



# CÓMO HABLAR DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

BREVE GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA CONSTRUIR  
DESDE LA COMUNICACIÓN



**EDEKA**

desgaitasuna duten pertsonen ordezkarien  
euska! koordinakundea  
coordinadora vasca de representantes  
de personas con discapacidad

# ÍNDICE

PRESENTACIÓN

3

LA DISCAPACIDAD, HOY

4

TIPOS DE DISCAPACIDAD

5

RECOMENDACIONES

6

1. TRABAJO PERIODÍSTICO DE CALIDAD
2. IMÁGENES QUE CONSTRUYEN

EN SÍNTESIS

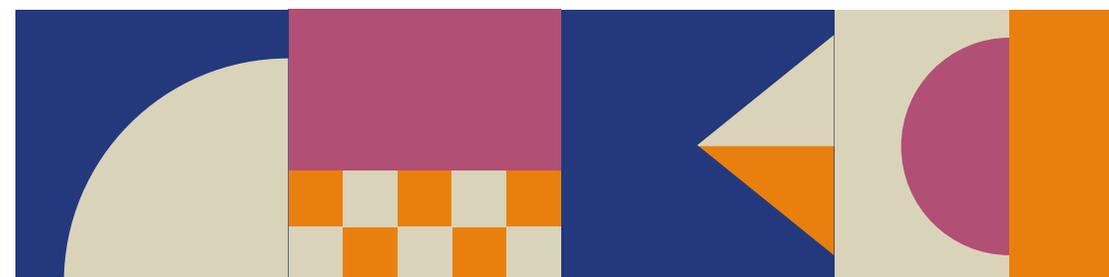
9

AUTOEVALUACIÓN

12

BIBLIOGRAFÍA

13



# PRESENTACIÓN

*“El lenguaje es el vestido de los pensamientos”*  
**Samuel Johnson**

Tienes ante tus ojos una breve guía sobre cómo comunicar cuestiones relacionadas con la discapacidad y las personas con discapacidad. El mero hecho de que así sea—de que estés aquí— es reflejo de una **vocación por comunicar con corrección y precisión, y de hacerlo, además, sobre los fundamentos de la ética periodística, fomentando la inclusión desde el ejercicio profesional.**

Elaborada por EDEKA, la plataforma que agrupa a entidades, federaciones y confederaciones vascas en el ámbito de la discapacidad, con el apoyo de todos sus miembros, aquí encontrarás —así lo esperamos— **respuesta a las dudas más frecuentes** sobre la comunicación de la discapacidad, así como algunas aproximaciones que puede que te ayuden a cuestionar y a cambiar la mirada.

Y es que, aunque es mucho lo que se ha avanzado en materia de sensibilización sobre la discapacidad, es **mucho también lo que queda por hacer para mejorar su imagen social**, a menudo asentada sobre tópicos que impiden mostrar la verdadera realidad de las personas con discapacidad.

Es momento, en suma, de consolidar y seguir profundizando en estos cambios que, con vuestra ayuda —**desde la Comunicación y el buen uso del lenguaje**— harán posible la **construcción de un nuevo imaginario: uno, en el que las personas con discapacidad** seamos vistas, primero y siempre, como personas; en el que seamos socialmente reconocidas, valoradas e incluidas, y en el que verdaderamente ocupemos el espacio que es nuestro por derecho propio.

En nombre de quienes integramos EDEKA, **gracias por acompañarnos en este camino.**



# LA DISCAPACIDAD, HOY

Más de 4 millones de personas tenemos algún tipo de discapacidad en España.

Más de 4 millones de personas tenemos algún tipo de discapacidad en España, y en Euskadi, un 8,3% de las personas con quienes trabajamos, nos relacionamos en ámbitos de ocio, de estudio, de trabajo comunitario... tenemos algún tipo de discapacidad. 8 de cada 100 personas en todos los órdenes de la vida. La discapacidad es un rasgo más de lo que somos, no nuestra esencia o identidad.

