Guía · Fundación HelpAge International España

Violencia de género en *las mujeres mayores*

Claves para **reconocerla**, **pedir apoyo** y conocer tus **derechos**

HelpAge España
las personas mayores cuentan

La violencia no son cosas de la edad

La violencia de género no desaparece con la edad. Puede hacerse más silenciosa, más larga y más difícil de ver. Por eso hay que nombrarla.

EDITA
Fundación HelpAge International España · C/ Serrano Anguita 13, 28004 Madrid · www.helpage.es

AUTORÍA
Belén Martínez Perianes, responsable de incidencia y formación de la Fundación HelpAge International España.

REVISIÓN
Carla Bonell Pagano, responsable de derechos humanos y coordinadora del SEAM, y María José López, trabajadora social del SEAM.

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
Viridiana Chacón Salas, responsable de comunicación de la Fundación HelpAge International España.

FECHA
Noviembre 2026

SUBVENCIONADO POR



El contenido de esta publicación es responsabilidad única y exclusiva de la Fundación HelpAge International España y, en ningún caso, refleja la opinión o puntos de vista del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030.

Índice

00 Presentación de la guía 5

0.1 ¿A quién va dirigida? 7
0.2 ¿Cómo usar esta guía? 8

01 Presentación 9

1.1 ¿Por qué una guía específica para mujeres mayores? 10
1.2 La violencia de género a lo largo del curso vital 10
1.3 Autonomía, derechos y visibilidad de las mujeres mayores 11

02 Ser mujer mayor en una sociedad edadista y machista 13

2.1 Estereotipos, edadismo y machismo en la vejez 14
2.2 Trayectorias marcadas por los cuidados y la desigualdad 14
2.3 Las mujeres mayores como sujetas de derechos y de decisión 15

03 Comprender la violencia de género en la vejez 16

3.1 ¿Qué es la violencia de género? Tipos y ejemplos 17
3.2 La violencia a lo largo del ciclo vital 17
3.3 Un problema invisibilizado 19

04 ¿Estoy viviendo violencia? Claves para identificarla 22

4.1 Señales físicas, emocionales, económicas y sociales 23
4.2 ¿Qué es control y qué no es amor? 25
4.3 Cuando la violencia se ha normalizado durante años 26
4.4 La violencia no son cosas de la edad 26

Índice CONTINUACIÓN

05 Cómo te afecta: consecuencias en tu vida 27

5.1 Efectos físicos, sanitarios y estigmatizantes 28
5.2 La mujer urbana y la mujer rural 29
5.3 Impacto personal, familiar y social 30
5.4 Impacto económico y habitacional 30

06 Barreras que dificultan recibir apoyo 32

6.1 Barreras propias: culpa, miedo, lealtad y vergüenza 33
6.2 Barreras externas 34
6.3 Cuando dependes del agresor 34

07 ¿Qué puedes hacer? Pasos prácticos si vives violencia 35

7.1 Reconocer la violencia sin juzgarte 36
7.2 Romper el silencio: con quién y cómo hablar 36
7.3 Un plan de seguridad adaptado 37
7.4 Opciones si decides quedarte y si decides irte 38

08 No estás sola. Tienes derechos y recursos 39

8.1 Derechos como mujer mayor frente a la violencia 40
8.2 Ley Orgánica 1/2004 y Estrategia Estatal 41
8.3 Cómo denunciar (y alternativas) 41
8.4 Acompañamiento y prevención de la revictimización 42

09 Dónde puedes acudir: servicios y apoyos 43

9.1 Teléfono 016 y otros recursos estatales 44
9.2 Servicios sociales, sanitarios y policiales 45
9.3 Casas de acogida y recursos adaptados 46
9.4 Asociaciones y entidades de referencia 46
9.5 Recursos en zonas rurales 47

10 Anexos útiles 48

10.1 Glosario de términos 49
10.2 Agenda de contactos y recursos 51
10.3 Si eres testigo de violencia hacia una mujer mayor 52

00

Presentación de la guía

Una herramienta clara, accesible y útil para comprender la violencia de género en las mujeres mayores.

Esta guía nace con el objetivo de ofrecer una herramienta clara, accesible y útil para comprender la violencia de género en las mujeres mayores.

Esta guía se alinea con las medidas del Pacto de Estado contra la violencia de género 2025, especialmente con la medida 150. Y se alinea también con la medida 294 del II Plan Nacional de Derechos Humanos:

150

MEDIDA · PACTO DE ESTADO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO 2025

"Realizar estudios sobre la situación de mujeres con especial vulnerabilidad, tales como [...], así como mujeres mayores que sufren violencia machista y tener en cuenta los resultados de dichas investigaciones a la hora de crear o adaptar recursos específicos."

294

MEDIDA · II PLAN NACIONAL DE DERECHOS HUMANOS

"Realización de estudios y recogida de datos sobre la situación específica de las mujeres víctimas de violencia de género que sufren múltiples formas de discriminación, con especial atención a mujeres migrantes, [...], mujeres mayores, [...]."

La documentación revisada y los datos de violencia de género muestran que este problema sigue estando infradetectado e insuficientemente nombrado, a pesar de su persistencia y de sus graves efectos sobre la salud, la autonomía y el bienestar de las mujeres mayores.

6 **mujeres mayores de 60 años** han sido asesinadas por violencia de género en España en lo que va de 2026.

La elaboración de esta guía responde a la necesidad de aumentar el conocimiento y la sensibilización sobre una realidad que continúa siendo poco visible tanto en el ámbito social como institucional. A pesar de los avances realizados en la prevención y respuesta frente a la violencia de

género, la experiencia de las mujeres mayores sigue recibiendo una atención insuficiente en las investigaciones, las políticas públicas y los recursos especializados. Esta falta de visibilidad dificulta la identificación de las situaciones de violencia y puede generar barreras adicionales para el acceso a la protección y el apoyo de las víctimas.

Asimismo, resulta fundamental promover una comprensión de la violencia de género que incorpore una **perspectiva de edad** y tenga en cuenta las circunstancias específicas que pueden influir en la vida de las mujeres mayores, como las trayectorias de desigualdad acumuladas, la dependencia económica o de cuidados, el aislamiento social o el impacto del edadismo.

