UNA HERRAMIENTA EDITORIAL

NOVIEMBRE 2026

El Diccionario Silver

100 palabras para entender una vida más larga

Latitud Silver®

100 CONCEPTOS PARA ENTENDER LA LONGEVIDAD

Una vida más larga...
también necesita nuevas palabras.

Indice Alfabético

A

Pág. 11

001 Activación Senior
002 Adaptabilidad Funcional
003 Adaptación del Entorno
004 Ageism / Edadismo
005 Age-Tech
006 Aprendizaje a lo largo de la Vida
007 Arquitectura Amigable con la Edad
008 Asistencia Domiciliaria
009 Autonomía Personal

B

Pág. 12

010 Baby Boomers
011 Bienestar Emocional en la Madurez
012 Biogerontología
013 Brecha Digital Generacional

C

Pág. 13

014 Capacidad Cognitiva
015 Capacidad Funcional
016 Capacidad Intrínseca
017 Capital Social Senior
018 Care Economy / Economía del Cuidado
019 Centros de Día
020 Cooperativas de Vivienda / Senior Cohousing
021 Cuidado Informal
022 Cuidado Paliativo
023 Cuidador Principal

D

Pág. 15

024 Dependencia
025 Design for All / Diseño para Todos
026 Desvinculación Laboral Gradual
027 Discapacidad en la Vejez
028 Discriminación por Edad en el Empleo

E

Pág. 16

029 Economía de la Salud en la Vejez
030 Economía del Conocimiento Senior
031 Economía Plateada / Silver Economy
032 Edad Biológica
033 Edad Cronológica
034 Edad Funcional
035 Edad Social
036 Edad Subjetiva
037 Emprendimiento Senior
038 Envejecimiento Activo
039 Envejecimiento en Diversidad
040 Envejecimiento en el Hogar / Ageing in Place
041 Envejecimiento Patológico
042 Envejecimiento Poblacional
043 Envejecimiento Saludable
044 Esperanza de Vida
045 Esperanza de Vida Saludable
046 Estimulación Cognitiva

F

Pág. 19

047 Fragilidad / Frailty

G

Pág. 19

048 Generación Silver
049 Geriatría
050 Gerontecnología
051 Gerontología
052 Gerontología Social

H

Pág. 20

053 Hábitat Amigable con los Mayores
054 Healthspan / Vida Saludable
055 Hogar Inteligente y Asistivo

I — Pág. 21

056 Inclusión Digital Senior
057 Inclusión Financiera en la Madurez
058 Inclusión Social de las Personas Mayores
059 Innovación Social en Longevidad
060 Integración Sociosanitaria
061 Intergeneracionalidad

J — Pág. 22

062 Jubilación

L — Pág. 23

063 Lifespan / Duración de la Vida
064 Longevidad
065 Longevidad Positiva

M — Pág. 23

066 Mentoría Intergeneracional
067 Mercado de Trabajo y Longevidad
068 Mercado Laboral Maduro
069 Mercado Silver
070 Multigeneracionalidad

P — Pág. 24

071 Participación Ciudadana Senior
072 Pensiones y Sostenibilidad Financiera
073 Planificación del Retiro
074 Políticas Públicas de Envejecimiento
075 Prevención de la Dependencia
076 Productividad Extendida
077 Prospectiva Demográfica
078 Protección de Derechos en la Vejez

R — Pág. 26

079 Recalificación Profesional / Reskilling Senior
080 Redes de Apoyo Social
081 Residencias y Centros de Atención de Larga Duración
082 Resiliencia en la Vejez
083 Retiro Activo
084 Retiro Flexible

S — Pág. 27

085 Salud Mental en la Madurez
086 Salud Preventiva en Edades Avanzadas
087 Silver Talent / Talento Plateado
088 Soledad No Deseada
089 Sostenibilidad Fiscal del Envejecimiento
090 Supercentenarios

T — Pág. 28

091 Talento Senior
092 Tecnología Asistencial
093 Teleasistencia y Telecuidado
094 Trabajo Multigeneracional
095 Turismo Silver

U — Pág. 29

096 Urbanismo para Todas las Edades

V — Pág. 29

097 Vida Larga
098 Vivienda Adaptada y Accesible
099 Voluntariado Senior
100 Vulnerabilidad en la Vejez

Entradas del diccionario

A

003
Adaptación del Entorno
Modificación consciente de los espacios físicos, infraestructuras y elementos del medio ambiente cotidiano para eliminar barreras arquitectónicas o cognitivas, facilitando la accesibilidad, seguridad y autonomía de las personas con capacidades funcionales reducidas.

En criollo
Cambiar la casa o el barrio para que se adapten a vos, y no al revés.

VER TAMBIÉN | 098 Vivienda Adaptada y Accesible
025 Design for All / Diseño para Todos

001
Activación Senior
Estrategia y proceso dinámico orientado a incentivar el involucramiento continuo de los adultos mayores en actividades socioeconómicas, culturales, formativas y comunitarias, previniendo el aislamiento y potenciando su rol como agentes activos del desarrollo local y global.

En criollo
La jubilación no tiene por qué ser un sillón: puede ser una nueva etapa para seguir haciendo, aprendiendo y compartiendo con otros.

VER TAMBIÉN | 038 Envejecimiento Activo
099 Voluntariado Senior

004
Ageism / Edadismo
Conjunto de estereotipos, prejuicios y discriminaciones dirigidos hacia las personas debido a su edad. Puede manifestarse de forma implícita o explícita en el ámbito institucional, interpersonal o autoinfligido, impactando negativamente la salud, la autoestima y los derechos de los mayores.

En criollo
Juzgar a alguien por su edad.
Pasa en la calle, en el trabajo y, a veces, dentro de nuestra propia cabeza.

VER TAMBIÉN | 028 Discriminación por Edad en el Empleo
065 Longevidad Positiva

002
Adaptabilidad Funcional
Capacidad de un individuo para ajustar su desempeño físico, mental y social ante cambios anatomofisiológicos o limitaciones sobrevenidas asociadas al proceso de envejecimiento, haciendo uso optimizado de sus recursos remanentes y apoyos del entorno.

