



Ehquidad: La Revista Internacional de Políticas de Bienestar y Trabajo Social

ISSN: 2386-4915

[director@ehquidad.org](mailto:director@ehquidad.org)

Asociación Internacional de Ciencias Sociales y Trabajo Social

España

de la Fuente-Núñez, Vânia

La trampa de la edad: Cómo los estereotipos edadistas nos perjudican en todas las etapas de la vida.

Ehquidad: La Revista Internacional de Políticas de Bienestar y Trabajo Social, núm. 24, 2025, Julio-Diciembre, pp. 287-292

Asociación Internacional de Ciencias Sociales y Trabajo Social  
España

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=672181703011>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en [redalyc.org](https://www.redalyc.org)

[redalyc.org](https://www.redalyc.org)

Sistema de Información Científica Redalyc

Red de revistas científicas de Acceso Abierto diamante

Infraestructura abierta no comercial propiedad de la academia

## Reseña

**Título del libro: La trampa de la edad: Cómo los estereotipos edadistas nos perjudican en todas las etapas de la vida.**

*Book title: The age trap: How ageist stereotypes harm us at all stages of life*



**Autor:** Vânia de la Fuente-Núñez

**Año de publicación:** 2024

**Páginas:** 240

**ISBN:** 978-8466677479

**Editorial:** Ediciones B (Penguin Random House)

*Reseña realizada por Ana María Aguilar Manjón*

Conocí de la existencia de Vânia de la Fuente cuando debido a la declaración de la Década de las Naciones Unidas del Envejecimiento Saludable (2021-2030), la PAHO (Organización Panamericana de la Salud) publicó el Informe mundial sobre el Edadismo, del que ella es una de las autoras. No seguí su pista hasta redescubrirla con la publicación que me atrevo a reseñar.

La Dra. De la Fuente es médica y antropóloga, experta internacional en envejecimiento saludable y edadismo, una combinación que hace que sus trabajos sean realmente interesantes, pero, además, se dedica a la investigación sobre el envejecimiento y asistimos a la existencia de sociedades longevas por lo que su trabajo es imprescindible conocerlo. Pero adelante, es un error situar el edadismo en el único marco de las personas mayores pues como dice ella misma “La edad debería ser algo neutro, es solo un número, y hoy en día se está utilizando para crear desventajas”.

A los quince días de su publicación, me hice con un libro que aborda el edadismo como un fenómeno complejo, influenciado por distintos y variados factores como pueden ser la cultura, la socialización, los procesos cognitivos y las experiencias individuales. Y que incide en nuestra salud y bienestar, casi sin darnos cuenta o ser conscientes, de manera negativa.

El trabajo constituye un manifiesto accesible y a la vez riguroso que propone repensar el modo en que la edad condiciona nuestras experiencias, expectativas y oportunidades a lo largo de la vida. La autora parte de una afirmación poderosa: el *edadismo* (o *ageism*) -la discriminación o estigmatización basada en la edad- es una forma de prejuicio tan generalizada como normalizada, que afecta a personas *jóvenes, adultas y mayores por igual*. No se limita a un problema del final de la vida, sino que actúa como una estructura de exclusión a lo largo de todo el ciclo vital.

A través de un enfoque interdisciplinar, que combina ciencias sociales, salud pública, psicología y experiencias personales, Vânia de la Fuente denuncia esta trampa cultural y propone herramientas concretas para *identificar, comprender y desmantelar* el edadismo en nuestras sociedades.

Los capítulos temáticos en los que está estructurado el libro abordan distintas dimensiones del edadismo, y cada uno de ellos sigue un esquema que combina teoría, datos empíricos y ejemplos reales. A lo largo de sus páginas, se entrelazan testimonios personales, estudios científicos y análisis de políticas públicas, construyendo una visión comprehensiva del fenómeno.

## Principales temáticas abordadas:

- ***Edadismo a lo largo del ciclo vital:*** Uno de los grandes aciertos del libro es visibilizar que el edadismo no afecta únicamente a las personas mayores. La autora muestra cómo los estereotipos negativos pueden comenzar desde la infancia o la juventud (por ejemplo, al considerar que los jóvenes son irresponsables o inexpertos), consolidarse en la adultez y volverse estructuralmente opresivos en la vejez.
- ***Edadismo estructural y cultural:*** Se analiza cómo los estereotipos edadistas están profundamente arraigados en las instituciones - desde la educación hasta el mercado laboral y la sanidad-, condicionando decisiones de contratación, atención médica, políticas públicas o acceso a derechos.
- ***El cuerpo y la estética:*** La obra profundiza en cómo el culto a la juventud en las sociedades modernas refuerza una cultura de rechazo hacia los cuerpos envejecidos, especialmente en el caso de las mujeres, lo cual se vincula con una crítica feminista del edadismo.
- ***Edadismo en el lenguaje y los medios:*** Se muestra cómo los medios de comunicación y el lenguaje cotidiano refuerzan continuamente imágenes negativas del envejecimiento, a través de expresiones peyorativas, roles secundarios o la invisibilización de personas mayores activas, diversas y empoderadas.
- ***Impacto en la salud y el bienestar:*** Se presentan estudios científicos que demuestran cómo la interiorización de estereotipos negativos sobre la edad está asociada con peores resultados en salud física y mental, menor esperanza de vida y menor autoestima. La autora cita, por ejemplo, los estudios de Becca Levy (2009, 2020) que evidencian cómo el edadismo puede acortar la vida hasta en 7,5 años.
- ***Estrategias para transformar el edadismo:*** En los capítulos finales, el libro se centra en cómo educar, legislar y sensibilizar para transformar la cultura edadista. Se proponen intervenciones prácticas como la educación intergeneracional, el diseño inclusivo, la revisión de políticas públicas y el fomento de entornos amigables con todas las edades.

Si nos ocupamos del estilo y el enfoque que la autora ofrece, podemos decir de forma rotunda que el estilo de Vânia de la Fuente-Núñez es claro, directo y pedagógico, lo que convierte al libro en una herramienta ideal tanto para especialistas como para el público general. A pesar de manejar un volumen importante de evidencias empíricas, evita el tono académico denso, optando por una narrativa que prioriza la comprensión y la implicación emocional.

Además, su enfoque es interseccional. Aunque el centro del análisis es el edadismo, no lo trata de forma aislada, sino en su cruce con otras variables como el género, la clase social, la discapacidad, el origen étnico o la orientación sexual. Este enfoque permite visibilizar cómo, por ejemplo, las mujeres mayores racializadas pueden experimentar múltiples capas de discriminación.

Por otro lado, el texto transmite un enfoque propositivo y esperanzador. En lugar de centrarse exclusivamente en las injusticias, pone énfasis en las posibilidades de cambio, en el poder transformador del lenguaje, de las políticas públicas y de la acción colectiva y con ello, facilita la lectura de forma ágil.

La principal virtud de *La trampa de la edad* es su capacidad para transformar una discriminación normalizada en un problema político y social urgente. La autora logra dar visibilidad a una opresión poco reconocida y lo hace sin caer en la victimización ni en el sensacionalismo.

Podemos resumir que cuenta con unas fortalezas destacadas:

- Su enfoque transversal e intergeneracional.
- La calidad y variedad de fuentes utilizadas: informes de la OMS, investigaciones científicas, encuestas internacionales, experiencias en políticas públicas.
- La incorporación de herramientas prácticas al final de cada capítulo, que permiten identificar y confrontar el edadismo en distintos ámbitos.
- Su vinculación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), especialmente el ODS 10 (Reducción de las desigualdades) y el ODS 3 (Salud y bienestar).

Y también con unas limitaciones o aspectos a mejorar:

- Al centrarse en ejemplos fundamentalmente europeos o globales, algunos lectores podrían requerir una mayor contextualización territorial para América Latina u otras regiones.
- Algunos pasajes que presentan propuestas de acción podrían beneficiarse de más detalle operativo o metodológico, especialmente para profesionales de intervención social o diseño de políticas.

Y en este último punto, me gustaría realizar unas propuestas, con el permiso de Vânia de la Fuente-Núñez y si es que ella no lo ha pensado ya, esperando que las acoja con la misma buena disposición que las traslado, con el único ánimo de contribuir a hacer más grande, si cabe, su trabajo.

Aunque *La trampa de la edad* se caracteriza por ofrecer un enfoque sólido, claro y propositivo frente al edadismo, uno de sus puntos mejorables - particularmente desde la perspectiva profesional del ámbito socioeducativo, sociosanitario o de formulación de políticas públicas- es la falta de concreción metodológica en la aplicación de sus propuestas. Es decir, si bien la autora plantea recomendaciones valiosas, muchas de ellas se presentan en forma de enunciados generales o principios deseables, sin desarrollar plenamente cómo podrían implementarse de manera práctica, sostenida y evaluable en contextos institucionales o comunitarios.

Estas cuestiones no desmerecen el valor del libro como texto de referencia y concienciación, pero sí abre la posibilidad de una segunda edición ampliada o una guía metodológica complementaria, que podría incluir los elementos que reforzasen y aportasen a los aspectos mejorables. Y desde aquí, animo a la doctora a que podamos contar con su conocimiento.

*La trampa de la edad* es una obra fundamental en la lucha contra el edadismo, con vocación transformadora y una sólida base científica y ética. También es una obra imprescindible para sensibilizar, conceptualizar y movilizar contra el edadismo, pero su utilidad como herramienta de planificación o intervención se ve limitada por la falta de desarrollo metodológico de sus propuestas.

Para profesionales del ámbito social, de la salud, la educación o la administración pública, el vacío metodológico podría cubrirse, como ya he apuntado, a través de documentos complementarios, guías técnicas, o una futura edición enriquecida con aportes más sistemáticos desde la praxis profesional.

Es un texto que no solo informa, sino que invita a la acción, apelando tanto a la conciencia individual como a la responsabilidad colectiva de construir sociedades verdaderamente inclusivas, donde la edad no sea un motivo de exclusión, limitación o vergüenza.

Su lectura es recomendable para profesionales del trabajo social, psicología, medicina, educación, comunicación, políticas públicas y activismo por los derechos humanos, pero también para cualquier persona que quiera vivir y envejecer en un mundo más justo.