La guía pretende contribuir a mejorar el reconocimiento de estas situaciones, ofrecer herramientas para su detección y favorecer una respuesta más adecuada por parte de profesionales, instituciones, familiares y de la propia sociedad, reforzando el derecho de las mujeres mayores a **vivir una vida libre de violencia y discriminación**.

0.1 | ¿A quién va dirigida?

Esta guía está pensada, en primer lugar, para **mujeres mayores** que puedan estar viviendo o haber vivido situaciones de violencia de género. También para **profesionales, familiares, personas cuidadoras y entidades** que trabajan con personas mayores, especialmente con mujeres mayores.

LO QUE DICEN LOS ESTUDIOS

El *Estudio sobre el tiempo que tardan las mujeres víctimas de violencia de género en verbalizar su situación*, de la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género, destaca que las mujeres mayores suelen tardar más en verbalizar la violencia, en parte por la naturalización, el miedo, la dependencia económica o la falta de reconocimiento de ciertas conductas como maltrato.

Por eso, también es una herramienta útil para quienes acompañan, detectan o intervienen en estos casos: permite comprender mejor las señales, las barreras y las necesidades específicas de estas mujeres.

0.2 | ¿Cómo usar esta guía?

Puede leerse de forma completa o por apartados, según la necesidad de cada persona. Sus contenidos avanzan desde una introducción general hasta una comprensión más específica de la violencia de género en la vejez, lo que facilita su uso en contextos de formación, de orientación o de consulta rápida.

Se recomienda utilizarla como material de referencia práctica para:

- Identificar conceptos clave.
- Reconocer situaciones de riesgo.
- Apoyar procesos de sensibilización, detección y acompañamiento.

01

Presentación

¿Por qué hace falta una guía pensada para las mujeres mayores?

1.1 | ¿Por qué una guía específica para mujeres mayores?

Para la Fundación HelpAge International España, una guía específica para mujeres mayores es necesaria porque la violencia de género no desaparece con la edad: puede hacerse **más silenciosa, más larga en el tiempo y más difícil de detectar**.

El estudio *Mujeres mayores de 65 años víctimas de violencia de género*, de Cruz Roja Española, señala que estas mujeres experimentan una **doble discriminación, por género y por edad**, que está en la base de su invisibilización. Además, la documentación revisada insiste en que las mujeres mayores suelen tardar más en verbalizar la violencia y en identificarla como tal, lo que refuerza la necesidad de materiales adaptados a sus trayectorias y circunstancias.

La guía pone también de manifiesto la insuficiencia de recursos específicos para mujeres mayores víctimas de violencia de género, y cómo quedan invisibilizadas cuando se aborda esta cuestión.

1.2 | La violencia de género a lo largo del curso vital

La violencia de género debe entenderse como un proceso que puede acompañar a la mujer a lo largo de toda su vida, desde las relaciones tempranas hasta la vejez.

Según el estudio de Cruz Roja Española, una parte importante de los casos se prolonga durante décadas: muchas mujeres han convivido con el maltrato durante gran parte de su trayectoria vital. Esta persistencia no solo agrava el daño físico y emocional, sino que también condiciona la percepción que ellas mismas tienen de la violencia, normalizándola o restándole legitimidad.

1.3 | Importancia de la autonomía, los derechos y la visibilidad de las mujeres mayores

La autonomía es una dimensión central para que las mujeres mayores puedan reconocer la violencia, pedir ayuda y reconstruir su proyecto de vida. La documentación revisada subraya que la violencia en esta etapa está estrechamente vinculada con la **dependencia económica, el aislamiento social y la falta de recursos adaptados**.

> Visibilizar a las mujeres mayores como **sujetas de derechos** implica reconocer su capacidad de decisión, fortalecer su acceso a apoyos especializados y garantizar respuestas institucionales que respeten sus tiempos y necesidades.

Favorecer la autonomía de las mujeres mayores supone también reforzar sus capacidades para participar plenamente en la vida social, económica y comunitaria. El acceso a información clara y accesible sobre sus derechos, la existencia de redes de apoyo y el acompañamiento profesional especializado son elementos clave para que puedan tomar decisiones informadas y ejercer un mayor control sobre sus propias vidas. Asimismo, promover espacios de participación y escucha contribuye a fortalecer su autoestima, reducir situaciones de aislamiento y generar entornos más seguros en los que puedan expresar sus necesidades y preocupaciones.

Desde una perspectiva de derechos humanos, resulta fundamental superar las visiones que identifican a las mujeres mayores exclusivamente con la dependencia o la vulnerabilidad. Reconocerlas como personas con experiencia, capacidad de decisión y proyectos propios implica garantizar que sus voces sean escuchadas y tenidas en cuenta en todas las actuaciones que les afectan.

Esta mirada favorece respuestas más respetuosas y eficaces frente a la violencia y contribuye a combatir el edadismo.

Las mujeres mayores son protagonistas activas de sus vidas y titulares plenas de derechos.

02

Ser mujer mayor en una sociedad edadista y machista

Cuando la discriminación por edad se suma a la discriminación por género.

2.1 | Estereotipos, edadismo y machismo: cómo nos afectan en la vejez

Ser mujer mayor en una sociedad edadista y machista significa afrontar estereotipos que reducen la vejez a dependencia, pasividad o fragilidad, mientras siguen operando mandatos de género que han relegado históricamente a las mujeres al ámbito doméstico y de los cuidados.

El estudio de Cruz Roja Española destaca que la discriminación por edad se suma a la discriminación por género, reforzando su invisibilidad social.

> *Esta combinación dificulta que su malestar se reconozca como violencia y no como* **“cosas de la edad”** *o problemas privados.*

2.2 | Trayectorias de vida marcadas por los cuidados y la desigualdad

Muchas mujeres mayores han construido su vida en contextos de desigualdad, con trayectorias marcadas por el cuidado de otras personas, la renuncia a oportunidades laborales y una menor independencia económica.

La literatura revisada señala que esta historia de cuidados y subordinación incrementa la vulnerabilidad ante relaciones de dependencia y dificulta romper con situaciones violentas. Cuando la vida cotidiana se ha organizado en torno a sostener a otras personas, puede costar más identificar que también se tienen **derechos propios y necesidades legítimas de protección**.

