

Madrid, viernes 24 de octubre de 2025

España combina longevidad récord con desafíos en atención a la dependencia y las enfermedades crónicas

- Una de cada cinco personas tiene más de 65 años, según el informe ‘Un perfil de las personas mayores en España 2025: envejecimiento, salud y bienestar en cifras’, presentado hoy
- La proporción de mayores de 80 años alcanza el 6,1%, y los mayores de 90 años suman más de 650.000, lo que evidencia un proceso de sobreenvjecimiento



Imagen generada por IA. /Banco NoSonCosasDeLaEdad – Matia. Reconocimiento - Sin Obra Derivada (by-nd)

España continúa avanzando hacia una sociedad cada vez más envejecida. Casi 10 millones de personas de 65 años o más residen actualmente en el país, representando el 20,4% de la población total. El envejecimiento de la población española continúa acelerándose. La proporción de mayores de 80 años alcanza el 6,1%, y los mayores de 90 años suman más de 650.000, evidenciando un proceso de sobreenvjecimiento que se acentuará con la llegada a la vejez de las generaciones del *baby boom*. Las proyecciones del Instituto Nacional de Estadística (IN) indican que en 2045 la población

mayor podría superar los 15,9 millones, lo que equivaldría al 29,2% del total de habitantes.

Esta y otras conclusiones han sido detalladas hoy por personal del Departamento Población del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), organismo dependiente del Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades, que ha reunido datos sobre las condiciones de vida de las personas mayores en España en el [informe *Un perfil de las personas mayores en España 2025*](#). La iniciativa, impulsada desde la iniciativa Envejecimiento en red, cuenta con el apoyo y la financiación de la [PTI+ Salud Global del CSIC](#).

El informe también revela que en 2024 se alcanzó un nuevo máximo histórico de personas centenarias, con casi 16.000, de las cuales más del 80% son mujeres. La feminización de la vejez se mantiene como un fenómeno constante: entre los mayores de 65 años, las mujeres superan en número a los hombres en un 29,5%. La edad media de la población española ha seguido aumentando, situándose en 44,37 años, lo que consolida a España entre los países más envejecidos de Europa, un reflejo de las transformaciones demográficas y de la prolongación de la vida.

En este apartado demográfico, el informe constata un fenómeno en crecimiento: la presencia de más de medio millón de personas mayores extranjeras (5,1% del total de mayores), lo que evidencia que España sigue siendo un país atractivo para el retiro y la residencia en la vejez.

Salud y esperanza de vida: más años, pero con retos en la calidad de esos años

La esperanza de vida al nacer en España se mantiene entre las más altas del mundo, alcanzando en 2023 los 83,77 años, con 86,34 años para las mujeres y 81,11 para los hombres. La esperanza de vida a los 65 años también se sitúa en niveles elevados: 21,68 años adicionales de media, 19,56 para los hombres y 23,49 para las mujeres. Sin embargo, la esperanza de vida en buena salud a los 65 años se mantiene en torno a 9,7 años, con una ligera diferencia de género: 9,5 años para las mujeres y 9,8 años para los hombres. Más de la mitad de los mayores de 85 años padece enfermedades crónicas, mientras que un 10,9% de los mayores de 65 años presenta limitaciones graves en su capacidad para realizar actividades cotidianas.

Julio Pérez Díaz, demógrafo del Instituto de Economía, Geografía y Demografía (IEGD-CSIC) y coordinador del informe: “El proceso de envejecimiento de la población española plantea una cuestión central: no solo cuántos años pueden esperar vivir las personas mayores, sino cuántos de esos años transcurrirán en buena salud. Este interrogante, clave para el bienestar individual, tiene también una dimensión pública, al incidir directamente en la planificación de los servicios sanitarios, sociales y de cuidados”.

Los hábitos de vida influyen de manera significativa en la salud: en el grupo de mayores de 65 años, un 47,2% de los hombres y un 36,4% de las mujeres presentan sobrepeso, y la actividad física regular se realiza en un 42,5% de las personas de 65 a 69 años, mientras que el sedentarismo afecta a un 38,5%. El acceso a servicios sanitarios es alto,

aunque persisten barreras económicas y geográficas, especialmente para quienes viven solos.

“El mantenimiento de un peso saludable, la práctica regular de ejercicio físico y la ausencia de consumo de tabaco se consolidan como los principales factores de prevención frente a enfermedades crónicas y pérdida de autonomía funcional”, indica **Diego Ramiro Fariñas**, investigador del IEGD y coautor del informe.

Recursos económicos y vida tras la jubilación

En febrero de 2025, la Seguridad Social registraba casi 10,3 millones de pensiones contributivas, de las cuales más de 6,5 millones correspondían a jubilación. La brecha de género sigue siendo relevante: la pensión media mensual es de 1.717 euros para los hombres y de 1.194,43 euros para las mujeres. La actividad laboral entre los mayores de 65 años crece lentamente, vinculada a la reforma del sistema de pensiones y al aumento de la edad legal de jubilación. España se mantiene entre los países con mayor esperanza de vida tras la jubilación: 22 años para los hombres y 26,5 para las mujeres.

El gasto medio de los hogares liderados por personas mayores asciende a 28.863 € anuales, concentrándose principalmente en vivienda, alimentación y sanidad, mientras que el riesgo de pobreza entre la vejez se sitúa en el 16,9%, con un 18,9% de mujeres afectadas frente al 14,4% de los hombres.

Cuidados, dependencia y servicios públicos

Una de las novedades de este informe respecto al año anterior es que, en lugar de centrarse en la felicidad autodeclarada, la implicación de los mayores en tareas domésticas o el cuidado de personas dependientes, se ha analizado en profundidad: los cuidados a mayores dependientes proporcionados por servicios de ayuda a domicilio, la discriminación percibida en el trato administrativo y el uso del transporte público por parte de las personas mayores. En 2024, uno de cada cuatro hogares con personas mayores contaba con miembros en situación de dependencia, y solo un 38,4% de ellos recibía servicios de ayuda a domicilio. La financiación pública de estos servicios ha aumentado, pero más de 530.000 hogares siguen teniendo necesidades no cubiertas.

“En conjunto, los indicadores reflejan un país que vive más y mejor que nunca, pero en el que la salud en los años de vejez sigue siendo un ámbito prioritario de intervención pública. La promoción de estilos de vida saludables, el acceso equitativo a los servicios sanitarios y la atención a la cronicidad y la dependencia se consolidan como pilares esenciales para garantizar un envejecimiento activo y saludable en las próximas décadas”, señala **Pérez Díaz**.

El 7,7% de las personas mayores que han tenido contacto con la administración pública perciben discriminación, principalmente por edad o problemas de salud. Por otro lado, el 64% de los mayores de 65 años no son usuarios frecuentes del transporte público, destacando diferencias según sexo y disponibilidad local.

Educación, brecha digital y autonomía

Aunque la mayoría de las personas mayores aún cuenta con estudios primarios, se observa una tendencia generacional hacia niveles educativos superiores y una notable reducción de la brecha digital. El 70,5% de los mayores de 65 a 74 años utilizan Internet a diario, mientras que en el grupo de 75 años o más, el uso diario alcanza el 34,6%, con variaciones según edad, educación y nivel de ingresos. El aumento en el uso de tecnologías permite a los mayores comunicarse, informarse, gestionar servicios y realizar operaciones bancarias, fortaleciendo su autonomía y participación social.

Este informe constituye una referencia fundamental para todas las entidades e instituciones implicadas en el bienestar de las personas mayores, proporcionando datos actualizados y fiables sobre demografía, salud, economía, educación, digitalización, cuidados y participación social. Los hallazgos permiten orientar políticas públicas, servicios sociales y sanitarios, y diseñar estrategias que promuevan una vejez activa, inclusiva y de calidad. Sus autores destacan: “El reto para los próximos años no será únicamente vivir más, sino vivir mejor, con más salud y autonomía durante una vida cada vez más larga”.

En conjunto, *Un perfil de las personas mayores en España 2025* ofrece una radiografía completa del envejecimiento poblacional, combinando indicadores demográficos, de salud, económicos y sociales. Los datos reflejan avances significativos en esperanza de vida, salud y digitalización, así como mejoras en la cobertura de servicios de cuidados y atención domiciliaria. Al mismo tiempo, destacan desigualdades de género, territoriales y socioeconómicas que persisten en pensiones, educación, acceso a servicios y tecnologías. Esta información constituye una herramienta clave para la planificación de políticas públicas, el diseño de servicios sociales y sanitarios, y la promoción de una vejez activa, autónoma e inclusiva, reafirmando la misión del CSIC de proporcionar conocimiento riguroso y actualizado que contribuya al bienestar de la población y al desarrollo de estrategias basadas en evidencia científica.

CCHS-CSIC Comunicación

comunicacion@csic.es