Pon atención, y escúchanos desde la empatía. Las personas con discapacidad somos personas diversas, con capacidades, aspiraciones, ideas o conocimientos tan variados como los de cualquier otra persona. Compartimos, sin embargo, una circunstancia común: la **necesidad de hacernos visibles en nuestra rotunda diversidad**, superando estereotipos y estigmas que limitan nuestras vidas y nos empobrecen como sociedad, y la necesidad de tener voz; la de ser escuchadas y ser protagonistas.

Es necesario, por tanto, cambiar la percepción. **Eliminar las barreras que enfrentamos a diario** quienes tenemos algún tipo de discapacidad —las físicas y, de manera especial, las mentales—, así como interiorizar que es la sociedad la que debe adaptarse a las personas y no a la inversa, en tanto que las limitaciones las impone el entorno. Así debe ser para acercarnos a ese modelo social inclusivo, en el que la discapacidad se reconoce con naturalidad y sin condescendencia. Porque reconocer la discapacidad es reconocer la diversidad. Y la diversidad es siempre riqueza.

Sin embargo, aún no está normalizada la **participación de las personas con discapacidad en los diferentes órdenes de la sociedad**, como no lo está nuestra presencia en los medios de comunicación. Estos no solo pueden “socializarla” y sacarla

de los días del año concretos en los que sigue arrinconada la conversación, sino incorporarla a su día a día: incluyendo a personas con discapacidad como emisoras de opinión, personas expertas, testigos de noticias, etc.; más allá, por tanto, de las informaciones cuyo foco es la propia discapacidad.

## El poder transformador de los medios de comunicación

Los medios de comunicación **no solo nombran la realidad**: también la definen, seleccionan y, por lo tanto, la **construyen**. Esta capacidad es una aportación singular que pueden realizar a favor de los derechos individuales y colectivos en nuestra sociedad.

En los últimos años, se han realizado progresos en la erradicación de terminología ya caduca, y palabras como subnormal, inválido, minusvalía, minusválido, discapacitado... —peyorativas y denigrantes— ya han ido abandonando los medios de comunicación, y gracias a su poder transformador, poco a poco, también el conjunto de la sociedad. No obstante, muchas expresiones y actitudes continúan arraigadas y, por ejemplo, sigue siendo necesario recordar que la discapacidad intelectual no es una enfermedad y que, por tanto, una discapacidad intelectual y una enfermedad mental son cuestiones diferentes.

En todo caso, si bien es **importante hablar con propiedad, más importante es pensar con propiedad**: desde la empatía y la inclusión. El objetivo de esta guía es contribuir a que así sea.

Si bien es importante hablar con propiedad, más importante es pensar con propiedad.

# TIPOS DE DISCAPACIDAD

De acuerdo con la clasificación de la CIF (Clasificación Internacional del Funcionamiento de la Discapacidad y la Salud), existen cinco tipos de discapacidades. Es necesario conocerlas y distinguirlas entre sí para hablar con precisión y corrección:

## 1. Discapacidad física

Afecta al movimiento y/o motricidad. Y puede ser:

- **Funcional.** Afecta al sistema neuromuscular y/o esquelético, y dificulta o limita el movimiento.
- **Orgánica.** Afecta a procesos fisiológicos u órganos internos: sistema digestivo, metabólico, endocrino, respiratorio, excretor, circulatorio, etc.

## 2. Discapacidad intelectual o del desarrollo

Implica limitaciones en áreas de la vida como el lenguaje, la movilidad, el aprendizaje, el autocuidado y la vida independiente. Engloba, además de la propia discapacidad intelectual, las discapacidades del desarrollo (por ejemplo, los Trastornos del Espectro de Autismo).

## 3. Discapacidad sensorial

Afecta a las estructuras sensoriales. Y puede ser:

- **Auditiva.**
- **Visual.**
- **Sordoceguera.**
- **Otras que afectan a otros sentidos:** tacto, gusto y olfato o del sistema nervioso.

## 4. Discapacidad por razón de trastorno mental

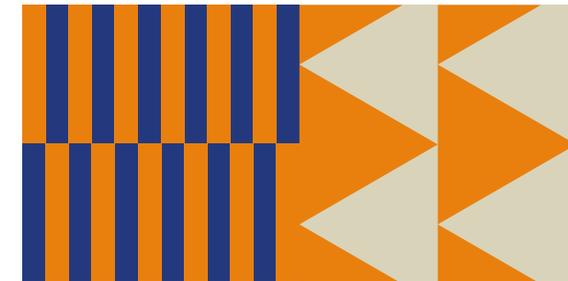
El trastorno mental es una alteración de tipo emocional, cognitivo y/o de comportamiento, en que quedan afectados procesos psicológicos básicos como son la emoción, la motivación, la cognición, la conciencia, la conducta, la percepción, la sensación, el aprendizaje, el lenguaje, etc.

## 5. Discapacidad neurológica

Es aquella que afecta a zonas cerebrales que coordinan actividades mentales importantes como la memoria, el aprendizaje, el habla y otras. También afectan actividades motoras y sensoriales.

## 6. Pluridiscapacidad

Combina varios tipos de discapacidad, presentando con frecuencia déficit en el desarrollo psicomotriz y/o sensorial, así como otros déficits de salud y posibles dificultades de comunicación y/o cognitivos. Un ejemplo sería la parálisis cerebral.



**Hablaremos, por tanto, de personas con discapacidad física, intelectual o sensorial, y de personas con discapacidad por razón de trastorno mental, con discapacidad neurológica, así como de personas con pluridiscapacidad.**

# RECOMENDACIONES

## 1. Trabajo periodístico de calidad

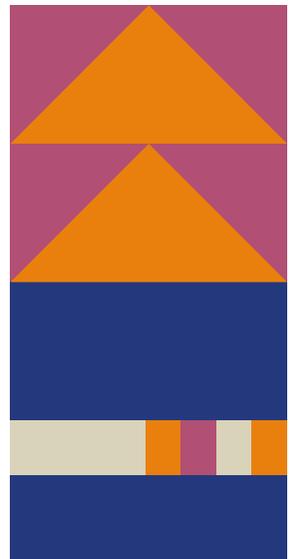
**Incluir a las personas con discapacidad hace mejor nuestro trabajo, porque el trabajo periodístico y de comunicación requiere voces y miradas diversas.**

1. La discapacidad es un rasgo más en la vida de las personas, que no debe eclipsar el resto de las aportaciones que realizan. Por lo tanto, normalizaremos la participación de personas con discapacidad en todo tipo de relatos y en todos los ámbitos de la agenda informativa, no exclusivamente cuando se trata de cuestiones relacionadas con su circunstancia. Participarán en tanto que fuente de información, portavoces, voces expertas, etc. en los ámbitos de su competencia.
2. Su condición como persona con discapacidad solo se referirá cuando sea pertinente.
3. Emplearemos un lenguaje natural y preciso, libre de juicios de valor, evitando los diminutivos y los eufemismos. También evitaremos incidir en el tópico de la superación.
4. La discapacidad y sus implicaciones afectan al día a día de miles de personas. Ampliaremos la agenda informativa sobre la discapacidad, para llevarla más allá de los días internacionales, aniversarios, y noticias puntuales.

5. Evitaremos informaciones sobre avances seudocientíficos que carezcan de evidencia científica.
6. El respeto por la persona, su dignidad es un principio fundamental en cualquier interacción y, por lo tanto, solo ahondaremos en cuestiones personales cuando sea pertinente, y siempre con sensibilidad y empatía.

**Nombrar la realidad y hacerla visible, sin prejuicios ni estereotipos, mejora lo que hacemos.**

7. Nos referiremos a la circunstancia de cada persona de forma clara y correcta, sin adjetivar innecesariamente.
8. Ofreceremos los detalles necesarios para comprender, sin presumir otras implicaciones. No todas las discapacidades son iguales y las personas con discapacidad no deben quedar bajo una gran categoría que invisibiliza su diversidad.



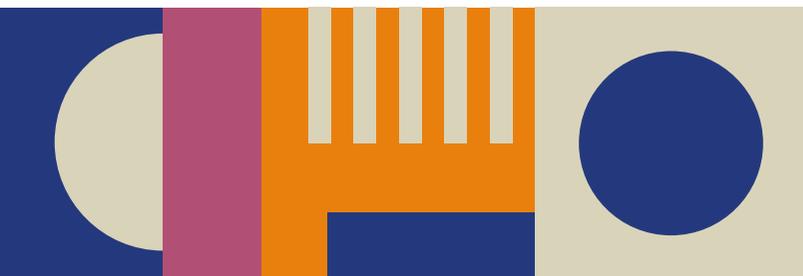
# RECOMENDACIONES

**Las personas con discapacidad son diversas. No todas necesitan lo mismo, pero todas merecen ser tratadas con profesionalidad y empatía.**

9. La accesibilidad universal (física, sensorial y cognitiva) es fundamental para realizar la entrevista o recoger testimonios.
10. Usaremos un lenguaje natural, sencillo y claro, adaptado en forma y tono a la edad de la persona entrevistada, y cuando sea preciso por el tipo de discapacidad de nuestro interlocutor o interlocutora, plantearemos preguntas cerradas. En comunicaciones dirigidas a personas con discapacidad intelectual o personas con dificultades de lenguaje, utilizaremos lectura fácil, adaptando los contenidos para facilitar su comprensión.
11. Hablaremos siempre a la persona en primer lugar, permitiendo una persona de apoyo cuando sea necesario.

12. Además:

- a. Garantizaremos un entorno que resulte previsible y que evite improvisaciones que puedan afectar a su participación.
- b. Anticiparemos la información cuando sea posible y respetaremos sus tiempos de respuesta y reacción.
- c. Cuidaremos el contacto físico, en tanto que algunas personas prefieren evitarlo.
- d. Nos adaptaremos a la altura de la persona entrevistada cuando sea necesario (por ejemplo, cuando la persona utiliza silla de ruedas).
- e. Subtitularemos sus aportaciones cuando la comprensión de sus palabras pueda ser dificultosa.
- f. Todos los formatos, medios y vías de acceso a la información que ofreceremos se adaptarán a sus requerimientos.
- g. La comunicación, como sabes, abarca desde la expresión hasta la recepción y comprensión. Recuerda que alguna de estas fases puede verse afectada por una discapacidad dada.



# RECOMENDACIONES

## 2. Imágenes que construyen

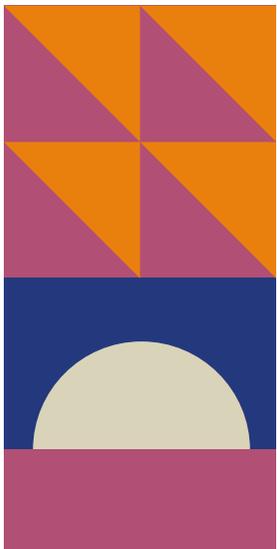
**El derecho a la intimidad y el respeto a la dignidad se aplican a todas las personas. Por lo tanto:**

1. Solo usaremos imágenes obtenidas por métodos profesionales, siempre con la aprobación correspondiente, de forma especialmente diligente en el caso de menores.
2. Nunca tomaremos o difundiremos imágenes que comprometan la respetabilidad y la dignidad.
3. Las imágenes que seleccionamos deben ajustarse a la información e ilustrar adecuadamente la discapacidad, por lo que no recurriremos a imágenes generalistas o referidas a otras discapacidades.
4. No usaremos imágenes que transmitan aislamiento social, improductividad o rechazo, salvo que su objetivo sea la denuncia.
5. Igualmente, evitaremos imágenes dramáticas, sensacionalistas y morbosas.
6. No abusaremos de imágenes que muestren la silla de ruedas, muletas, bastones o cualquier otro apoyo o sistema para su orientación, movilidad o comunicación.

7. En su caso, no concederemos el protagonismo de la imagen al intérprete de lengua de signos.
8. Evitaremos imágenes que reproduzcan patrones sexistas.

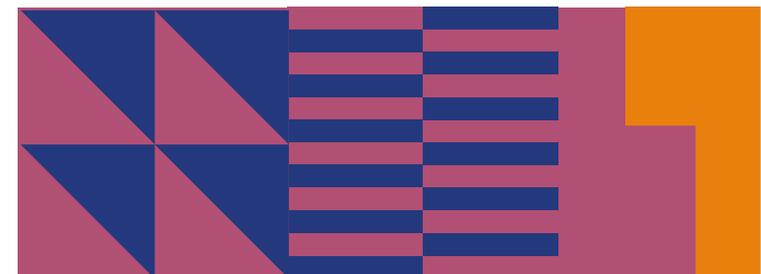
**Usaremos los recursos audiovisuales para visibilizar la diversidad, riqueza y capacidades de las personas con discapacidad.**

9. Mostraremos personas con discapacidad de todas las edades, y visibilizaremos de manera especial a las mujeres y las niñas.
10. Usaremos imágenes que transmitan una visión positiva y activa de las personas con discapacidad, mostrando situaciones cotidianas que contribuyan a normalizar la percepción: trabajo, ocio, tareas domésticas, vida en comunidad... así como logros específicos en ámbitos que la sociedad considera de prestigio: economía, empresa, ciencia, deportes, cultura...
11. Mostraremos aspectos que redunden en beneficio de la calidad de vida de las personas con discapacidad: el transporte adaptado, la atención sanitaria, la inserción laboral, etc.



# EN SÍNTESIS

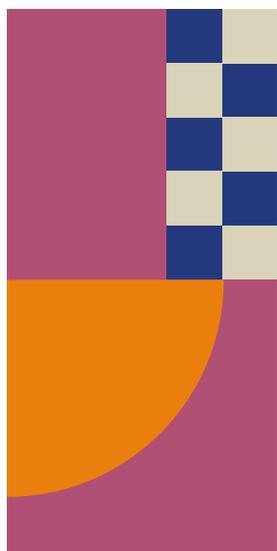
En la siguiente tabla, encontrarás una síntesis de las palabras y expresiones que debemos emplear para una correcta comunicación de la discapacidad y aquellas que debemos abandonar. Poco a poco, cambiaremos el mundo.



	EMPLEAREMOS LAS PALABRAS O EXPRESIONES	ABANDONAREMOS LAS PALABRAS O EXPRESIONES
<b>LENGUAJE</b>	Persona con discapacidad, sin TEA, neurotípico, con desarrollo típico.	Discapacitado/a, víctima, afectado/a, inválido/a, retrasado/a, incapaz...
	Personas sin discapacidad.	Personas normales.
	Persona en situación de dependencia.	Dependiente.
	Con discapacidad congénita o desde el nacimiento.	Defecto de nacimiento.
	Usaremos lenguaje natural y preciso, libre de juicios de valor.	Prescindiremos de diminutivos y eufemismos.
	Usaremos los verbos: tiene, presenta, manifiesta, concurre...	No usaremos los verbos: sufre, padece, está condenado/a, postrado/a, aquejado/a...
	Hablaremos de "inclusión social", expresión que lleva implícita la participación.	Evitaremos la expresión "integración social".
<b>LEYES</b>	Ley de promoción de la autonomía. Personal y atención a las personas en situación de dependencia.	Ley de dependencia.
	Ley de lengua de signos y medios de apoyo a la comunicación oral para personas sordas.	Ley de lengua de signos.

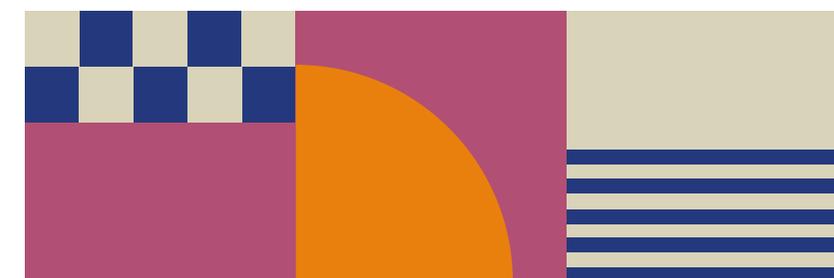
# EN SÍNTESIS

	EMPLEAREMOS LAS PALABRAS O EXPRESIONES	ABANDONAREMOS LAS PALABRAS O EXPRESIONES
<b>DISCAPACIDAD FÍSICA</b>	Usuario/a de silla de ruedas o persona que va en silla de ruedas.	Postrado/a en silla de ruedas.
	Persona con discapacidad física, orgánica, motriz o con movilidad reducida.	Cojo/a, paralítico/a, inválido/a.
	Persona de talla baja o con acondroplasia.	Enano/a.
<b>DISCAPACIDAD INTELLECTUAL O DEL DESARROLLO</b>	Persona con discapacidad intelectual.	Deficiente, retrasado/a mental, subnormal.
	Persona con síndrome de Down o con trisomía 21.	Mongólico/a.
	Alumnado con necesidades educativas especiales.	Alumno o alumna especial o con problemas educativos.
	Persona con autismo, con Trastorno del Espectro del Autismo (TEA) o persona con TEA, persona con autismo o persona en el Espectro del Autismo.	Autista o persona autista.
<b>DISCAPACIDAD SENSORIAL</b>	Persona sorda, con sordera o discapacidad auditiva.	Sordo/a, sordomudo/a.
	Persona ciega, con ceguera o discapacidad visual.	Ciego/a, invidente.
	Sordoceguera.	Sordo ceguera.
	Lengua de signos.	Lenguaje de signos.
	Perro guía.	Perro-guía.
	Audífono o implante coclear.	Sonotone.



# EN SÍNTESIS

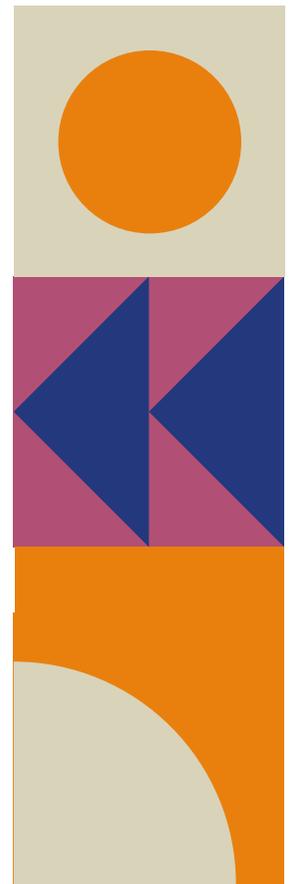
	EMPLEAREMOS LAS PALABRAS O EXPRESIONES	ABANDONAREMOS LAS PALABRAS O EXPRESIONES
<b>DISCAPACIDAD POR RAZÓN DE TRASTORNO MENTAL</b>	Persona con problemas de salud mental. Persona con trastorno mental.	Enfermo/a mental, trastornado/a, perturbado/a, loca/o, psicópata.
	Persona con/que tiene esquizofrenia, depresión, trastorno bipolar...	Esquizofrénico/a, depresivo/a, anoréxico/a, maníaco/a, psicótico/a.
	Centro de salud mental / centro de día / centro de rehabilitación.	Manicomio.
	Ingreso hospitalario.	Reclusión, internamiento, encierro...
	En noticias sobre sucesos violentos, describir hechos observables (sin destacar el problema de salud mental o hacerlo como único factor).	Omitir información o proporcionar información sesgada que perpetúe falsos vínculos entre trastorno mental y conductas violentas.
<b>DISCAPACIDAD NEUROLÓGICA</b>	Persona con daño cerebral adquirido, persona con esclerosis múltiple, persona con Parkinson.	Afectado/a.
<b>PLURIDISCAPACIDAD</b>	Persona con parálisis cerebral.	Paralítico/a cerebral.



# AUTOEVALUACIÓN

Una vez hayas elaborado tu pieza, las siguientes preguntas te ayudarán a asegurar que has realizado un buen trabajo:

1. ¿Se proyecta una visión objetiva y libre de juicios de valor de la discapacidad y se evita la visión paternalista?
2. ¿Se ha cuidado la terminología y el uso del lenguaje (verbos, adjetivos, diminutivos, eufemismos...) para evitar imagen de invalidez, infantilización, etc.?
3. ¿Se describe con precisión el tipo de discapacidad sobre el que se habla o se transmite una imagen amalgamada de la discapacidad?
4. ¿Se ha cuidado la proyección de capacidades, competencias y logros, así como el reflejo de la propia discapacidad?
5. En caso de hablarse de barreras, ¿estas se vinculan a la discapacidad o a las limitaciones de la sociedad para hacerles frente?
6. ¿Se evita incidir en el tópico de la superación y el heroísmo?
7. ¿Se contribuye a ofrecer una visión inclusiva y transversal, en la que la discapacidad se muestra como una especificidad más de la persona?
8. Al entrevistar o informar, ¿priorizas dar voz a las personas con discapacidad o te centras en profesionales o acompañantes, sean familiares u otros?



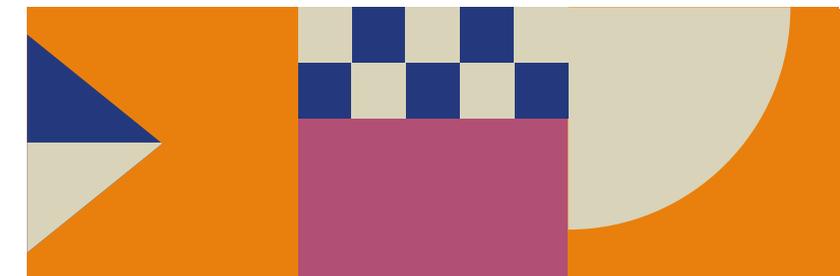
# BIBLIOGRAFÍA

TÍTULO DE LA PUBLICACIÓN	ENTIDAD
Decálogo para medios de comunicación.	ASPACE (2020).
<a href="https://comunicasaludmental.org/guiadeestilo/recomendaciones-para-periodistas/">https://comunicasaludmental.org/guiadeestilo/recomendaciones-para-periodistas/</a>	Confederación Salud Mental España (2019)
Discapacidad intelectual. Guía rápida para periodistas.	Plena inclusión (2019).
Guía de estilo: sobre discapacidad para profesionales de los medios de comunicación.	CERMI Extremadura (2019).
Sobre discapacidad para profesionales de los medios de comunicación.	Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, y Real Patronato sobre Discapacidad (2019).
Manual de estilo. Cómo abordar el Trastorno del Espectro del Autismo desde los medios de comunicación.	Confederación Autismo España (2018).
Guía de estilo: Una propuesta colaborativa para unificar la voz del Movimiento ASPACE.	Confederación ASPACE (2018).
Cómo elaborar un Plan de Comunicación en tu ONG.	Fundación Gestión y Participación Social (2016).
Guía de buenas prácticas sobre personas con discapacidad.	Consejería de Salud y Bienestar Social, Junta de Andalucía (2013).
Guía de estilo para abordar la salud mental en los MMCC con responsabilidad.	FEDEAFES (2013).
Orientaciones y recomendaciones sobre mensajes e imágenes acerca de la realidad de las personas destinatarias de la acción social.	Mesa de Diálogo Civil de Bizkaia (2013).
Resumen de orientaciones.	Mesa de Diálogo Civil de Bizkaia (2013).



# BIBLIOGRAFÍA

TÍTULO DE LA PUBLICACIÓN	ENTIDAD
Informar sobre voluntariado. Guía de estilo para quienes comunican.	Plataforma de Voluntariado de España (2011).
Recomendaciones profesionales a los medios en el tratamiento del autismo.	Asociación Española de Profesionales del Autismo (AETAPI)(2011)
Decálogo para un uso apropiado de la imagen social de las personas con discapacidad.	CERMI (Comité español de representantes de personas con discapacidad)(2011).
Guía para la elaboración de un plan de comunicación.	Plataforma de Voluntariado de España (2008).





# EDEKA

desgaitasuna duten pertsonen ordezkarien  
euskar koordinakundea  
coordinadora vasca de representantes  
de personas con discapacidad

[www.edeka.es](http://www.edeka.es)

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

BERDINTASUN, JUSTIZIA  
ETA GIZARTE POLITIKETAKO SAILA

DEPARTAMENTO DE IGUALDAD,  
JUSTIZIA Y POLÍTICAS SOCIALES