2.3 | Las mujeres mayores como sujetas de derechos y de decisión

Reconocer a las mujeres mayores como sujetas de derechos significa dejar de verlas solo como población vulnerable y empezar a considerarlas **protagonistas de sus decisiones**.

Cruz Roja Española insiste en la necesidad de diseñar medidas que faciliten la detección de los casos y el acceso a recursos especializados, precisamente para reforzar su capacidad de elección y protección. Esta perspectiva mejora la intervención frente a la violencia y contribuye a reparar una desigualdad acumulada a lo largo de toda la vida.

03

Comprender la violencia de género en la vejez

¿Qué es, cómo se manifiesta y por qué cuesta tanto verla y nombrarla?

3.1 | ¿Qué es la violencia de género? Tipos de violencia y ejemplos cotidianos

La violencia de género incluye actos de violencia **física, psicológica, sexual, económica y de control** ejercidos contra la mujer en el marco de una relación de desigualdad.

La Ley Orgánica 1/2004 y distintos informes describen formas concretas de violencia: desde insultos, humillaciones y aislamiento hasta agresiones físicas, restricciones económicas o imposición de relaciones sexuales.

EN LA VEJEZ PUEDE TOMAR ESTA FORMA

- Control de la medicación.
- Manejo del dinero y la pensión.
- Vigilancia de las salidas.
- Desprecio reiterado.

Todas ellas dañan la libertad y la dignidad.

3.2 | La violencia a lo largo del ciclo vital

Las mujeres mayores pueden sufrir diferentes formas de violencia a lo largo de su vida, tanto en el ámbito de la pareja como en el entorno familiar. La violencia intrafamiliar puede ser ejercida por hijos, hijas u otros familiares, mientras que la violencia de género se produce en el marco de las relaciones de desigualdad y poder entre hombres y mujeres, y puede ser ejercida por la pareja o expareja.

PAREJA O EXPAREJA

Violencia de género

Se produce en el marco de las relaciones de desigualdad y poder entre hombres y mujeres.

Es el foco de esta guía.

HIJOS, HIJAS U OTROS FAMILIARES

Violencia intrafamiliar

La ejercen otros miembros de la familia.

Ambas realidades pueden coexistir en la vida de una misma mujer.

Aunque esta guía se centra específicamente en la violencia de género, es importante reconocer que ambas realidades pueden coexistir y que las mujeres mayores pueden encontrarse expuestas a distintas formas de maltrato. La violencia de género en esta etapa de la vida continúa siendo especialmente invisibilizada, ya que con frecuencia se confunde con conflictos de pareja, problemas de convivencia o situaciones asociadas al envejecimiento y la dependencia.

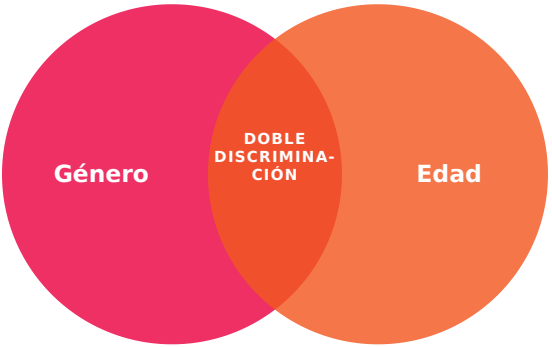
La violencia de género en las mujeres mayores puede presentar un carácter **prolongado y acumulativo**. En muchos casos, no se trata de situaciones recientes, sino de experiencias de maltrato que se han mantenido durante décadas y que han formado parte de sus relaciones de pareja a lo largo de gran parte de su vida. Otras mujeres, sin embargo, pueden comenzar a experimentar violencia en etapas avanzadas, cuando cambian las circunstancias personales, familiares o de salud.

Esta persistencia puede tener importantes consecuencias en la salud física y emocional, la autoestima, la autonomía y las relaciones sociales de las mujeres. Además, los años de convivencia, los vínculos afectivos, la dependencia económica o la necesidad de cuidados pueden dificultar el reconocimiento de la violencia y la búsqueda de ayuda.

La violencia de género **no desaparece con la edad** ni deja de ser violencia por el hecho de producirse en relaciones de larga duración. Las mujeres mayores tienen los mismos derechos a vivir sin violencia y a recibir protección, atención y acompañamiento, independientemente de su edad, sus circunstancias personales o los años que hayan permanecido en la relación.

3.3 | La violencia de género en las mujeres mayores: un problema invisibilizado

Esta invisibilidad está relacionada con la **doble discriminación por razón de género y edad**, así como con factores como la naturalización de la violencia, el miedo, la vergüenza, la dependencia económica o afectiva y las dificultades para acceder a recursos de apoyo. Muchas mujeres han interiorizado durante años determinados roles y expectativas sobre el matrimonio, la familia y los cuidados, lo que puede dificultar que identifiquen la violencia y reconozcan su derecho a vivir libres de ella.



Invisibilidad

· Cuando se cruzan, la violencia se confunde con "cosas de la edad".

La discriminación por razón de género y edad no opera de forma independiente, sino que se refuerza mutuamente. A las desigualdades que las mujeres han experimentado a lo largo de su vida se suman los pre-

juicios asociados a la vejez, que con frecuencia las presentan como personas dependientes, vulnerables o con una capacidad limitada para tomar decisiones. Como consecuencia, sus opiniones, necesidades y experiencias pueden recibir menos atención tanto en el ámbito familiar como en los servicios de atención, protección o justicia.

Esta doble discriminación también contribuye a invisibilizar la violencia que sufren. En ocasiones, determinados comportamientos de control, abuso psicológico o violencia económica son minimizados o interpretados como conflictos familiares, problemas derivados de la convivencia o situaciones propias del envejecimiento. Asimismo, la violencia ejercida contra las mujeres mayores suele tener una menor presencia en las campañas de sensibilización, en la investigación y en las estadísticas, lo que dificulta su reconocimiento social y la puesta en marcha de respuestas adaptadas a sus necesidades específicas.

Además, muchas mujeres mayores han desarrollado sus trayectorias vitales en contextos donde los roles tradicionales de género estaban profundamente arraigados. La idea de priorizar el bienestar de la familia sobre las propias necesidades, asumir responsabilidades de cuidado de forma permanente o mantener la unidad familiar a cualquier coste puede influir en la manera en que perciben y afrontan situaciones de violencia. Por ello, resulta imprescindible adoptar una perspectiva que incorpore simultáneamente el **enfoque de género y de edad**, reconociendo a las mujeres mayores como titulares plenas de derechos y garantizando recursos accesibles, adecuados y respetuosos con sus decisiones y circunstancias.

