



**COCEMFE**

Confederación Española de Personas  
con Discapacidad Física y Orgánica

# Lenguaje Inclusivo

Pautas para el uso de un lenguaje correcto, respetuoso y consensuado para referirse a las personas con discapacidad física y orgánica y comunicar de manera no sexista

COCEMFE  
C/ Luis Cabrera, 63 - 28002 Madrid  
[cocemfe@cocemfe.es](mailto:cocemfe@cocemfe.es) / [www.cocemfe.es](http://www.cocemfe.es)  
T: 91 744 36 00 / F: 91 413 19 96

# Índice

Introducción y justificación .....	2
Personas destinatarias .....	2
Lenguaje Inclusivo .....	2
Discapacidad física / discapacidad orgánica.....	2
Terminología sobre discapacidad.....	3
Término más adecuado: Persona con discapacidad .....	3
Términos no adecuados .....	4
Términos desaconsejados.....	4
Sinónimos: Grupo social / colectivo .....	4
No utilizar la discapacidad como sustantivo .....	4
No utilizar descripciones negativas o sensacionalistas.....	5
No somos superhombres, ni súpermulheres .....	5
Normales somos todos/as .....	5
Glosario de soluciones inclusivas con la discapacidad .....	5
Lenguaje no sexista .....	6
Redacción sin género .....	6
Redacción con ambos géneros.....	7
Orden de presentación de géneros .....	8
Glosario de soluciones no sexistas.....	8

## Introducción y justificación

Documento elaborado para que COCEMFE y sus entidades utilicen y difundan unas pautas para el uso de un lenguaje correcto, respetuoso y consensuado a la hora de referirse a las personas con discapacidad. COCEMFE, como representación colectiva del movimiento social de las personas con discapacidad física y orgánica en España, que aglutina a más de 1.600 entidades sociales, quiere hacer una reflexión sobre la terminología por la que este grupo de personas y sus familias quieren presentarse en la sociedad, ser designadas y conocidas.

Desde COCEMFE entendemos que el lenguaje no es neutral. El uso y la intencionalidad que se le dé pueden modificar el significado de muchas palabras. Con el lenguaje se puede integrar o marginar, evolucionar, tener un enfoque transformador y visibilizar nuestros valores.

Palabras anticuadas, inexactas o inapropiadas pueden servir para perpetuar imágenes sociales negativas y estigmatizar a personas o grupos. Así mismo, palabras con significados imprecisos y/o abstractos pueden invisibilizar a las personas con discapacidad, difuminándolas con términos que persiguen obviar o negar la diferencia, pretendiendo una homogeneización de toda la sociedad. Por ello consideramos sumamente importante cuidar el lenguaje que se utiliza, en nuestro caso concreto, al referirnos a las personas con discapacidad.

Con estas reflexiones pretendemos establecer unas pautas para el uso de un lenguaje correcto y respetuoso con esta parte de la sociedad, y transformar los estereotipos existentes en percepciones positivas y realistas del mismo.

Por último señalar que estas pautas tendrán un uso preceptivo para todas las personas y/o entidades que comuniquen en representación de COCEMFE.

## Personas destinatarias

Las pautas para un lenguaje inclusivo incluidas en este documento se dirigen a todas las personas que forman parte del movimiento COCEMFE, así como a medios de comunicación, colaboradores/as y cualquier persona que tenga dudas sobre cómo referirse a las personas con discapacidad.

## Lenguaje Inclusivo

### Discapacidad física / discapacidad orgánica

COCEMFE aúna a las personas con discapacidad física y orgánica, aunque no siempre se entiende conceptualmente esta diferenciación:

- La **discapacidad física** hace referencia a la disminución o ausencia de funciones motoras o físicas, que a su vez repercute, en el desenvolvimiento o forma de llevar a cabo determinadas actividades en una sociedad que presenta severas limitaciones y barreras. Por ello, las personas con discapacidad física encuentran

dificultades en la realización de movimientos o en la manipulación de objetos y les puede afectar a otras áreas como el lenguaje.