En criollo
Cuando el cuerpo cambia, encontrar nuevas formas de seguir haciendo.
No es resignarse: es ajustar.

VER TAMBIÉN | 015 Capacidad Funcional
082 Resiliencia en la Vejez

005
Age-Tech
Sector de la economía e industria tecnológica enfocado de manera específica en la creación de startups, productos, software y dispositivos digitales orientados a satisfacer los requerimientos del mercado senior y sus cuidadores. Destaca por su dimensión comercial y de negocio.
(Véase n.º 050 GERONTECNOLOGÍA).

En criollo
Las empresas y los emprendimientos que crean tecnología pensada para la gente grande.

VER TAMBIÉN | 050 Gerontecnología
069 Mercado Silver

006
Aprendizaje a lo largo de la Vida
Enfoque educativo integral que promueve la adquisición continua de conocimientos, competencias y habilidades en todas las etapas de la existencia, impulsando el desarrollo personal, la adaptabilidad laboral y la estimulación mental de las personas mayores.

En criollo
No hay edad para aprender cosas nuevas y nunca es tarde.

VER TAMBIÉN | 079 Recalificación Profesional / Reskilling Senior
046 Estimulación Cognitiva

009
Autonomía Personal
Capacidad percibida y ejercida por la persona para tomar decisiones informadas sobre su propia vida, gozar de libre albedrío y gestionar sus asuntos cotidianos de acuerdo con sus valores, preferencias y convicciones, independientemente del nivel de dependencia física.

En criollo
Decidir sobre tu propia vida, aunque necesites ayuda para algunas cosas.

VER TAMBIÉN | 024 Dependencia
078 Protección de Derechos en la Vejez

007
Arquitectura Amigable con la Edad
Disciplina del diseño arquitectónico centrada en proyectar espacios habitables, públicos y privados, que contemplen el diseño universal, la ergonomía, la luminosidad adaptada y la erradicación de barreras para favorecer la longevidad en el hogar y la comunidad.

En criollo
Desde las casas hasta las calles y los espacios públicos, que la arquitectura sea aliada de la vida cotidiana a cualquier edad.

VER TAMBIÉN | 025 Design for All / Diseño para Todos
096 Urbanismo para Todas las Edades

B

008
Asistencia Domiciliaria
Servicio prestado en el hogar del usuario por profesionales cualificados, enfocado en cubrir necesidades básicas de la vida diaria, cuidados de salud y acompañamiento para preservar la permanencia en la vivienda propia.

En criollo
Recibir en casa la ayuda y los cuidados necesarios para seguir viviendo allí con comodidad y autonomía.

VER TAMBIÉN | 040 Envejecimiento en el Hogar / Ageing in Place
093 Teleasistencia y Telecuidado

010
Baby Boomers
Cohorte demográfica nacida durante el período de explosión de natalidad posterior a la Segunda Guerra Mundial (aproximadamente entre 1946 y 1964). Destacan por su volumen poblacional y por transformar las dinámicas de consumo, trabajo y envejecimiento activo actual.

En criollo
La generación nacida entre 1946 y 1964: la que hoy está redefiniendo qué significa tener más de 60.

VER TAMBIÉN | 048 Generación Silver

011
Bienestar Emocional en la Madurez

Estado de equilibrio afectivo, salud mental y satisfacción con la vida en las etapas avanzadas, caracterizado por el manejo resiliente de pérdidas, el mantenimiento de propósitos vitales y la presencia de relaciones interpersonales significativas.

En criollo

Estar en paz con la propia vida, aun con pérdidas, cambios y dificultades.

VER TAMBIÉN | 085 Salud Mental en la Madurez
080 Redes de Apoyo Social

012
Biogerontología

Subdisciplina de la gerontología orientada al estudio de las bases biológicas, mecánicas y genéticas del envejecimiento biológico, examinando las causas del deterioro celular, los biomarcadores de senescencia y las intervenciones para ralentizarlo.

En criollo

Ciencia que estudia cómo envejece el cuerpo y los cambios biológicos que ocurren a medida que pasan los años.

VER TAMBIÉN | 032 Edad Biológica
054 Healthspan / Vida Saludable

013
Brecha Digital Generacional

Disparidad en el acceso, conocimiento, uso y adopción de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) observada entre las generaciones más jóvenes y las de mayor edad, derivada de la falta de alfabetización digital o diseños inaccesibles.

En criollo

La diferencia entre quienes manejan la tecnología con facilidad y quienes tienen más dificultades para acceder o usarla.

VER TAMBIÉN | 056 Inclusión Digital Senior

014
Capacidad Cognitiva

Conjunto de facultades mentales que incluyen la atención, memoria, lenguaje, razonamiento, gnosias y funciones ejecutivas, esenciales para el procesamiento de información y el desenvolvimiento autónomo en la sociedad.

En criollo

Habilidades de la mente que usamos para recordar, prestar atención, entender, razonar y resolver problemas.

VER TAMBIÉN | 046 Estimulación Cognitiva

015
Capacidad Funcional

Combinación e interacción sintética entre la capacidad intrínseca de una persona y las características e intervenciones del entorno en el que habita, determinando lo que la persona puede hacer en su vida cotidiana (definición marco OMS).

En criollo

Lo que podés hacer en tu vida diaria, teniendo en cuenta tus capacidades y las ayudas que tenés alrededor.

VER TAMBIÉN | 016 Capacidad Intrínseca
034 Edad Funcional

016
Capacidad Intrínseca

Atributo puramente individual definido por la Organización Mundial de la Salud como la combinación de todas las capacidades físicas y mentales (vitalidad, locomoción, cognición, aspectos psicológicos y sensoriales) que posee un individuo.

En criollo

Todo lo que tu cuerpo y tu mente son capaces de hacer por su cuenta, sin ayudas externas.

VER TAMBIÉN | 015 Capacidad Funcional

017
Capital Social Senior

Recursos relacionales, redes de confianza, reciprocidad y conocimiento acumulado de los adultos mayores dentro de una comunidad, cuyo valor dinamiza la cohesión comunitaria y el desarrollo de iniciativas cívicas.