No ver o no nombrar la violencia responde, en muchos casos, a procesos de socialización que normalizan el control, la obediencia y el sacrificio femenino. La documentación revisada señala que en las mujeres mayores se observan con frecuencia la naturalización del maltrato, el miedo, la dependencia económica, la presión social y la falta de identificación de ciertas conductas como violencia. A ello se suma que el

edadismo puede llevar a interpretar el silencio, la resignación o el deterioro de la salud como parte inevitable del envejecimiento, cuando en realidad pueden ser **efectos directos de la violencia**.

El silencio, la resignación o el cansancio no siempre son cosas de la edad.

Pueden ser señales de violencia.

04

¿Estoy viviendo violencia? Claves para identificarla

¿Puedo tomar decisiones, hablar, salir o administrar mi dinero sin miedo a su reacción?

La violencia no siempre comienza con una agresión física. Puede aparecer como control, desprecio, miedo, aislamiento o dependencia económica. A veces se instala poco a poco, hasta que parece una parte normal de la convivencia.

> Puede existir violencia **aunque nunca te haya golpeado**.

UNA PREGUNTA IMPORTANTE

¿Puedo tomar decisiones, hablar, salir o administrar mi dinero sin miedo a su reacción?

Si la respuesta es no, puede haber violencia.

4.1 | Señales físicas, emocionales, económicas y sociales

01 FÍSICA

Violencia física

Daña tu cuerpo y tu salud

- Te empuja, golpea, zarandea, pellizca, quema o tira del pelo.
- Te encierra, impide que descanses o te abandona en un lugar inseguro.
- Te niega comida, medicación, gafas, audífonos, bastón, andador u otros apoyos.
- Administra mal tu medicación a propósito o impide que acudas al centro de salud.

02 SEXUAL

Violencia sexual

Vulnera tu intimidad y tu derecho a decidir sobre tu cuerpo

- Te obliga a mantener relaciones o prácticas sexuales que no deseas, usando la fuerza, el miedo o el chantaje.
- Insiste, te presiona o se enfada si te niegas, haciéndote creer que es tu «obligación» como pareja.
- Te toca, besa o acaricia sin tu consentimiento, incluso aprovechando momentos de aseo, enfermedad o descanso.
- Ignora tu dolor, cansancio o limitaciones físicas durante las relaciones sexuales.
- Hace comentarios humillantes sobre tu cuerpo, tu edad o tu sexualidad, o invade tu intimidad sin permiso.

03 EMOCIONAL

Violencia emocional o psicológica

Te hace dudar de ti misma

- Te insulta, te ridiculiza, te amenaza o te hace sentir inútil.
- Te dice que estás "loca", que no recuerdas bien o que nadie va a creerte.
- Utiliza tu edad, una enfermedad o una discapacidad para desacreditarte.
- Te amenaza con abandonarte, ingresarte en una residencia, quitarte la vivienda o hacer daño a familiares o animales.
- Alterna las agresiones con disculpas, regalos o promesas de cambio.

04 ECONÓMICA

Violencia económica o patrimonial

Decide sobre tu dinero y tus bienes

- Controla tu pensión, tus cuentas o tus tarjetas.
- Te obliga a pedir permiso para comprar alimentos, medicinas o ropa.
- Se apropia de tu dinero, falsifica tu firma o te presiona para firmar préstamos, poderes, donaciones o cambios de testamento.
- Pone bienes solo a su nombre o te oculta información sobre deudas y patrimonio.
- Te impide trabajar o afirma que, como nunca cotizaste, "no tienes derecho a nada".

05 SOCIAL · DIGITAL

Violencia social y digital

Te aísla y te vigila

- Te impide ver a familiares, amistades, vecinas o participar en actividades.
- Habla mal de ti para que otras personas se alejen.
- Controla llamadas, mensajes, ubicación, contraseñas o citas médicas.
- Contesta siempre por ti o no permite que hables a solas con profesionales.
- Te impide utilizar teléfono, transporte o dinero para salir.

4.2 | ¿Qué es control y qué no es amor?

Los celos no demuestran amor. Revisar tu teléfono, prohibirte salir, decidir cómo vistes o con quién hablas son formas de control.

Es cuidado

UNA RELACIÓN RESPETUOSA

- Poder decir “no”
- Conservar tus amistades
- Disponer de tu dinero
- Recibir atención sanitaria
- Tomar decisiones sin miedo

no es lo mismo

Es control

AUNQUE SE DIGA “POR TU BIEN”

- Exigirte que informes de cada movimiento
- Humillarte delante de otras personas
- Castigarte con silencio, gritos o amenazas
- Administrar tu pensión sin tu consentimiento
- Decidir por ti en temas médicos o familiares
- Presionarte sexualmente “porque sois pareja”
- Revisar tu teléfono
- Decidir cómo vistes o con quién hablas

Cuidar es **apoyar**;
controlar es **quitar libertad**.

4.3 | Cuando la violencia se ha normalizado durante años

Es posible que hayas aprendido que debías aguantar, mantener unida a la familia o guardar silencio. Quizá las agresiones empezaron hace décadas y se hicieron habituales. También puede haber periodos tranquilos que te hagan dudar.

Que haya ocurrido durante mucho tiempo **no lo convierte en normal ni te hace responsable**. Haber permanecido en la relación pudo ser una manera de protegerte, criar a tus hijas e hijos, conservar la vivienda o sobrevivir económicamente.

Reconocer la violencia hoy es poner nombre a lo vivido.

4.4 | La violencia no son cosas de la edad

El maltrato no es una consecuencia inevitable de envejecer. La irritabilidad, los celos, una enfermedad o las dificultades económicas tampoco lo justifican.

A veces la violencia de género se cruza con el edadismo: se trata a la mujer mayor como si no entendiera, no tuviera vida sexual, exagerara o fuera incapaz de empezar de nuevo.



Mismos derechos.
La edad no reduce tus derechos.

Puedes pedir ayuda aunque tengas 65, 80 o 90 años, aunque lleves décadas casada o aunque el agresor también sea mayor o esté enfermo.

