortalecen vínculos afectivos y contribuyen al tejido social colectivo.

Miel, Libros & Jotkeis: Este club de lectura para mujeres se centra en obras de autoras y realiza reuniones mensuales en la Ciudad de México, el Estado de México y en línea. Además del **diálogo intergeneracional**, promueve la **creatividad** y la reflexión a partir de las lecturas.



Entre sus actividades destaca el **Club de lectura mamás, tías y amigas**, dirigido principalmente a mujeres mayores, fomentando la construcción de comunidad y redes de apoyo.

Iniciativas gubernamentales con perspectiva de envejecimiento digno en la Ciudad de México

Recomendaciones

Cuidar y ser Cuidada(o) para el Bienestar 2025

Programa social de la Alcaldía Tlalpan que apoya a personas mayores y a sus cuidadoras, promoviendo la organización comunitaria, la autonomía y un envejecimiento digno a través de actividades de salud, autocuidado, cultura, deporte y recreación.

Atención a Personas Mayores

Programa del INED que atiende a personas mayores de 60 años en situaciones de violencia, abandono o vulnerabilidad, brindando atención, servicios y canalización para promover un envejecimiento libre de violencia y con pleno respeto a los derechos humanos.

Círculos de Aprendizaje, Socialización y Saberes (CASSA)

Círculos del INED presentes en las 16 alcaldías, que promueven convivencia, saberes y activación física y mental de las personas mayores, fortaleciendo su independencia y participación comunitaria para un envejecimiento digno.