En criollo

Todo aquello que las personas mayores aportan a su comunidad: experiencia, vínculos, conocimientos, confianza.

VER TAMBIÉN | 080 Redes de Apoyo Social

018
Care Economy / Economía del Cuidado

Sector socioeconómico constituido por las actividades remuneradas e informales dirigidas a prestar atención, apoyo emocional, asistencia física y bienestar integral a personas dependientes o con necesidades especiales de cuidados.

En criollo

Todo el trabajo de cuidar a otros, pago o no, que sostiene a las familias y a la sociedad.

VER TAMBIÉN | 021 Cuidado Informal
023 Cuidador Principal

019
Centros de Día

Instalaciones sociosanitarias de estancia diurna que prestan atención integral, rehabilitación y estimulación a personas mayores con diferentes grados de dependencia, favoreciendo su permanencia en su entorno habitual y ofreciendo respiro a sus cuidadores.

En criollo

Un lugar donde pasar parte del día y estar acompañado, recibir atención, hacer actividades y después volver a casa.

VER TAMBIÉN | 008 Asistencia Domiciliaria
081 Residencias y Centros de Atención de Larga Duración

020
Cooperativas de Vivienda / Senior Cohousing

Modelo habitacional colaborativo autogestionado por personas mayores que comparten áreas, servicios y actividades comunitarias, manteniendo viviendas privadas e independientes para fomentar la ayuda mutua y evitar la soledad.

En criollo

Cada uno en su casa, pero con espacios y vida compartidos con vecinos que eligieron vivir así.

VER TAMBIÉN | 040 Envejecimiento en el Hogar / Ageing in Place
088 Soledad No Deseada

021
Cuidado Informal

Atención y asistencia prestada de forma no remunerada por familiares, amigos o vecinos a personas mayores con pérdida de autonomía, fuera del marco institucional o profesional formal.

En criollo

El cuidado que dan la familia, los amigos o los vecinos, sin cobrar y muchas veces sin que nadie lo vea.

VER TAMBIÉN | 023 Cuidador Principal
018 Care Economy / Economía del Cuidado

022
Cuidado Paliativo
Enfoque asistencial integral destinado a mejorar la calidad de vida de pacientes y familias que afrontan enfermedades graves o terminales, mediante la prevención y el alivio del dolor y otros síntomas físicos, psicosociales y espirituales.

En criollo
Aliviar el dolor y el sufrimiento, y cuidar el bienestar cuando una enfermedad es grave. No es bajar los brazos: es acompañar.

VER TAMBIÉN | 060 Integración Sociosanitaria

023
Cuidador Principal
Persona que asume la responsabilidad primaria del cuidado diario, supervisión y gestión del bienestar de un adulto mayor dependiente, dedicando la mayor parte del tiempo de asistencia.

En criollo
La persona que se carga al hombro el cuidado diario de otra. También necesita que la cuiden.

VER TAMBIÉN | 021 Cuidado Informal
019 Centros de Día

D

024
Dependencia
Estado de carácter permanente en que se encuentran las personas que, por razones derivadas de la edad, la enfermedad o la discapacidad, precisan de la atención de otra persona o ayudas importantes para realizar las actividades básicas de la vida diaria.

En criollo
Necesitar a otra persona para cosas básicas del día, como vestirse, bañarse o comer.

VER TAMBIÉN | 009 Autonomía Personal
075 Prevención de la Dependencia

025
Design for All / Diseño para Todos
Filosofía del diseño que persigue crear productos, servicios y entornos utilizables por todas las personas en la mayor medida posible, sin necesidad de adaptación ni diseño especializado, garantizando la inclusión universal.

En criollo
Objetos y lugares que cualquiera puede usar de entrada, sin necesidad de adaptarlos.

VER TAMBIÉN | 007 Arquitectura Amigable con la Edad
096 Urbanismo para Todas las Edades

026
Desvinculación Laboral Gradual
Proceso de transición flexible desde la ocupación laboral plena hacia el retiro total, caracterizado por reducciones progresivas de jornada, cambio de roles, mentorías o esquemas de trabajo a tiempo parcial.

En criollo
Dejar de trabajar de a poco, en lugar de pasar de golpe de la oficina a la casa.

VER TAMBIÉN | 084 Retiro Flexible
073 Planificación del Retiro

027
Discapacidad en la Vejez
Restricción o ausencia de la capacidad para realizar actividades comunes en la forma o dentro del margen considerado habitual, como consecuencia de deficiencias físicas, sensoriales o intelectuales sobrevenidas o exacerbadas en la etapa mayor.

En criollo
Limitaciones que pueden aparecer o agravarse en la vejez y dificultar algunas actividades cotidianas.

VER TAMBIÉN | 092 Tecnología Asistencial
024 Dependencia

028
Discriminación por Edad en el Empleo
Prácticas, sesgos o políticas en el mercado de trabajo que limitan, excluyen o perjudican la contratación, desarrollo profesional o permanencia de los trabajadores sobre la base estricta de su edad cronológica.

En criollo
Cuando no te contratan, no te ascienden o te empujan a irte por tu edad.

VER TAMBIÉN | 004 Ageism / Edadismo
091 Talento Senior

E

029
Economía de la Salud en la Vejez
Campo de estudio centrado en la asignación eficiente de recursos, costes económicos, modelos de financiación e impacto socioeconómico de la prestación de servicios sanitarios y de cuidados en poblaciones envejecidas.

En criollo
Cuánto cuesta cuidar la salud de una población que vive más, y cómo se paga.

VER TAMBIÉN | 089 Sostenibilidad Fiscal del Envejecimiento

030
Economía del Conocimiento Senior
Pilar socioeconómico fundamentado en la captación, sistematización y valorización de la experiencia, savoir-faire, sabiduría práctica y competencias acumuladas por las generaciones sénior para su reinversión en el tejido productivo e innovador.

En criollo
Aprovechar la experiencia y los conocimientos de las personas mayores para enseñar, trabajar o crear cosas nuevas.