05

Cómo te afecta: consecuencias en tu vida

La violencia puede afectar al cuerpo, la salud emocional, las relaciones, la economía y la vivienda. No todas las mujeres viven las mismas consecuencias.

5.1 | Efectos físicos, sanitarios y estigmatizantes de la violencia

Pueden aparecer lesiones, dolor crónico, problemas digestivos, cansancio, insomnio, ansiedad, tristeza, miedo constante, pérdida de memoria o agravamiento de enfermedades previas. Algunas mujeres aumentan el consumo de tranquilizantes o acuden repetidamente a consulta sin poder explicar la causa de su malestar.

La violencia también puede dañar la reputación. El agresor puede decir que estás confundida, que eres conflictiva o que padeces deterioro cognitivo. Si familiares o profesionales aceptan esa versión sin escucharte, puede aumentar el aislamiento, entre otras consecuencias.

Ninguna lesión, enfermedad ni reacción emocional **te hace culpable**.

EN EL CENTRO DE SALUD PUEDES PEDIR

- Hablar a solas con la profesional.
- Que se registren las lesiones y lo que cuentas en tu historia clínica.
- Una explicación comprensible de las pruebas y tratamientos.
- Adaptaciones por discapacidad o problemas auditivos, visuales o de movilidad.
- Orientación y derivación a trabajo social o a servicios especializados.

5.2 | El impacto de la violencia en la mujer urbana y en la mujer rural

En la ciudad

MÁS CERCA, NO SIEMPRE MÁS FÁCIL

A FAVOR

Suele haber más recursos, transporte y anonimato.

PERO

Listas de espera, dificultad para desplazarse, brecha digital o falta de coordinación pueden impedir el acceso real.

En el medio rural

pueden añadirse seis barreras

01

Grandes distancias y poco transporte público.

02

Menos anonimato y temor a que todo el pueblo se entere.

03

Dependencia del agresor para usar el coche.

04

Menos recursos especializados.

05

Relaciones familiares y vecinales compartidas con el agresor.

06

Dificultades de conexión telefónica o digital.

Estas barreras **no significan que no haya salida**. El estudio *Mujeres víctimas de violencia de género en el mundo rural*, de la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género, identificó la dependencia económica, el miedo al qué dirán, el control social y familiar y el desconocimiento de los recursos entre los motivos de una permanencia prolongada en el maltrato.

5.3 | Impacto personal, familiar y social

La violencia de género puede romper amistades, separarte de familiares y hacer que dejes de acudir al centro de mayores, a actividades comunitarias o a citas médicas. Con el tiempo puedes sentir que no tienes a quién acudir.

Hijas, hijos, nietas y nietos también pueden verse afectados: pueden sufrir miedo, conflictos de lealtad o aprender que el control y la humillación forman parte de las relaciones.

> *Romper la transmisión intergeneracional no exige denunciar inmediatamente:* **empieza cuando se reconoce la violencia***, se busca apoyo y se establecen límites seguros.*

5.4 | Impacto económico y habitacional: pensiones, vivienda y dependencia

La dependencia puede ser especialmente intensa cuando compartes una pensión, la vivienda está a nombre del agresor o nunca has administrado las cuentas. También puede haber deudas ocultas, apropiación de ahorros o temor a perder la casa.

Antes de firmar documentos o abandonar definitivamente la vivienda, **busca asesoramiento jurídico**. Salir por seguridad no equivale automáticamente a renunciar a tus derechos.

LOS SERVICIOS SOCIALES Y JURÍDICOS PUEDEN REVISAR CONTIGO

- Titularidad y uso de la vivienda.
- Pensión contributiva o no contributiva y posibles prestaciones.
- Cuentas, deudas, poderes notariales y patrimonio.
- Ayudas de emergencia y alojamiento temporal.
- Dependencia, asistencia domiciliaria y alternativas de cuidados.

Salir por seguridad no equivale a renunciar a tus derechos.

Busca asesoramiento antes de firmar nada.

06

Barreras que dificultan recibir apoyo

Las barreras no significan falta de voluntad. Cada mujer tiene sus propios tiempos.

Pedir ayuda cuando se vive violencia puede resultar especialmente difícil. A menudo hay obstáculos emocionales, familiares, económicos y sociales que dificultan reconocer lo que ocurre, hablar de ello o tomar decisiones.

En las mujeres mayores, estas dificultades pueden verse incrementadas por los años de convivencia, la dependencia económica o de cuidados, la preocupación por la familia y las creencias aprendidas a lo largo de la vida. También influyen la falta de recursos accesibles, los prejuicios relacionados con la edad y la ausencia de apoyos adecuados.

Estas barreras reflejan circunstancias y necesidades que deben ser escuchadas y atendidas **sin juzgar**. Cada mujer merece apoyo, respeto y acompañamiento para recuperar su seguridad y autonomía.

6.1 | Barreras propias: culpa, miedo, lealtad y vergüenza

Puedes sentir miedo a que la violencia empeore, a quedarte sola o a perjudicar a una persona con la que has compartido muchos años. También puede existir cariño, compasión por su enfermedad, preocupación por la familia o vergüenza por lo que dirán.

Es posible sentir emociones contradictorias y necesitar tiempo. **La responsabilidad siempre es de quien ejerce la violencia.** No tienes que justificar por qué te quedaste ni tomar todas las decisiones el mismo día.

6.2 | Barreras externas: pensiones bajas, servicios no adaptados, estereotipos

Las pensiones bajas, la falta de transporte, la inaccesibilidad, la brecha digital o unos servicios poco adaptados pueden dificultar la salida. También pesan estereotipos como:

LO QUE SE SUELE OÍR

"A su edad no se separará." · "Son discusiones de toda la vida." · "Seguro que está confundida."

La respuesta debe adaptarse a ti, no al revés. Puedes pedir letra grande, lenguaje sencillo, intérprete, accesibilidad física, más tiempo, atención presencial y coordinación entre servicios.

6.3 | Cuando dependes del agresor para los cuidados o la economía

Si el agresor te ayuda a vestirte, asearte, desplazarte o tomar la medicación, alejarte puede parecer imposible. También puede ocurrir lo contrario: que seas tú quien lo cuida y sientas que no puedes abandonarlo.