Referencias

- Casa Xochiquetzal. (2012). ¿Quiénes somos? <https://casaxochiquetzal.wordpress.com/2012/09/06/post-02/>
- Centro de Estudios Interdisciplinarios sobre la Universidad y la Investigación Científica (CEIICH-UNAM). (2005). Las Reinas. Grupo feminista de estudios del proceso de envejecer. TV CEIICH. <https://tv.ceiich.unam.mx/valentino-khan-make-some-noise-official-video/>
- Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación. (2023). Ficha temática: Discriminación en contra de personas mayores. Sistema Nacional de Información sobre Discriminación (CONAPRED). https://www.conapred.org.mx/wp-content/uploads/2024/02/FT_Mayores_Noviembre2023.pdf
- Cruz Rosas, M. M., & Novoa, D. (2023, abril 28). Envejecer con dignidad: cero maltrato y discriminación. UNAM Global. https://unamglobal.unam.mx/global_revista/envejecer-con-dignidad-cero-maltrato-y-discriminacion/
- Freixas, A., Luque, B., & Reina Giménez, A. R. (2010). Secretos y silencios en torno a la sexualidad de las mujeres mayores. Debate Feminista, 42, 35–51. https://debatefeminista.cieg.unam.mx/index.php/debate_feminista/article/download/818/723/1360
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2023). Estudio Nacional de Salud y Envejecimiento en México (ENASEM) 2021 [Comunicado de prensa]. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensas/boletines/2023/ENASFM/ENASEM_21.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2023). Encuesta Nacional sobre Discriminación (ENADIS) 2022 [Comunicado de prensa]. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensas/boletines/2023/ENADIS/ENADIS_Na22.pdf
- Instituto Nacional de Geriatría. (s.f.). Análisis comparativo I. Heterogeneidad en envejecimiento: a nivel estatal. Sistema de Información Estratégica en Salud, Dependencia Funcional y Envejecimiento (SIESDE). https://saludyenvejecimiento.inger.gob.mx/Documentos_Conoce+/Analisis_Comparativos_SIESDE/AnalisisComparativo1.pdf
- Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM). (2019, marzo 05). Envejecimiento y vejez. <https://www.gob.mx/inapam/articulos/envejecimiento-y-vejez?idiom=es&~text=s%C3%93n%20conceptos%20diferentes,-A%20proceso%20que%20inicia%20desde%20el%20nacimiento%20y%20termina%20con%20estamos%20en%20proceso%20de%20envejecimiento>
- Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM). (2019, junio 27). El envejecimiento activo favorece la calidad de vida de las personas adultas mayores. <https://www.gob.mx/inapam/articulos/el-envejecimiento-activo-favorece-la-calidad-de-vida-de-las-personas-adultas-mayores#:~:text=El%20envejecimiento%20resulta%20de%20la,relaci%C3%B3n%C3%B3n%20al%20paso%20del%20tiempo>
- Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM). (2020, febrero 13). Importancia de las redes de apoyo social para las personas mayores. <https://www.gob.mx/inapam/articulos/importancia-de-las-redes-de-apoyo-social-para-las-personas-mayores>
- Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM). (2022, marzo 23). Autocuidado: clave para envejecer saludablemente. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/inapam/articulos/autocuidado-clave-para-envejecer-saludablemente>
- Mazzucchelli, N. (2022, marzo 09). Viejas y feministas: legados y resistencias en el 8M. Género y envejecimiento. Red Latinoamericana de Gerontología. <https://www.gerontologia.org/portal/information/showInformation.php?idiom=4913#:~:text=Las%20mujeres%20mayores%20contribuyen%20de,a%20saber%20de%C3%B3nde%20venimos%20y%20dónde%20queremos%20ir>
- Méndez, F., Hubbard, E., & Rojas, D. (2023, agosto 27). Viviendas colectivas, una propuesta para una vejez más feliz. UNAM Global TV. https://unamglobal.unam.mx/global_tv/viviendas-colectivas-una-propuesta-para-una-vejez-mas-feliz/
- Méndez, F. M., Góngora, P., & Guerrero, M. (2024, septiembre 2). Dolor crónico: otra brecha de género que afecta más a las mujeres. Banco Interamericano de Desarrollo (BID). <https://blogs.iadb.org/salud/es/dolor-cr%C3%B3nico-otra-brecha-de-género-que-afecta-mas-a-las-mujeres/>
- Miel, libros & jotekeis. Book Club. [a@librosymiel]. (s.f.). Instagram. <https://www.instagram.com/librosymiel/>
- Muñoz, F., Espinosa, J. M. (2008). Envejecimiento activo y desigualdades de género. Revista Elsevier. 40(6). p. 305-309. <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-envejecimiento-activo-desigualdades-genero-13123684>
- Organización Mundial de la Salud. (2015). Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/186471/WHO_FWC_ALC_15_01_spa.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2024, octubre 1). Envejecimiento y salud [Hoja informativa]. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Piso 16. Laboratorio de Iniciativas Culturales UNAM. (s. f.). Miel, libros & jotekeis. <https://www.piso16.cultura.unam.mx/iniciativas/miel-libros-jotekeis>
- Secretaría de Salud. (2020, agosto 26). Día Nacional de las Personas Adultas Mayores en los tiempos de COVID-19. <https://www.gob.mx/salud/articulos/dia-nacional-de-las-personas-adultas-mayores-en-los-tiempos-de-covid-19?idiom=es>
- Taitelbaum, O. (2010). Envejecimiento digno y derechos humanos. Defensoría de los Habitantes de la República. <https://gerontologia.org/portal/archivosUpload/regional-madrid-2010/6-Ofelia-Taitelbaum.pdf>
- Witt, K. (2005, julio 4). Las Reinas: protagonistas y agentes activas de su madurez. La Jornada. https://www.jornada.com.mx/2005/07/04/informacion/83_reinas.htm



Yo vieja: Apuntes de supervivencia para seres libres

Anna Freixas Farré (2021)

Capitán Swing Libros

"Catalina" Cortometraje

Reflecto Films

Youtube



GEROFEMINISMO
una lucha por la vejez digna de las mujeres

MAM Mujeres Adultas Mayores

Spotify

La coalición de organizaciones mundiales formada por la OMS, la ONU y la UNFPA, ha lanzado una campaña global para combatir la discriminación por edad. Con el lema, "Sí al envejecimiento ¡NO a la discriminación por edad!", y el hashtag #AWorld4AllAges, esta iniciativa forma parte de la Década del Envejecimiento Saludable (2021-2030), que busca unir a gobiernos, sociedad civil, organismos internacionales, profesionales, instituciones académicas, medios de comunicación y sector privado en diez años de acción concertada, colaboración y medidas que mejoren la vida de las personas mayores, sus familias y las comunidades donde viven.