VER TAMBIÉN | 091 Talento Senior
066 Mentoría Intergeneracional

031
Economía Plateada / Silver Economy
Enfoque macroeconómico, sistémico y de políticas públicas que abarca la suma de todas las actividades económicas, públicas y privadas, orientadas a responder a las demandas socioeconómicas globales derivadas del envejecimiento de la población y el consumo de los mayores de 50 años.

En criollo
Todo lo que se mueve en la economía alrededor de los mayores de 50: lo que consumen, lo que producen y lo que necesitan.

VER TAMBIÉN | 069 Mercado Silver
048 Generación Silver

032
Edad Biológica
Estado funcional real del organismo a nivel celular, tisular y orgánico, evaluado mediante biomarcadores fisiológicos y de salud, que puede diferir notablemente de la edad calculada por la fecha de nacimiento.

En criollo
La edad que refleja el estado de tu cuerpo, que no siempre coincide con la que figura en tu documento.

VER TAMBIÉN | 033 Edad Cronológica
012 Biogerontología

033
Edad Cronológica
Tiempo transcurrido desde el nacimiento de un individuo expresado en años, meses y días. Es una medida objetiva de carácter puramente temporal y legal.

En criollo
La que dice tu documento. Cuenta los años, pero no dice cómo los viviste.

VER TAMBIÉN | 032 Edad Biológica
036 Edad Subjetiva

034
Edad Funcional
Grado de capacidad y desempeño efectivo que demuestra una persona para desenvolverse en su entorno físico y social mediante sus habilidades motoras, cognitivas y operativas, en comparación con promedios estandarizados de su cohorte.

En criollo
La edad que muestra lo que sos capaz de hacer: moverte, organizarte, resolver.

VER TAMBIÉN | 015 Capacidad Funcional

035
Edad Social
Grado de adaptación del individuo a las expectativas, roles, actitudes y comportamientos atribuidos culturalmente a su grupo de edad por parte de la estructura social en un momento histórico determinado.

En criollo
Lo que la sociedad espera de alguien según su edad: cómo vestirse, qué hacer, con quién salir.

VER TAMBIÉN | 004 Ageism / Edadismo

036
Edad Subjetiva
Percepción psicológica personal e interna sobre los años que un individuo siente que tiene, la cual suele ser significativamente inferior a su edad cronológica en adultos de edad avanzada.

En criollo
La edad que sentís que tenés, que no siempre coincide con los años que cumpliste.

VER TAMBIÉN | 033 Edad Cronológica

037
Emprendimiento Senior
Iniciativa empresarial y creación de nuevos negocios impulsada por profesionales o personas de edad madura (habitualmente +50 años), aprovechando su capital relacional, financiero y su experiencia acumulada.

En criollo
Arrancar un negocio propio después de los 50, con la experiencia y los contactos que se fueron construyendo con los años.

VER TAMBIÉN | 091 Talento Senior
031 Economía Plateada / Silver Economy

038
Envejecimiento Activo
Proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen (definición adoptada por la Organización Mundial de la Salud).

En criollo
Seguir participando en la vida cotidiana, cuidando tu salud y haciendo actividades que te interesan.

VER TAMBIÉN | 043 Envejecimiento Saludable
001 Activación Senior

039
Envejecimiento en Diversidad
Reconocimiento explícito de la heterogeneidad del colectivo de personas mayores, rechazando la homogeneización e integrando variables como género, orientación sexual, origen etnocultural, estatus socioeconómico y capacidades.

En criollo
No hay una sola manera de ser mayor: cada vejez tiene su historia, su cuerpo y su contexto.

VER TAMBIÉN | 004 Ageism / Edadismo

040
Envejecimiento en el Hogar / Ageing in Place
Principio gerontológico y preferencia individual por permanecer residiendo en la propia vivienda y comunidad de manera segura, independiente y cómoda a medida que se avanza en edad, en lugar de ingresar en instituciones.

En criollo
Seguir viviendo en tu propia casa y mantenerte conectado con tu barrio y tu comunidad, aunque necesites algunos apoyos.

VER TAMBIÉN | 008 Asistencia Domiciliaria
098 Vivienda Adaptada y Accesible

041
Envejecimiento Patológico
Proceso de envejecimiento caracterizado por la presencia manifestada de enfermedades crónicas, demencias, comorbilidades o discapacidades severas que menoscaban gravemente la autonomía y aceleran el deterioro funcional.

En criollo
Cuando con los años aparecen enfermedades que afectan la vida cotidiana. No son una consecuencia inevitable del paso del tiempo: no hay que confundirlas con el envejecimiento normal.

VER TAMBIÉN | 043 Envejecimiento Saludable
047 Fragilidad / Frailty

042
Envejecimiento Poblacional
Fenómeno demográfico macroestructural caracterizado por el incremento sostenido de la proporción de personas de edad avanzada dentro de una población total, provocado por la caída de la fecundidad y el aumento de la longevidad.

En criollo
Cada vez hay más personas grandes y menos chicos: la pirámide de población se da vuelta.

VER TAMBIÉN | 077 Prospectiva Demográfica
097 Vida Larga

043
Envejecimiento Saludable
Proceso continuo de optimización y mantenimiento de la capacidad funcional que permite el bienestar y la realización personal en las edades avanzadas, impulsado de manera sistémica por la OMS.

En criollo
Seguir haciendo las cosas que son importantes para vos, manteniendo tu autonomía y bienestar a medida que envejecés.

VER TAMBIÉN | 015 Capacidad Funcional
038 Envejecimiento Activo

044
Esperanza de Vida
Indicador estadístico y demográfico poblacional que estima el promedio de años que le restaría por vivir a una cohorte de personas nacidas en un año determinado, de mantenerse las tasas de mortalidad por edad del periodo analizado.

En criollo
Cuántos años se espera, en promedio, que viva la gente nacida en un año determinado.

VER TAMBIÉN | 045 Esperanza de Vida Saludable
063 Lifespan / Duración de la Vida

F

045
Esperanza de Vida Saludable
Métrica demográfica y estadística de ámbito poblacional que cuantifica la cantidad promedio de años que se prevé que una persona vivirá en un estado de salud pleno o libre de incapacidades graves.