Pide una **valoración conjunta** de seguridad, salud, dependencia, cuidados, vivienda e ingresos. Los servicios sociales y sanitarios pueden explorar ayuda a domicilio, teleasistencia, centro de día, adaptación de la vivienda, alojamiento accesible u otros apoyos.

IMPORTANTE

No firmes cambios patrimoniales bajo presión y procura hablar a solas con una profesional.

07

¿Qué puedes hacer? Pasos prácticos si vives violencia

No hay una única forma correcta de actuar. La prioridad es reducir el riesgo y aumentar tus apoyos.

7.1 | Reconocer la violencia sin juzgarte

Puedes empezar anotando, en un lugar seguro, qué ocurre, con qué frecuencia y cómo te hace sentir. Pregúntate:

- ¿Tengo miedo de su reacción?
- ¿Ha aumentado la frecuencia o la gravedad?
- ¿Hay amenazas de muerte, armas, estrangulamiento o intentos de asfixia?
- ¿Controla mi medicación, dinero, teléfono o movilidad?
- ¿Me impide pedir ayuda?
- ¿Ha amenazado con suicidarse, matarme o dañar a otras personas?

112

Ante peligro inmediato. Las amenazas de muerte o una escalada reciente pueden indicar riesgo elevado.

016

Información y apoyo. Gratuito, confidencial y 24 horas.

7.2 | Romper el silencio: con quién y cómo hablar

Elige a una persona que pueda escucharte sin presionarte: una hija, hermana, amiga, vecina, médica, enfermera, trabajadora social, farmacéutica o profesional de un centro de mujeres.

PUEDES DECIR

"Necesito contarte algo importante. En casa tengo miedo y estoy sufriendo control o maltrato. No quiero que hables con él. Necesito que me escuches y me ayudes a contactar con un servicio especializado."

PALABRAS CLAVE

Acordad una palabra que signifique **"llama a emergencias"** y otra que signifique **"necesito hablar"**. Pide que no se enfrenten al agresor sin valorar antes el riesgo.

7.3 | Diseñar un plan de seguridad adaptado a tu edad y circunstancias

Un plan de seguridad puede incluir:

- Memorizar el 112 y el 016.
- Identificar una salida y un lugar accesible al que acudir.
- Preparar llaves, algo de dinero, cargador, medicación y ayudas técnicas.
- Tener copias del DNI, tarjeta sanitaria, recetas, datos bancarios y documentos de la vivienda.
- Guardar los teléfonos importantes en papel.
- Acordar una señal con alguien de confianza.
- Planificar el transporte si no conduces o tienes movilidad reducida.
- Comprobar quién conoce tus contraseñas y desactivar la ubicación si es seguro hacerlo.
- No guardar el plan donde pueda encontrarlo.

RECUERDA

No necesitas reunir pruebas para pedir ayuda. Si conservas mensajes, fotografías, informes médicos o extractos bancarios, hazlo solo si no aumenta el peligro.

7.4 | Opciones si decides quedarte y si decides irte

No hay un camino único. Las dos opciones son legítimas y en ambas puedes contar con apoyo.

Si decides quedarte

POR AHORA

- → Puedes recibir información y apoyo psicológico, sanitario, social y jurídico.
- → Mantén una red de contacto.
- → Revisa periódicamente el riesgo.
- → Prepara una salida de emergencia.

tu decisión

Si decides irte

CON UN PLAN

- → Planifícalo con un servicio especializado: la separación puede aumentar el riesgo.
- → No anuncies tus planes si temes una reacción violenta.
- → No regreses sola a recoger tus cosas.
- → Policía, servicios sociales o recursos especializados pueden orientarte sobre protección, alojamiento y recuperación de pertenencias.

Permanecer por ahora **no significa aceptar la violencia**.
Irte **no obliga a resolverlo todo** de inmediato.

08

No estás sola. Tienes derechos y recursos

Tus derechos no dependen de tu edad, nacionalidad, discapacidad, ingresos, estado civil ni tiempo de convivencia. Tampoco desaparecen si no quieres denunciar ahora.

8.1 | Derechos como mujer mayor frente a la violencia de género

Tienes derecho a

01 Información comprensible, accesible y confidencial.

02 Atención sanitaria con privacidad y respeto a tus decisiones.

03 Asistencia social integral y especializada.

04 Atención psicológica y social.

05 Asesoramiento jurídico y, en los supuestos legales, defensa y representación gratuitas.

06 Protección de tu intimidad y tus datos personales.

07 Valoración del riesgo y medidas de protección.

08 Alojamiento de emergencia o acogida cuando proceda.

09 Información sobre ayudas económicas y recursos habitacionales.

10 Adaptaciones por discapacidad y atención sin discriminación por edad.

La Ley Orgánica 1/2004 garantiza el acceso no discriminatorio a estos derechos y regula, entre otros, la información, la asistencia social, la atención sanitaria y la asistencia jurídica.

8.2 | Ley Orgánica 1/2004 y Estrategia Estatal, explicadas de forma sencilla

LEY ORGÁNICA 1/2004

Se ocupa de la violencia ejercida contra una mujer por quien sea o haya sido su pareja masculina, incluso sin convivencia. No se limita a castigar: establece medidas de prevención, protección y atención social, sanitaria, jurídica, laboral y económica.

ESTRATEGIA ESTATAL 2022-2025

La Estrategia Estatal para combatir las violencias machistas 2022-2025 fue el instrumento de planificación para prevenir, detectar, atender y reparar las distintas formas de violencia contra las mujeres, con un enfoque de derechos humanos e interseccional. Su periodo finalizó en 2025 y cuenta con informe final de seguimiento.

Fuente: Ministerio de Igualdad.

8.3 | Cómo denunciar (y alternativas si no deseas denunciar)

Puedes denunciar en:

- Una comisaría de Policía Nacional, que cuenta con la **Unidad de Atención a la Familia y Mujer (UFAM)**.
- Un puesto de la Guardia Civil.
- La policía autonómica o local, cuando corresponda.
- El juzgado o la Fiscalía.

Puedes pedir una abogada o abogado especializado antes de declarar, informar de problemas de movilidad o comunicación y solicitar medidas de protección.

Lleva, si los tienes y es seguro, el DNI, informes médicos, mensajes, fotografías o datos de testigos. Cuenta también las amenazas, el control económico, las agresiones sexuales, el acceso a armas, la dependencia y si tienes miedo de volver a casa.

