

# Las Mayores Cuentan

DATOS Y REALIDADES  
DE LAS MUJERES 65+



*Una campaña para visibilizar  
las necesidades de las mayores*



Gracias por estar aquí, seas mayor o no lo seas, eres importante y contamos contigo. Esta iniciativa parte de reconocer que tenemos una deuda pendiente con nuestras mayores, por eso vamos a graduarnos las gafas grises para verlas sin filtros para entender sus realidades y vivencias.

La campaña **Las Mayores Cuentan** da comienzo con los **Desayunos para mujeres 65+**, en la que hemos recogido testimonios, deseos y propuestas de las mayores de nuestra comunidad. Porque el primer paso para conocer sus realidades y necesidades es... ¡escucharlas!

**Aún pervive una mirada llena de clichés** sobre lo que se espera del *ser mayor*, y ¡mucho más del *ser mujer mayor!* Pero la realidad es que “la vejez” ya no es lo que era. El ser mayor, vieja, senior... no es un estado fijo e inamovible, es un proceso que abarca un tercio de nuestra vida, ¡o más! En la actualidad, vivimos muchos más años y con mejor salud, la diversidad de intereses y situaciones no caben en un estereotipo.

**“Soy mayor, pero sigo siendo yo!”** Las mayores son únicas, han formado una familia, han estudiado, han podido desarrollar oficios y profesiones, han participado en su comunidad, han creado cultura, han viajado, han innovado, han sido activistas, han superado miles de obstáculos, han sostenido y cuidado a sus familias. Cada mayor es un mundo, con sus particularidades y sus necesidades.

**Las mayores están llenas de vida**, ilusiones, proyectos, energía y humor (lee sus testimonios en la guía), pero también les afectan vulnerabilidades y limitaciones específicas por el hecho de ser mujeres y mayores. **En este folleto váis a encontrar algunos datos de interés, para atender a factores de riesgo para su salud y bienestar.**

Con esta campaña pretendemos informar, sensibilizar y poner el foco en las mujeres mayores para darles el espacio y el protagonismo social que se merecen.

**Queremos que nunca más se les escuche decir  
“somos las invisibles”. ¿Nos ayudas?**

“ Cuando nos ven tomando un café con las amigas y nos dicen: “qué suerte, yo quiero ser vosotras”, refiriéndose a estar jubilada claro..., me gustaría que escucharán todo lo que hay detrás...

Detrás de la imagen de persona jubilada que disfruta de su tiempo y está relativamente activa, en muchos casos **hay encubierta una precariedad mantenida en secreto** por la vergüenza y la culpa de “cómo he llegado hasta aquí”.

Las estadísticas muestran que las mujeres tienen mayor esperanza de vida, pero **llegan a la vejez con peor salud, mayor precariedad económica y soledad.**

Muchas veces las condiciones de salud están más deterioradas porque han estado dedicadas toda la vida a tareas de cuidado que les exigían grandes cargas físicas y psicológicas. Además, la falta de una mirada femenina en la atención médica ha conllevado a que las dolencias más propias de las mujeres hayan sido menos diagnosticadas y atendidas.





## Algunos datos que has de conocer:

### Calidad de vida y salud

- Las mujeres tienen una esperanza de vida de 85,8 años, **5,4 años** más que los hombres.
- Sin embargo, llegan a la madurez con más achaques. El tiempo estimado de buena salud a partir de los 65 años es de **44%** para las mujeres, frente a **56%** en los varones.
- Las mujeres **uplican** las tasas de ansiedad y depresión. El **doblo** de mujeres que de hombres están medicadas para dormir o no sufrir dolor.

### Una mayor vulnerabilidad social

- Las mayores cobran **33,1%** menos en la jubilación, esto es consecuencia de las barreras sociales y las situaciones de desigualdad sufridas a lo largo de su vida. Cobran de media 502€ menos.
- Las mayores de 65 años tienen mayor tasas de soledad y vulnerabilidad social, siendo el riesgo de pobreza o exclusión **4,8** puntos más que en los varones.
- Se puede sumar otras circunstancias como la discapacidad, la situación legal o el país de origen, así como estar viviendo una relación de violencia, para agravar estas diferencias.

### Rompamos el silencio frente al maltrato

- Entre las que han sufrido violencia en la pareja, la gran mayoría lo han sufrido a lo largo gran parte de su vida: el **40%** han estado en la relación por **40 años**, el **27%** entre **20 y 30 años**.
- **El 50%** de las que han vivido una relación de desigualdad y violencia, han padecido violencia física, sexual, psicológica y aislamiento social.
- La baja autoestima, el miedo, la soledad y la falta de recursos son obstáculos para poder salir de la relación.

**Estos son solo algunos de los datos de vulnerabilidad que afectan a las mujeres mayores, encontrarás recursos de interés para seguir profundizando en la guía.**

**Mira todos los materiales de la campaña** donde encontrarás la guía con propuestas y testimonios de las mujeres de nuestro municipio, vídeos para reflexionar con humor, cartel y post para difundir.

**Ayúdanos a fomentar la conversación** compartiendo esta campaña con tu entorno, así como con tus profesionales de confianza.



**La guía “Las Mayores Cuentan”:** Donde encontrarás experiencias y propuestas en primera persona recogidos en los **Desayunos para Mujeres 65+**, así como recursos de interés. Puedes pedir tu ejemplar en papel o descargar su versión digital.



**Los vídeos de #Lolatelocuenta:** Nuestra amiga Lola se ha venido arriba y se ha puesto creativa. Mira el repaso que da a situaciones cotidianas que viven las mayores, ¡con mucho amor y humor!



**¡Lee, comparte, difunde!** Descarga este folleto en su versión digital, así como el resto de materiales, carteles y post para redes sociales. Gracias por compartir y ser parte de la conversación.

Encuentra todos los materiales para ver online y también descargar, [aquí](#).



**FUENTE:**

- Instituto Nacional de Estadística. INE, 2022.
- Informe “Estudio sobre las mujeres mayores de 65 años víctimas de violencia de género”. Cruz Roja Española, 2022.
- Informe “Un perfil de las personas mayores en España”. CSIC, 2023.
- Mujeres en Cifras. Instituto de las Mujeres, 2023.

*Si eres mujer mayor, queremos seguir recogiendo vuestras vivencias, necesidades y propuestas para el bienestar de las mayores, ¿participas?*

Manda tus aportaciones a través del **Buzón Digital "Las Mayores Cuentan"**



# ¡Las mujeres mayores en el corazón de nuestra comunidad!

## #LasMayoresCuentan



**Las Mayores Cuentan**, es un proyecto de sensibilización y prevención promovido por la Mancomunidad THAM y financiado por el Ayuntamiento de Torrelodones con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y contra la Violencia de Género.