En criollo
No cuántos años vivimos, sino cuántos de esos años vivimos bien.

VER TAMBIÉN | 054 Healthspan / Vida Saludable

047
Fragilidad / Frailty
Síndrome médico geriátrico multiorgánico caracterizado por la disminución de las reservas fisiológicas y de la resistencia ante estresores, lo que eleva exponencialmente el riesgo de caídas, discapacidad, hospitalización y dependencia.

En criollo
Cuando el cuerpo está más vulnerable y le cuesta recuperarse de una caída, una enfermedad o cualquier problema de salud.

VER TAMBIÉN | 075 Prevención de la Dependencia

046
Estimulación Cognitiva
Conjunto de ejercicios, dinámicas y técnicas terapéuticas orientadas a mantener, optimizar o rehabilitar el funcionamiento de facultades mentales como la memoria, la atención, el lenguaje y las funciones ejecutivas.

En criollo
Gimnasia para la cabeza: juegos, ejercicios y desafíos que mantienen en forma la memoria y la atención.

VER TAMBIÉN | 014 Capacidad Cognitiva

G

048
Generación Silver
Término sociocultural que alude al segmento heterogéneo de la población mayor de 50 años, caracterizado por un papel socioeconómico activo, capacidad de consumo, dinamismo y la reelaboración de la etapa madura de la vida.

En criollo
Las personas mayores de 50, con distintas formas de vivir, trabajar, consumir y disfrutar su tiempo.

VER TAMBIÉN | 010 Baby Boomers
069 Mercado Silver

049
Geriatría
Rama de la medicina especializada en la prevención, diagnóstico, tratamiento, rehabilitación y paliación de las enfermedades asociadas a la vejez y de la gestión asistencial del paciente anciano.

En criollo
La especialidad médica que atiende a las personas mayores.

VER TAMBIÉN | 051 Gerontología

051
Gerontología
Ciencia multidisciplinar dedicada al estudio holístico del proceso de envejecimiento en todas sus dimensiones: biológica, psicológica, social, cultural y económica.

En criollo
El estudio del envejecimiento en sus distintas dimensiones: física, psicológica y social.

VER TAMBIÉN | 049 Geriatría
052 Gerontología Social

052
Gerontología Social
Rama de la gerontología centrada en el análisis del impacto de las estructuras sociales, las políticas públicas, la cultura, el ambiente y las instituciones sobre las personas mayores y su interacción con el entorno.

En criollo
Cómo influyen la cultura, las leyes y las instituciones en la vida de las personas mayores.

VER TAMBIÉN | 051 Gerontología

050
Gerontecnología
Campo interdisciplinario, académico e investigativo que combina la gerontología y la tecnología para estudiar, diseñar y evaluar soluciones técnicas adaptadas a los requerimientos del envejecimiento, desde una perspectiva amplia de I+D. (Véase n.º 005 AGE-TECH).

En criollo
La ciencia que estudia cómo la tecnología puede ayudar a las personas a vivir mejor y con mayor autonomía a medida que envejecen.

VER TAMBIÉN | 005 Age-Tech

H

053
Hábitat Amigable con los Mayores

Entorno urbano o rural estructurado de forma accesible e inclusiva para responder a las necesidades de la población envejecida, promoviendo la movilidad, la seguridad, la salud y la participación cívica.

En criollo
Ciudades y barrios pensados para que las personas puedan moverse y participar en sus actividades de la vida diaria a cualquier edad.

VER TAMBIÉN | 096 Urbanismo para Todas las Edades

I

054
Healthspan / Vida Saludable

Concepto biológico e individual procedente de la gerociencia que designa el periodo específico de la vida de una persona en el que se permanece libre de enfermedades crónicas, dolencias graves y discapacidades físicas o mentales significativas.

En criollo
Los años que vivís con buena salud y sin grandes limitaciones. No alcanza con vivir más: también importa cómo vivimos esos años.

VER TAMBIÉN | 063 Lifespan / Duración de la Vida
045 Esperanza de Vida Saludable

056
Inclusión Digital Senior

Estrategias, iniciativas públicas o capacitaciones dirigidas a democratizar el acceso y la competencia de los adultos mayores en el uso del ecosistema digital, asegurando su participación de pleno derecho en la sociedad de la información.

En criollo
Que nadie quede afuera de lo digital por su edad: ni del banco, ni del turno médico, ni del grupo de la familia.

VER TAMBIÉN | 013 Brecha Digital Generacional

055
Hogar Inteligente y Asistivo

Vivienda equipada con sistemas domóticos, internet de las cosas (IoT), sensores y automatizaciones dirigidas a brindar supervisión no intrusiva, seguridad, confort y apoyo en tareas cotidianas a personas mayores o dependientes.

En criollo
Una casa con tecnología que ayuda en las tareas diarias y permite vivir con más comodidad y seguridad.

VER TAMBIÉN | 093 Teleasistencia y Telecuidado
092 Tecnología Asistencial

057
Inclusión Financiera en la Madurez

Garantía de acceso equitativo, transparente, ético y sin sesgos a productos, servicios y canales transaccionales financieros adaptados a las habilidades y requerimientos específicos de las personas de edad avanzada.

En criollo
Que los bancos y los servicios financieros sean claros, accesibles y no te traten distinto por tu edad.

VER TAMBIÉN | 073 Planificación del Retiro

058
Inclusión Social de las Personas Mayores

Garantía del ejercicio pleno de los derechos humanos y ciudadanos de los mayores, asegurando su representación, participación activa y eliminación de la marginación dentro de la vida comunitaria.

En criollo
Que las personas mayores sigan siendo parte de todo: con voz, con derechos y con lugar.

VER TAMBIÉN | 071 Participación Ciudadana Senior

059
Innovación Social en Longevidad

Desarrollo e implementación de nuevas soluciones, modelos organizativos, políticas o servicios que responden a los desafíos del envejecimiento social, generando impacto positivo transformador.

En criollo
Ideas nuevas para responder a una sociedad que vive más años.

VER TAMBIÉN | 074 Políticas Públicas de Envejecimiento

061
Intergeneracionalidad

Proceso activo de interacción, diálogo, reciprocidad, aprendizaje mutuo e intercambio de saberes y experiencias entre personas pertenecientes a distintas cohortes generacionales.

En criollo
Cuando chicos, jóvenes y grandes no solo comparten un espacio: se encuentran y aprenden unos de otros.

VER TAMBIÉN | 070 Multigeneracionalidad
066 Mentoría Intergeneracional

J

060
Integración Sociosanitaria

Coordinación estructural, operativa y clínica de los sistemas del cuidado social y de la salud pública para ofrecer una atención continua, integral y personalizada a personas con patologías complejas o dependencia.

En criollo
Que la salud y la asistencia social trabajen juntas, para que nadie tenga que ir de ventanilla en ventanilla.

VER TAMBIÉN | 022 Cuidado Paliativo
024 Dependencia

062
Jubilación

Prestación económica que otorgan los sistemas previsionales a las personas que, al reunir la edad y los años de aportes exigidos por la ley, dejan la actividad laboral formal. Por extensión, designa también la etapa de la vida que comienza con ese retiro. Proviene del latín *iubilatio*, "júbilo".

En criollo
Dejar de trabajar por la edad y cobrar por los años que aportaste. No es el final de nada: puede ser el comienzo de otra etapa.

VER TAMBIÉN | 073 Planificación del Retiro
084 Retiro Flexible

L

065
Longevidad Positiva
Enfoque sociocultural que deconstruye la visión deficitaria de la vejez, revalorizando los aspectos de oportunidad, crecimiento personal, sabiduría, contribución y autorrealización en la etapa avanzada.

En criollo
Mirar la vejez como una etapa con oportunidades, no solo de pérdidas.

VER TAMBIÉN | 004 Ageism / Edadismo

063
Lifespan / Duración de la Vida
Concepto biológico e individual que define la extensión de tiempo máxima o la cantidad total de años vividos por un organismo singular desde su nacimiento hasta su fallecimiento.

En criollo
Cuántos años vive una persona, de principio a fin.

VER TAMBIÉN | 054 Healthspan / Vida Saludable
044 Esperanza de Vida

M

064
Longevidad
Concepto amplio y multidimensional que engloba la extensión de la vida humana en condiciones óptimas, abarcando no solo la adición de años, sino también el mantenimiento de la calidad de vida, la autonomía, la vitalidad y el sentido de propósito.

En criollo
Vivir más años, tratando de mantener una buena calidad de vida.

VER TAMBIÉN | 097 Vida Larga
065 Longevidad Positiva

066
Mentoría Intergeneracional
Relación estructurada en la que profesionales experimentados transmiten conocimiento y perspectiva a jóvenes, o viceversa (mentoría inversa), fortaleciendo la cohesión y transferencia horizontal dentro de organizaciones.

En criollo
Cuando personas de distintas generaciones comparten lo que saben y aprenden unas de otras.

VER TAMBIÉN | 061 Intergeneracionalidad
091 Talento Senior

067
Mercado de Trabajo y Longevidad
Intersección entre las dinámicas del mercado de trabajo y el alargamiento de la vida laboral, que exige reformas normativas, adaptaciones de puestos y nuevas formas de contratación para la madurez.

En criollo
Si vivimos más, trabajamos más años, y el mundo laboral tiene que adaptarse.

VER TAMBIÉN | 068 Mercado Laboral Maduro

070
Multigeneracionalidad
Condición sociológica y espacial que alude a la coexistencia y convivencia pasiva de personas de diferentes generaciones en un mismo entorno físico, organización o comunidad, diferenciándose de la interacción activa propia de la intergeneracionalidad.

En criollo
Varias generaciones en el mismo lugar, aunque no necesariamente conversen entre sí.

VER TAMBIÉN | 061 Intergeneracionalidad

068
Mercado Laboral Maduro
Ecosistema del empleo caracterizado por la presencia consolidada de trabajadores de edades avanzadas y el desarrollo de políticas organizativas específicas para la gestión de sus carreras y talento.

En criollo
Empresas donde trabajar con más de 50 es lo normal, no la excepción.

VER TAMBIÉN | 094 Trabajo Multigeneracional

P

069
Mercado Silver
Dimensión microeconómica orientada al análisis de la oferta, el consumo, la demanda y el desarrollo comercial de productos y servicios especializados diseñados para consumidores mayores de 50 años.

En criollo
Los productos y servicios pensados para los consumidores de más de 50.

VER TAMBIÉN | 031 Economía Plateada / Silver Economy
095 Turismo Silver

071
Participación Ciudadana Senior
Involucramiento activo de los adultos mayores en procesos deliberativos, cívicos, políticos y de la toma de decisiones públicas en sus comunidades, garantizando su representación social.

En criollo
Opinar, votar, reunirse, proponer: seguir siendo protagonista de tu comunidad.

VER TAMBIÉN | 058 Inclusión Social de las Personas Mayores

072
Pensiones y Sostenibilidad Financiera

Estudio y gestión de los sistemas previsionales y de jubilación orientados a garantizar prestaciones económicas suficientes e equitativas a los jubilados, preservando el equilibrio presupuestario a largo plazo.

En criollo
Cómo hacer para que las jubilaciones sean suficientes y el sistema pueda seguir pagándolas en el futuro.

VER TAMBIÉN | 089 Sostenibilidad Fiscal del Envejecimiento
073 Planificación del Retiro

073
Planificación del Retiro

Proceso anticipado de toma de decisiones financieras, de salud, residenciales y emocionales que realiza un individuo para afrontar con solvencia y bienestar la transición del trabajo formal a la jubilación.

En criollo
Pensar, antes de jubilarte, de qué vas a vivir, de que manera y cómo querés pasar tu tiempo.

VER TAMBIÉN | 083 Retiro Activo
026 Desvinculación Laboral Gradual

074
Políticas Públicas de Envejecimiento

Estrategias, leyes y programas impulsados por las administraciones públicas dirigidos a abordar los retos sanitarios, económicos, urbanísticos y sociales derivados de la transformación demográfica.

En criollo
Lo que hace, o debería hacer, el Estado frente a una población que envejece.

VER TAMBIÉN | 042 Envejecimiento Poblacional

075
Prevención de la Dependencia

Conjunto de actuaciones sociosanitarias, promoción de la salud y modificaciones del entorno destinadas a frenar, demorar o mitigar el deterioro funcional que conduce a la necesidad de soporte de terceros.

En criollo
Todo lo que se hace hoy para seguir valiéndote por vos mismo mañana.

VER TAMBIÉN | 047 Fragilidad / Frailty
024 Dependencia

076
Productividad Extendida

Reconocimiento y facilitación del valor productivo aportado por personas maduras más allá de la edad tradicional de jubilación, abarcando actividades remuneradas, trabajo voluntario y apoyo intrafamiliar.

En criollo
Seguir aportando conocimientos, trabajo y experiencia durante más años.

VER TAMBIÉN | 099 Voluntariado Senior
091 Talento Senior

077
Prospectiva Demográfica

Disciplina analítica encargada de formular proyecciones, escenarios futuros y modelos cuantitativos sobre las tendencias de volumen, distribución y estructura por edad de la población.

En criollo
Mirar los números de hoy para imaginar cómo va a ser la población de mañana.

VER TAMBIÉN | 042 Envejecimiento Poblacional

078
Protección de Derechos en la Vejez

Marco jurídico e institucional enfocado en blindar las libertades fundamentales, la dignidad, la toma de decisiones y la salvaguarda de abusos o negligencias en adultos de edad avanzada.

En criollo
Las leyes y los organismos que cuidan que nadie abuse, desatienda o decida por una persona mayor.

VER TAMBIÉN | 009 Autonomía Personal

R

079
Recalificación Profesional / Reskilling Senior

Estrategia de capacitación continua y reconversión de competencias para profesionales maduros, dirigida a actualizar sus destrezas tecnológicas e idoneidad ante los requerimientos fluctuantes del mercado laboral.

En criollo
Aprender lo que hoy pide el trabajo, para no quedar afuera.

VER TAMBIÉN | 006 Aprendizaje a lo largo de la Vida

080
Redes de Apoyo Social

Estructura relacional compuesta por familiares, amigos, vecinos e instituciones que brindan soporte emocional, instrumental, informativo y de cuidado a las personas mayores en su entorno habitual.

En criollo
La gente con la que podés contar: familia, amigos, vecinos, instituciones.

VER TAMBIÉN | 088 Soledad No Deseada
017 Capital Social Senior

081
Residencias y Centros de Atención de Larga Duración

Equipamientos e instalaciones de convivencia sustitutiva del hogar, dotadas de infraestructura y profesionales sociosanitarios para la atención integral permanente de personas mayores en situación de dependencia.

En criollo
Lugares donde vivir con cuidados profesionales cuando quedarse en casa ya no es posible.

VER TAMBIÉN | 019 Centros de Día
024 Dependencia

082
Resiliencia en la Vejez

Capacidad psicológica y biológica de la persona mayor para adaptarse positivamente, superar y fortalecerse ante situaciones adversas, duelos, enfermedades o declives asociados al envejecimiento.

En criollo
Poder adaptarse y seguir adelante después de pérdidas, cambios o momentos difíciles.

VER TAMBIÉN | 011 Bienestar Emocional en la Madurez

083
Retiro Activo

Fórmula de jubilación en la que la persona finaliza su etapa laboral formal pero mantiene un nivel elevado de ocupación en proyectos personales, formativos, culturales, cívicos o de voluntariado.

En criollo
Dejar de trabajar sin dejar de tener proyectos, actividades y tiempo para disfrutar.

VER TAMBIÉN | 099 Voluntariado Senior
073 Planificación del Retiro

084
Retiro Flexible

Modelo regulatorio o personal que permite la combinación progresiva y simultánea del cobro parcial de la pensión de jubilación con ingresos derivados de trabajos a tiempo parcial o por cuenta propia.

En criollo
Cobrar parte de la jubilación y seguir trabajando un poco, al mismo tiempo.

VER TAMBIÉN | 026 Desvinculación Laboral Gradual



085
Salud Mental en la Madurez

Preservación del bienestar psicológico, cognitivo y emocional en edades avanzadas, libre de patologías psiquiátricas graves y con capacidad de sobrellevar procesos estresantes inherentes a la vejez.

En criollo
Cuidar la cabeza y las emociones tanto como el cuerpo.

VER TAMBIÉN | 011 Bienestar Emocional en la Madurez
088 Soledad No Deseada

086
Salud Preventiva en Edades Avanzadas

Estrategia de intervención médica y de hábitos de vida orientada a evitar la aparición de patologías crónicas, detectar precozmente enfermedades y maximizar la capacidad intrínseca a través del envejecimiento.

En criollo
Chequear y cuidar los hábitos para prevenir problemas de salud o detectarlos a tiempo.

VER TAMBIÉN | 075 Prevención de la Dependencia

087
Silver Talent / Talento Plateado

Dimensión estratégica que reconoce el valor diferencial y la competitividad aportada por los profesionales maduros en entornos de economía globalizada e innovadora.

En criollo
El valor que suma la experiencia en una empresa que compite en el mundo.

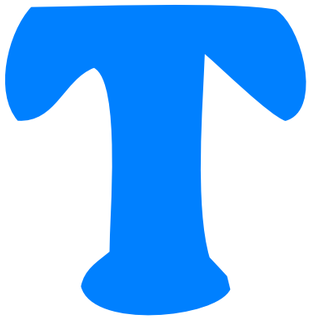
VER TAMBIÉN | 091 Talento Senior

088
Soledad No Deseada

Percepción subjetiva dolorosa y persistente de falta de relaciones sociales significativas o de desconexión afectiva con el entorno, distinta al aislamiento objetivo y con consecuencias nocivas para la salud.

En criollo
Sentirse solo aunque haya gente alrededor. No es lo mismo que estar solo.

VER TAMBIÉN | 080 Redes de Apoyo Social
020 Cooperativas de Vivienda / Senior Cohousing



089
Sostenibilidad Fiscal del Envejecimiento

Evaluación de la capacidad financiera del Estado y las instituciones públicas para mantener el gasto público en sanidad, cuidados de larga duración y pensiones sin comprometer la estabilidad presupuestaria.

En criollo
Si al Estado le alcanza la plata para la salud, los cuidados y las jubilaciones de una población que vive más.

VER TAMBIÉN | 072 Pensiones y Sostenibilidad Financiera

090
Supercentenarios

Denominación demográfica y biomédica atribuida a aquellas personas que alcanzan o superan la edad comprobada de 110 años.

En criollo
Las personas que llegan a los 110 años o más.

VER TAMBIÉN | 064 Longevidad

091
Talento Senior

Conjunto de competencias, pericia, sabiduría práctica, juicio situacional y capacidad resolutiva que poseen y aportan los trabajadores maduros a las empresas y a la sociedad.

En criollo
Lo que sabe hacer alguien con muchos años de oficio, y que no se aprende en un curso.

VER TAMBIÉN | 087 Silver Talent / Talento Plateado

092
Tecnología Asistencial

Dispositivos, herramientas, equipos y software diseñados específicamente para incrementar, mantener o mejorar las capacidades funcionales y la independencia de personas con limitaciones físicas o cognitivas.

En criollo
Desde un bastón hasta un audífono o una aplicación: todo lo que ayuda a seguir haciendo las cosas por uno mismo.

VER TAMBIÉN | 055 Hogar Inteligente y Asistivo

093
Teleasistencia y Telecuidado

Prestación de servicios a distancia en el hogar mediante TIC y sensores de comunicación en tiempo real para proporcionar seguridad, respuesta rápida a emergencias y seguimiento sociosanitario continuo.

En criollo
Recibir ayuda, seguimiento o cuidados a distancia, por teléfono o mediante dispositivos conectados.

VER TAMBIÉN | 008 Asistencia Domiciliaria

U

094
Trabajo Multigeneracional

Aplicación práctica de la diversidad etaria en las organizaciones humanas y corporativas, gestionando la colaboración integrada de hasta cuatro generaciones distintas en un mismo ecosistema laboral.

En criollo
Equipos donde trabajan juntas personas de 25, de 45 y de 65 años.

VER TAMBIÉN | 066 Mentoría Intergeneracional

096
Urbanismo para Todas las Edades

Planificación y ordenación de ciudades y municipios bajo criterios universales que garantizan entornos caminables, espacios públicos inclusivos, transporte adaptado y convivencia intergeneracional.

En criollo
Ciudades con veredas sanas, bancos para descansar y colectivos a los que se puede subir.

VER TAMBIÉN | 053 Hábitat Amigable con los Mayores

095
Turismo Silver

Subsector turístico orientado al diseño de productos, experiencias de viaje, ocio y hostelería accesibles y adaptados a las preferencias y necesidades del segmento de personas mayores de 50 años.

En criollo
Viajes y propuestas turísticas pensados para los gustos, los tiempos y las necesidades distintas de las de los 25.

VER TAMBIÉN | 069 Mercado Silver

V

097
Vida Larga

Fenómeno histórico, social y demográfico de escala poblacional caracterizado por el avance sin precedentes en la prolongación de la supervivencia media de la especie humana.

En criollo
Vivir más años que las generaciones anteriores, con más tiempo para distintas etapas y proyectos.

VER TAMBIÉN | 064 Longevidad

100
Vulnerabilidad en la Vejez

Situación de elevado riesgo en la que se encuentra un adulto mayor debido a la confluencia de precariedad económica, fragilidad física, aislamiento social o falta de protección institucional.

En criollo
Cuando se juntan pocos ingresos, salud frágil y soledad, y la persona queda expuesta.

VER TAMBIÉN | 078 Protección de Derechos en la Vejez

098
Vivienda Adaptada y Accesible

Inmueble residencial que cumple con especificaciones técnicas, ergonómicas y arquitectónicas destinadas a permitir el uso autónomo, cómodo y seguro por parte de personas con restricciones funcionales.

En criollo
Una casa en la que podés moverte con comodidad y seguridad, aunque el cuerpo cambie.

VER TAMBIÉN | 003 Adaptación del Entorno

099
Voluntariado Senior

Involucramiento altruista y no remunerado de personas mayores en organizaciones comunitarias o causas sociales, aportando su tiempo e idoneidad profesional en beneficio del bien común.

En criollo
Dedicar parte de tu tiempo y experiencia a ayudar a otros, por voluntad propia y sin cobrar.

VER TAMBIÉN | 076 Productividad Extendida

Fuentes y Referencias

- **Organización Mundial de la Salud (OMS):** *Envejecimiento activo: un marco político* (2002); *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud* (2015); *Década del Envejecimiento Saludable* (2021–2030).
- **Comisión Europea:** *The Silver Economy: Final Report* (2018), elaborado por Technopolis y Oxford Economics.
- **International Society for Gerontechnology (ISG):** *Gerontechnology*, revista científica de la sociedad.
- **Organización de las Naciones Unidas (ONU):** *Principios de las Naciones Unidas en favor de las personas de edad* (1991) y *Perspectivas de la Población Mundial*, revisión 2024.
- **Organización de los Estados Americanos (OEA):** *Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores* (2015).
- **Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL):** publicaciones sobre envejecimiento y personas mayores en la región.
- **Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC):** datos del Censo Nacional 2022 sobre población mayor.

Este diccionario es el resultado de un trabajo colectivo: una construcción compartida de ideas, conocimientos y miradas sobre la longevidad, sus desafíos y las nuevas maneras de entender y vivir esta etapa de la vida.

Equipo Latitud Silver

José Edgardo Scaliter
Camila Scaliter
Athina Lehmann
Carolina Werbin
Agostina Cantaluppi
Silvana Apter
Matías Ferrero
Federico Walo

Uso de IA

Con la colaboración de ChatGPT, inteligencia artificial desarrollada por OpenAI, en los procesos de investigación, elaboración y edición de contenidos.

Primera edición: noviembre de 2026 · © 2026 latitudsilver.com

LatitudSilver®
Reinventando la madurez

LatitudSilver

NOVIEMBRE 2026