Denunciar **no es el único primer paso**. Sin denuncia puedes llamar al 016 o acudir a servicios sociales o sanitarios, centros de mujeres y Oficinas de Asistencia a las Víctimas del Delito.

Estas oficinas ofrecen orientación jurídica general y atención psicológica y social, y pueden informarte sobre alojamiento y acompañamiento aunque todavía no hayas denunciado.

8.4 | Cómo pedir acompañamiento y evitar la revictimización

Puedes pedir que te acompañe una persona de confianza o una profesional, salvo en actuaciones donde legalmente no proceda. También puedes solicitar:

- Ser atendida en un espacio privado y sin el agresor.
- Información por escrito y en formato accesible.
- No repetir tu relato ante más personas de las necesarias.
- Descansos si estás cansada o tomas medicación.
- Coordinación entre profesionales.
- Explicaciones sobre cada paso antes de decidir.
- Protección de tu identidad y tus datos.
- Un plan individualizado de asistencia.

Las Oficinas de Asistencia a las Víctimas pueden elaborar planes individualizados y acompañarte durante el proceso, también en el juicio cuando sea necesario.

09

Dónde puedes acudir: servicios y apoyos

Aunque en tu localidad no haya un centro especializado, deben orientarte hacia el servicio competente.

9.1 | Teléfono 016 y otros recursos estatales

El **016** es gratuito y confidencial. Ofrece información y atención psicosocial especializada las 24 horas, todos los días. El asesoramiento jurídico funciona de 8:00 a 22:00, de lunes a domingo.

RECURSO	CONTACTO	PARA QUÉ SIRVE
Emergencias	**112**	Peligro inmediato o necesidad sanitaria urgente
Policía Nacional	**091**	Auxilio urgente y denuncia
Guardia Civil	**062**	Auxilio urgente, especialmente en zonas rurales
016	**Llamada al 016**	Información, apoyo psicosocial, derechos y recursos
WhatsApp 016	**600 000 016**	Atención por escrito; este número no recibe llamadas
Correo 016	**016-online@igualdad.gob.es**	Información y orientación
Chat 016	**Web de la Delegación del Gobierno**	Atención escrita en línea

ACCESIBLE Y DISCRETO

El 016 atiende por teléfono en **53 idiomas** y dispone de canales accesibles para personas con discapacidad auditiva, del habla o baja visión. Las llamadas no aparecen en la factura; algunos teléfonos evitan también que queden en el registro, pero conviene comprobarlo y borrar el historial si existe vigilancia digital.

APP ALERTCOPS

Aplicación para el móvil que ofrece los servicios de seguridad ciudadana y emergencias de la Policía Nacional y la Guardia Civil directamente desde la app, de forma discreta y eficaz.

9.2 | Servicios sociales, sanitarios y policiales: qué pueden hacer por ti

Servicios sociales

- Valorar necesidades económicas, dependencia, cuidados y vivienda.
- Teleasistencia, alojamiento seguro y acceso a programas especializados.

Servicios sanitarios

- Atender lesiones y efectos emocionales y dejar constancia clínica.
- Activar protocolos y derivarte a trabajo social o recursos especializados. Puedes pedir hablar a solas.

Policía y Guardia Civil

- Acudir ante una emergencia, recoger una denuncia y valorar el riesgo.
- Informar sobre protección y coordinar actuaciones. Explica tus necesidades de movilidad, comunicación, medicación o cuidados.

9.3 | Casas de acogida y recursos adaptados a mujeres mayores

Los recursos pueden incluir centros de emergencia, casas de acogida y pisos para avanzar hacia la autonomía. Su disponibilidad y forma de acceso dependen de cada comunidad autónoma.

Antes de ingresar, pide información sobre:

- Accesibilidad para silla de ruedas, andador o discapacidad sensorial.
- Apoyo para medicación, aseo o actividades diarias.
- Posibilidad de mantener ayudas a domicilio o prestaciones.
- Traslado a citas sanitarias.
- Condiciones para familiares dependientes o animales.
- Alternativas si el recurso no puede cubrir tus cuidados.

No todos los centros tienen el mismo nivel de adaptación. La obligación del sistema es buscar una alternativa segura y adecuada, **no descartarte por tu edad** o tu nivel de dependencia.

9.4 | Asociaciones de mujeres, grupos de mayores y entidades de referencia

Pueden ayudarte los centros municipales de la mujer, asociaciones feministas, asociaciones vecinales, organizaciones de mujeres rurales y entidades especializadas en personas mayores. También los centros de mayores o grupos comunitarios, siempre que respeten tu confidencialidad y **no intenten mediar con el agresor**.

MAPA WRAP

La web de recursos de apoyo y prevención ante casos de violencia de género (WRAP) permite buscar por localidad centros de mujeres, asociaciones, Oficinas de Asistencia a las Víctimas, alojamientos, Fuerzas y Cuerpos de Seguridad y juzgados:
wrap.igualdad.gob.es/recursos-vdg/search/Search.action

9.5 | Recursos en zonas rurales: atención móvil y asociaciones locales

SI VIVES LEJOS DE UNA CAPITAL

Llama al 016 y pide el recurso más próximo y una opción **presencial, itinerante o con transporte**.

También puedes acudir al consultorio médico, a los servicios sociales municipales o comarcales, a la Guardia Civil, a la farmacia o a la asociación local de mujeres.

Pide expresamente:

- Una cita que coincida con el transporte disponible.
- Atención en otro municipio si necesitas anonimato (policía, Guardia Civil, asociaciones de mujeres).
- Visita a domicilio solo cuando sea segura.
- Coordinación entre salud, servicios sociales y recurso especializado.
- Un medio de contacto que el agresor no controle.

No tienes que aceptar como respuesta que "aquí no hay recursos".

Deben ayudarte a salvar las barreras de distancia, movilidad y comunicación.

10

Anexos útiles

Glosario, agenda de contactos y qué hacer si eres testigo.

10.1 | Glosario de términos claros y sencillos

Violencia de género

La que se ejerce sobre las mujeres por parte de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones de afectividad (parejas o exparejas). El objetivo del agresor es producir daño y conseguir el control sobre la mujer, por lo que se produce de manera continuada en el tiempo y sistemática en la forma, como parte de una misma estrategia.