- La **discapacidad orgánica** es aquella producida por la pérdida de funcionalidad de algunos sistemas corporales, que suelen relacionarse con los órganos internos o procesos fisiológicos, ya sean de forma congénita o adquirida. Es el caso de enfermedades renales (riñón), hepáticas (hígado) cardiopatías (corazón), fibrosis quística (pulmones), enfermedad de Crohn y enfermedades metabólicas (aparato digestivo); Linfedema (sistema linfático), hemofilia (coagulación de la sangre), lupus (sistema inmune); y cefaleas, migrañas, alzhéimer, párkinson, trastornos del sueño, fibromialgia o síndrome de fatiga crónica (sistema nervioso central). A la invisibilidad, la incomprensión familiar, social y laboral y la falta de reconocimiento oficial por parte de la Administración se suman problemáticas diferentes en cada una de ellas que suponen importantes obstáculos en la vida diaria e influyen en la calidad de vida.

## Terminología sobre discapacidad

### Término más adecuado: Persona con discapacidad

“**Ante todo somos personas**, y no queremos que se nos etiquete, puesto que nuestra discapacidad es una característica más de todas las que tenemos, no lo único por lo que se nos debe reconocer”. Por eso es importante anteponer la palabra “persona” y lo más aconsejable es utilizar el término “persona con discapacidad” y no “discapacitado”.

Las personas no son “discapacitadas”, sino que tienen una discapacidad. A esta situación se le añade un entorno que no permite una igualdad de oportunidades real y efectiva, bien por falta de accesibilidad universal, bien por falta de voluntad y compromiso por parte de algunos sectores de la sociedad, bien por la vulneración constante de sus derechos.

**Argumento legal:** es ese término por el que se reconocen los derechos a las personas con discapacidad en el marco legislativo internacional y español. “Persona con discapacidad” es el único término válido y consensuado que contempla la Convención Internacional sobre los Derechos de la Personas con Discapacidad de Naciones Unidas aprobada y ratificada por España.

Igualmente, en la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia, obliga expresamente a las Administraciones Públicas a usar el término “persona con discapacidad” en su disposición adicional octava.

El movimiento social organizado de la discapacidad a escala global (mundial, europea, nacional y territorial) defiende el uso de la terminología “persona con discapacidad”.

Por tanto, la expresión, “personas con discapacidad” da a conocer una realidad con la que conviven cada día millones de personas, que potencia la dimensión humana y hace visible su esfuerzo y la defensa de sus derechos y libertades.

## Términos no adecuados: inválido, minusválido, disminuido, retrasado, tullido, mutilado...

Además del argumento anterior (“ante todo somos personas y no queremos etiquetas”), se añaden **connotaciones negativas** que incorporan estos términos en su significado o utilización. Estos términos son peyorativos y vulneran la dignidad de las personas con discapacidad, al atribuirse un nulo o reducido valor a una persona, o utilizarse generalmente con elevada carga negativa.

Es importante no herir con nuestras palabras a otras personas, no menospreciar ni minusvalorar sus capacidades, aunque a veces no son las palabras empleadas sino la intención con la que se emplean.

## Términos desaconsejados: “diversidad funcional”, “otras capacidades”, “capacidades diferentes”

COCEMFE considera que estos términos son eufemismos, cargados de condescendencia que **generan confusión, inseguridad jurídica y rebajan la protección** que todavía es necesaria.

Todos/as somos diversos/as, la diversidad es aplicable a todas las personas. Por tanto, además de ser ambiguo, hace invisible a este grupo social y oculta su realidad. Al ser tan genéricos, no se entiende bien a qué se refieren estos términos. Además, con ellos, se resta valor a la problemática que supone tener una discapacidad, ya que están poniendo la discapacidad al mismo nivel que la habilidad que tienen todas las personas para desempeñar unas u otras actividades.

Como se refleja en el primer apartado, el término discapacidad es el que aglutina derechos reconocidos legalmente y que cuenta con el mayor respaldo social. En ninguna ley se habla de diversidad funcional, por tanto, al menos en tanto no haya un reconocimiento y amparo legal para esta expresión, es mejor emplear el término discapacidad.

## Sinónimos: Grupo social / grupo de personas / parte de la sociedad

Muchas veces necesitamos sinónimos en nuestros escritos u exposiciones para no ser reiterativos con el término “persona con discapacidad”; en este caso desde COCEMFE optamos por “grupo social”, por llevar la palabra “social” en él y ser la integración y normalización social nuestro principal objetivo. Otras alternativas serían “grupo de personas” o “esta parte de la sociedad”.

## No utilizar la discapacidad como sustantivo

En lugar de sustantivar adjetivos, debemos utilizar otros términos absolutos, poniendo la palabra “persona” delante. Por ello, debemos huir de mencionar a las personas con discapacidad como “el discapacitado, la ciega, los epilépticos, una tetraplégica”, etc. y hacerlo de la siguiente manera: persona con discapacidad, con ceguera, con epilepsia, con tetraplégica. Tampoco se deben utilizar los términos “discapacitado orgánico” o

“discapacitado físico” sino “persona con discapacidad orgánica” o “persona con discapacidad física”.

## No utilizar descripciones negativas o sensacionalistas

Debemos eliminar las descripciones negativas o sensacionalistas de la discapacidad de una persona. No diremos “sufre de”, “una víctima de”, “padece de” o “afectado/a”. Por ejemplo, una persona no “padece fibrosis quística”, sino que “tiene fibrosis quística”. Estas acepciones suscitan una compasión no deseada, y lo que deseamos obtener no es eso sino una aceptación social fundada en el respeto hacia sus derechos como ciudadanos y ciudadanas. Tampoco se deben utilizar expresiones como “postrado en una silla de ruedas”, “condenado a...”, sino “persona en cama” o “persona usuaria de silla de ruedas” o que “utiliza silla de ruedas”.

## No somos superhombres, ni súper mujeres

En muchas ocasiones, los medios de comunicación o las personas presentan los logros de nuestro grupo social como una heroicidad, cuando el tratamiento adecuado para estas situaciones es el de la normalidad. Cuando nuestros derechos están garantizados y disponemos de los apoyos necesarios, las personas con discapacidad podemos alcanzar las mismas metas que cualquier otra persona.

## Normales somos todos/as

En lugar de usar el término “normal” para referirnos a las personas sin discapacidad, es preferible decir “personas sin discapacidad” o “el resto de la población”, si es necesario hacer comparaciones.

## Glosario de soluciones inclusivas con las personas con discapacidad

Lenguaje inclusivo	Lenguaje no inclusivo
Persona con discapacidad	Persona discapacitada
Grupo social de las personas con discapacidad	Discapacitado
Esta parte de la sociedad	Inválido, minusválido, disminuido, retrasado, tullido, mutilado, cojo
Tener una discapacidad / enfermedad	Diversidad funcional, otras capacidades, capacidades diferentes
Persona con discapacidad física	Padecer, sufrir, víctima de una discapacidad / enfermedad/ afectado/a
Persona con discapacidad orgánica	Discapacitado físico
	Discapacitado orgánico

Persona usuaria de silla de ruedas, que utiliza silla de ruedas	Postrado en / condenado a una silla de ruedas,
Persona con tetraplejia / paraplejia	Tetraplégico / paraplégico
Personas sin discapacidad, el resto de la población	Personas normales

## Lenguaje no sexista

Para intentar avanzar en la igualdad de mujeres y hombres desde COCEMFE se promueve la utilización de un lenguaje no sexista. Esto implica incluir en el lenguaje y las imágenes un trato igualitario y respetuoso hacia mujeres y hombres, utilizando todos los recursos y herramientas disponibles que nos ofrece la lengua. Por ejemplo, existen distintas posibilidades que incluyen a ambos géneros además de los dobles o/a, o (a), o-a:

## Redacción sin género

	Redacción inclusiva	Redacción no inclusiva
<b>Determinantes inclusivos</b> , en lugar de determinantes marcados genéricamente	<b>Cada, cualquiera, alguien</b> Ej. "Cualquier persona tiene sentimientos" "Cada estudiante tendrá un plazo de seis meses..." "¿Alguien quiere preguntar?"	<b>o/a; un/una; este/esta; alguno/a</b> "Todos tenemos sentimientos" "El estudiante tendrá un plazo de seis meses..." "¿Alguno quiere preguntar?"
<b>Oraciones impersonales</b> , cambiando hábitos de redacción y usando reestructuraciones sintácticas	<b>Frases de relativo introducidas por que/quien</b> Ej. "Quien lee esta revista" "Quien represente"  <b>Uso de "si" y "se" como impersonales</b> Ej. "Si alguien presenta una demanda" "Se propone"	"Los lectores de esta revista" "Los representantes"  "El demandante"  "Ellos proponen"
<b>Genéricos reales sustantivos abstractos</b> , en lugar de genéricos masculinos	Ej. "Personas", "gente", "la humanidad"  "vecindario", "alumnado", "redacción", "alguien"	"Hombres", "todos",  "vecinos", "alumnos", "redactores", "alguno"
<b>Perífrasis</b> , rodeo para evitar lenguaje sexista:	Ej. "La población madrileña"	"Los madrileños"
<b>Omisión de determinantes</b> para aludir a ambos géneros	Ej. "Jóvenes y mayores están siempre de acuerdo"	"Los jóvenes y los mayores están siempre de acuerdo"

## Redacción con ambos géneros

Cuando tengamos que utilizar sustantivos con forma masculina, no debemos descartar la posibilidad de presentar ambas formas: masculina y femenina

	Redacción inclusiva	Redacción no inclusiva
<b>Dobles flexiones</b>	“Las madres y los padres” “Las jugadoras y los jugadores”	“Los padres” “Los jugadores”
<b>Dobles flexiones en todos los elementos</b> de la oración	“Las nuevas alumnas interesadas y los nuevos alumnos interesados”	“Los nuevos alumnos interesados”
<b>Flexión en un elemento</b> de la oración, por economía lingüística	“Las nuevas alumnas y alumnos interesados”	“Los nuevos alumnos interesados”
<b>Feminización de profesiones</b> tradicionalmente masculinizadas	“La jueza” “La médica” “La técnica”	“La juez” “La médico” “La técnico”
<b>Barra</b>	“Alumna/o” “Secretario/a”	“Alumno” “Secretario”
<b>Tratamiento inclusivo</b> por escrito a personas que desconocemos su género	“Doña/don” “Sra. y Sr.”	“Don” “Sr.”

	Redacción inclusiva simplificada	Redacción inclusiva
<b>Concordancia de proximidad</b> para evitar alargamiento de secuencias	“La abuela o abuelo” “Las trabajadoras y trabajadores”	“La abuela o el abuelo” “Las trabajadoras y los trabajadores”
<b>Concordancia de proximidad</b> para facilitar la lectura	“Las autoras y autores interesados”	“Los/as autores/as interesados/as”
<b>Arroba o “x”</b> , solo para uso informal y redes sociales, ya que es poco comprensible en lenguaje sencillo	“Tod@s estáis invitad@s...” “Todxs estáis invitadx...”	“Todas las personas estáis invitadas...”



## Orden de presentación de géneros

Mantener el orden clásico, masculino-femenino, implica una opción que jerarquiza y presenta el femenino como eterno secundario. Podemos incorporar en nuestros hábitos de expresión las siguientes alternativas:

	Redacción inclusiva	Redacción no inclusiva
Adelantar la mención a la mujer	“Las mujeres y hombres...”	“Los hombres y mujeres”
Alternancia de géneros	“Las trabajadoras y trabajadores de la empresas (...) los trabajadores y trabajadoras...”	“Los trabajadores y trabajadoras”

## Glosario de soluciones no sexistas

Redacción inclusiva	Redacción no inclusiva
Personas, gente, la humanidad, cualquiera	Hombres, todos
Persona usuaria / beneficiaria	usuario
Vecindario	Vecinos
Alumnado, estudiantes	Alumnos
Alguien	Alguno
Población madrileña	Los madrileños
Personas migrantes / población inmigrante	Los migrantes
La plantilla / personas contratadas	Los trabajadores
Personal sanitario	Los médicos, enfermeros
Personal de obstetricia	Matrona
Persona encargada	Encargado
Funcionariado	Funcionario
Profesorado	Profesores
Familia, progenitores	Padres/ madre/ padre
Clientela	Cliente
Competencia	Competidor
Dirección / secretaría / presidencia	Director / secretario / presidente
Accionariado	Accionista
Amistades	Amigos
Adolescencia / juventud	Los adolescentes / los jóvenes
Tutoría	Tutor
Redacción	Redactor
Notaría	Notario
Ministerio	Ministro



**COCEMFE**

Confederación Española de Personas  
con Discapacidad Física y Orgánica