Fuente: Instituto de las Mujeres.

Violencia psicológica

Provocar miedo a través de la intimidación; amenazar con causar daño físico a una persona, su pareja o sus hijas o hijos, o con destruir sus mascotas y bienes; someterla a maltrato psicológico o forzarla a aislarse de sus amistades, familia, escuela o trabajo.

Fuente: ONU Mujeres, 2024.

Violencia emocional

Minar la autoestima de una persona con críticas constantes, infravalorar sus capacidades, insultarla o someterla a otros abusos verbales; dañar su relación con sus hijas o hijos, o no permitirle ver a su familia ni a sus amistades.

Fuente: ONU Mujeres, 2024.

Violencia económica

Lograr o intentar conseguir la dependencia financiera de otra persona, controlando totalmente sus recursos, impidiéndole acceder a ellos y prohibiéndole trabajar o estudiar.

Fuente: ONU Mujeres, 2024.

Violencia sexual

Obligar a una pareja a participar en un acto sexual sin su consentimiento.

Fuente: ONU Mujeres, 2024.

Violencia física

Causar o intentar causar daño a una pareja golpeándola, dándole patadas, quemándola, agarrándola, pellizcándola, empujándola, abofeteándola, tirándole del pelo, mordiéndola, negándole atención médica u obligándola a consumir alcohol o drogas, o empleando cualquier otra fuerza física contra ella. Puede incluir daños a la propiedad.

Fuente: ONU Mujeres, 2024.

Edadismo

Forma de pensar (estereotipos), sentir (prejuicios) y actuar (discriminación) con respecto a los demás o a nosotros mismos por razón de la edad.

Fuente: Informe mundial sobre el edadismo, OMS, 2021.

016

Servicio gratuito, confidencial y especializado de información y asesoramiento sobre violencia contra las mujeres. Atiende las 24 horas y no deja rastro en la factura telefónica.

Programa ACOPET

Programa de acogida temporal de animales de compañía de mujeres víctimas de violencia machista que están, o van a estar de forma inminente, en un recurso habitacional, y de mujeres usuarias de ATENPRO con una necesidad temporal justificada.

ATENPRO

Servicio que, mediante telefonía móvil y telelocalización, ofrece a las víctimas de violencia contra las mujeres atención inmediata ante cualquier eventualidad, las 24 horas del día, los 365 días del año, estén donde estén.

Oficinas de Asistencia a las Víctimas del Delito

Servicio público y gratuito que ofrece atención integral, jurídica, psicológica y social a víctimas directas e indirectas de delitos en España.

Fuente: Ministerio de Justicia.

10.2 | Agenda de contactos y recursos a nivel nacional

016
TELÉFONO
016 · WhatsApp 600 000 016
CORREO
016-online@igualdad.gob.es
CHAT Y WEB
violenciagenero.igualdad.gob.es/informacion-3/recursos/telefono016/

ATENPRO
TELÉFONO
900 22 22 92
WEB
Servicio Telefónico de Atención y Protección a víctimas de violencia de género

Policía Nacional
TELÉFONO
091
WEB
UFAM · policia.es
DÍPTICO UFAM
policia.es/miscelanea/ufam/diptico_ufam.pdf

Guardia Civil
TELÉFONO
062
WEB
Apartado «Violencia de género»

AlertCops
WEB
alertcops.ses.mir.es/publico/alertcops/

Programa ACOPET
WEB
acopet.es
CONTACTO
acopet.es/contacto

WRAP
WEB
wrap.igualdad.gob.es/recursos-vdg

Oficinas de Asistencia a las Víctimas del Delito
BUSCADOR POR PROVINCIAS
mjusticia.gob.es/BUSCADIR (buscador por provincias)

Guía de derechos
Disponible en la web de la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género en más de seis idiomas.
violenciagenero.igualdad.gob.es/informacion-3/derechos/

10.3 | Qué hacer si eres testigo de violencia hacia una mujer mayor

La violencia hacia las mujeres mayores suele permanecer oculta. La escucha, el acompañamiento y el acceso a información adecuada pueden marcar una gran diferencia.

1 **Prioriza la seguridad**

Si hay peligro inmediato, llama al **112**. Busca un momento seguro para hablar con ella y evita enfrentarte a la persona agresora si eso puede aumentar el riesgo.

2 **Escucha y cree en su relato**

PUEDES DECIR

"Me preocupa cómo te encuentras. Si quieres hablar, estoy aquí para escucharte. No estás sola y no tienes que tomar ninguna decisión ahora."

Evita cuestionar sus decisiones o preguntarle por qué no ha denunciado o dejado la relación.

3 **Respeta sus decisiones**

Toda mujer tiene derecho a decidir sobre su vida y el apoyo que desea recibir. Respeta sus tiempos, su privacidad, su derecho a información clara y accesible y sus necesidades de apoyo, movilidad o cuidados.

4 **Facilita el acceso a recursos**

- Guardar los teléfonos 016 y 112.
- Identificar una persona de confianza.
- Contactar con servicios especializados.
- Acudir a servicios sanitarios o sociales.
- Pedir atención individual sin la presencia del agresor.

5 **Mantén la confidencialidad**

No compartas información sin su consentimiento. Ante un peligro grave e inminente, es necesario activar los recursos de emergencia.

6 **Atiende a las señales de alarma**

- Tiene miedo de una persona cercana.
- Presenta lesiones frecuentes o explicaciones poco claras.
- Está aislada de familiares o amistades.
- Otra persona controla su dinero, medicación o comunicaciones.
- Han aumentado la frecuencia o la gravedad de los episodios.
- No puede hablar libremente o alguien responde por ella.

7 **Qué evitar**

Minimizar la situación o justificar la violencia · Presionarla para denunciar · Exigir pruebas o detalles innecesarios · Prometer guardar un secreto cuando exista riesgo grave.

Si estás viviendo violencia o conoces a una mujer mayor que la sufre, pide ayuda. Es gratuito y confidencial.

No estás sola. *Tu edad no reduce tus derechos.*

016

24 h · gratuito

no deja rastro en la factura

112

Emergencias

peligro inmediato

HelpAge España

las personas mayores cuentan

GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030

POR SOLIDARIDAD

OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL