



Índice Europeo de Calidad de Vida Digna en la Vejez 2025



Investigación promovida por:
Cátedra UB-ESCUELA DE PENSAMIENTO FUNDACIÓN MUTUALIDAD sobre Economía del Envejecimiento
(Chair on the Economy of Ageing at the University of Barcelona – Fundación Mutualidad Think Tank)





UNIVERSITAT DE
BARCELONA



FUNDACIÓN
Mutualidad

Riskcenter – Universitat de Barcelona

www.ub.edu/riskcenter

Dirección:

Facultat d'Economia i Empresa, Avda. Diagonal 690, 08034 Barcelona Telf.: +34 93 4021824

Equipo investigador: Mercedes Ayuso (Dir.), Ramon Alemany, Catalina Bolancé, Montserrat Guillen

Personal técnico de apoyo: Luis Céspedes, Isidre Sala

Esta publicación forma parte de la investigación realizada en el marco de la Cátedra UB-Escuela de Pensamiento Fundación Mutuality sobre Economía del Envejecimiento.

Nota

Esta publicación es un documento técnico que pretende proveer evidencia científica que sirva de soporte en la toma de decisiones en el colectivo de la población mayor. Los resultados presentados no implican ninguna postura ideológica del equipo investigador. Ni la Cátedra ni sus investigadores son responsables del uso que pueda hacerse de esta publicación.

Barcelona, Diciembre de 2025.

Se autoriza la reproducción total o parcial del documento siempre que se cite correctamente la fuente como reconocimiento.

Hacia una vejez más digna



La mayor longevidad de la población es una de las transformaciones más relevantes que está viviendo nuestra sociedad, fruto de avances médicos y sanitarios, unas mejores condiciones de vida y sistemas de prevención y protección más sólidos. Sin embargo, esta realidad plantea importantes retos tanto a entidades públicas como privadas y obliga a reflexionar sobre cómo garantizar que una vida más larga sea también una vida más digna.

Desde Fundación Mutualidad entendemos que afrontar este importante desafío social exige una visión a largo plazo y un análisis riguroso de la realidad poliédrica que suponen las personas mayores. Bajo esta mirada nacen iniciativas como el Índice Europeo de Calidad de Vida Digna en la Vejez 2025, impulsado por la **Cátedra UB-Escuela de Pensamiento Fundación Mutualidad sobre Economía del Envejecimiento**. Con esta nueva edición continuamos una línea de trabajo iniciada años atrás para reflejar cómo están evolucionando las condiciones de vida de las personas de 65 años o más en Europa.

El estudio propone una mirada amplia sobre el envejecimiento, alineada **con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030** y con el enfoque de envejecimiento saludable de la Organización Mundial de la Salud. A partir

de datos oficiales y comparables, **se analizan aspectos tan diversos como la situación económica, la salud, el acceso a cuidados, el entorno en el que viven las personas mayores, su nivel educativo o su participación social.** Todo ello permite comparar países y observar tendencias a lo largo del tiempo.

Esta edición de 2025 refuerza el valor del índice como una herramienta útil para comprender mejor los avances logrados y los desafíos que aún persisten. Más allá de los resultados concretos, el informe invita a reflexionar sobre cómo construir sociedades que acompañen mejor a las personas a lo largo de toda su vida, también en la vejez.

Con la publicación de este estudio, Fundación Mutualidad reafirma su compromiso con la generación de un conocimiento que sirva como palanca para afrontar algunos de los grandes desafíos sociales de nuestro tiempo. Confiamos en que este informe sea de utilidad para responsables públicos, investigadores, entidades sociales y para todas aquellas personas interesadas en avanzar hacia una **vejez más digna y con mayor calidad de vida.**

Enrique Sanz Fernández-Lomana
Presidente de Fundación Mutualidad





Índice

Hacia una vejez digna	4
Resumen Ejecutivo	7
1. Introducción	10
2. Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)	13
3. Índice Europeo de Calidad de Vida Digna en la Vejez	15
3.1. Metodología de agregación	15
3.2. Ponderaciones en la construcción del Índice	16
3.3. Dominios -ODS- y Subindicadores por Dominio seleccionados para el Índice Europeo de Calidad de Vida Digna en la Vejez	18
3.4. Clasificación por países en Europa	42
4. Índice Europeo de Calidad de Vida Digna en la Vejez por país	45
5. Diez recomendaciones	75
6. Referencias bibliográficas	78
7. Calidad de vida de las personas mayores en España: estadísticas clave	80
Consideraciones sobre España	91



Resumen Ejecutivo

El porcentaje creciente de personas de 65 años o más es una tendencia observable en toda Europa y en el resto del mundo. Para adaptarse a este cambio demográfico, tanto los gobiernos como las sociedades deben centrarse en dos dimensiones esenciales: en primer lugar, **mantener la calidad de vida y la dignidad de las personas mayores a lo largo de las distintas etapas del envejecimiento**; y, en segundo lugar, **desarrollar las infraestructuras y los servicios necesarios para respaldar su bienestar**. Esta transformación está lejos de ser sencilla. No obstante, los países deben identificar las áreas en las que las personas mayores se enfrentan a desventajas y, siempre que sea posible, orientar el gasto público hacia la resolución de estos desafíos.

Nuestro objetivo es ofrecer una herramienta práctica que permita a los países europeos comprender con facilidad cuál es su posición en relación con la dignidad y la calidad de vida de sus personas mayores, en consonancia con los Objetivos de Desarrollo Sostenible establecidos en la Agenda 2020–2030.

Es importante reconocer que las personas mayores no constituyen un grupo homogéneo con necesidades, preferencias o desafíos idénticos. La experiencia del envejecimiento varía enormemente —no solo debido a características personales como la edad, el género o el nivel socioeconómico—, sino también en función de numerosos factores relacionados con la sociedad en la que viven las personas.

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) establecidos en la Agenda 2030 ofrecen un marco valioso para evaluar la calidad de vida de las personas mayores y medir de manera precisa el envejecimiento activo y saludable. No obstante, la amplitud de las variables que las caracterizan

individualmente puede dificultar la comparación de los resultados, sobre todo cuando dicha comparación se realiza a nivel internacional.

El desarrollo de instrumentos estandarizados que permitan evaluar en qué medida se alcanza cada ODS entre las personas de 65 años o más puede ayudar a los gobiernos tanto a comparar sus avances con los de otros países, como a supervisar su propio desempeño a lo largo del tiempo. **Por este motivo, proponemos el uso del Índice Europeo de Calidad de Vida Digna en la Vejez, una medida compuesta que evalúa la calidad y la sostenibilidad del envejecimiento entre países y a lo largo del tiempo.**

Este índice define el “buen envejecimiento” según el marco de “envejecimiento saludable” promovido por la Organización Mundial de la Salud. Para organizar las dimensiones esenciales de la vida, emplea los clústeres de ODS establecidos por la “Agenda 2030” de las Naciones Unidas. En el diseño del índice, nos basamos en referencias existentes como el **Active Ageing Index**, integrando al mismo tiempo innovaciones metodológicas en la construcción de índices desarrolladas durante los últimos 25 años por diversas organizaciones internacionales, adaptándolas al marco de los ODS.



El Índice Europeo de Calidad de Vida Digna en la Vejez consolida 11 ODS en 8 dominios que capturan los aspectos fundamentales de la vida de las personas mayores, ofreciendo una visión completa de su calidad de vida. Estos dominios incorporan indicadores relacionados con **el estatus socioeconómico, el acceso a recursos, los hábitos de nutrición y ejercicio, la esperanza de vida, el nivel educativo, la alfabetización digital, la participación en el mercado laboral, el entorno geográfico y las relaciones sociales**, entre otros.

Para evitar juicios subjetivos, dentro de cada dominio todos los indicadores reciben el mismo peso implícito y, en el índice, cada dominio también tiene la misma ponderación. De acuerdo con los resultados del índice, las personas mayores del norte y del centro de Europa continúan disfrutando de la mayor calidad de vida del continente, mientras que los países de la península balcánica y del grupo de Visegrado se mantienen en las posiciones inferiores. De forma similar a la edición de 2022, se preserva el patrón general de resultados, aunque algunos países han experimentado cambios en sus posiciones relativas, reflejando la actualización de los datos y la evolución de los contextos nacionales.

La **primera posición del ranking está ocupada por Noruega**, seguida de Suecia y Luxemburgo. Completan el grupo de los diez países líderes, en orden descendente, Países Bajos, Dinamarca, Alemania, Irlanda, Finlandia, Bélgica —que entra en el top 10 respecto a 2022— y Francia. Dentro de este primer grupo, el índice oscila aproximadamente entre los 30,4 y los 24,1 puntos.

En la sección intermedia del ranking, los diez países que ocupan posiciones medias son, por orden: Austria, España, Chipre, Estonia, Eslovenia, Hungría, Lituania, Eslovaquia, Portugal y Chequia. En este caso, el indicador fluctúa entre 23,6 y 21,6 puntos. España baja un puesto en su posición respecto a 2022.

Finalmente, en la parte inferior del ranking, donde el indicador cae por debajo de los 21,3 puntos, encontramos a Italia —que ha descendido al grupo de los ocho últimos tras ocupar el puesto 17 en 2022—, seguida de Letonia, Malta, Polonia, Grecia, Bulgaria, Croacia y Rumanía.

Las personas mayores del norte y del centro de Europa continúan disfrutando de la mayor calidad de vida del continente, mientras que los países de la península balcánica y del grupo de Visegrado se mantienen en las posiciones inferiores.





1. Introducción

Las sociedades europeas están experimentando un envejecimiento progresivo de sus poblaciones. Esta realidad pone de relieve la importancia de alinear los nuevos patrones demográficos con políticas económicas y sociales orientadas a garantizar a las personas mayores una vida digna y plena.

La medición de la calidad de vida ha sido durante mucho tiempo un **tema central en las agendas de investigación de organizaciones internacionales como la Organización Mundial de la Salud**, las Naciones Unidas y la Unión Europea. En los últimos 25 años, una de sus prioridades clave ha sido desarrollar marcos y metodologías que permitan evaluar con precisión la calidad de vida desde perspectivas tanto objetivas como subjetivas.

El concepto de «envejecimiento activo» se ha convertido en un punto de referencia fundamental para muchas de las iniciativas actuales, al poner de relieve las valiosas contribuciones que las personas mayores continúan realizando a la sociedad —ya sea a través del voluntariado, la

participación comunitaria o la implicación en organizaciones sociales—. Ejemplos ilustrativos de este esfuerzo son el *Módulo de Calidad de Vida para Personas Mayores del Cuestionario de Calidad de Vida* de la Organización Mundial de la Salud (1998), el *Global AgeWatch Index* (2012) desarrollado por HelpAge International, y el *Active Ageing Index* (2012) impulsado por la Comisión Europea.

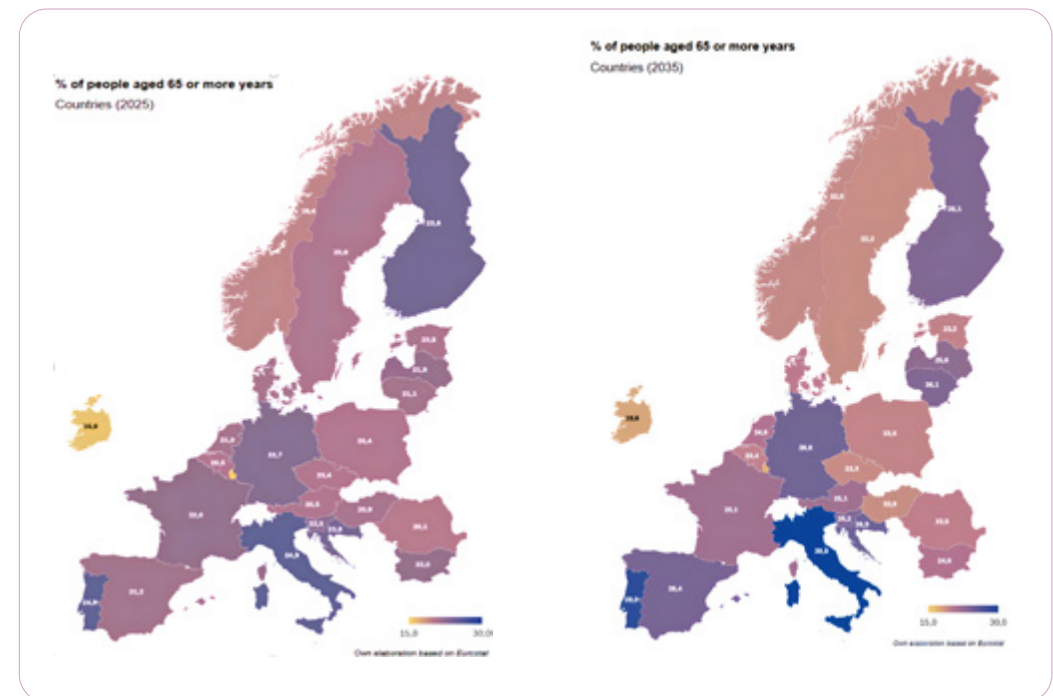
La aparición de estructuras demográficas envejecidas refuerza la importancia de cuantificar y monitorizar la calidad de vida de las personas mayores con el fin de diseñar las políticas más adecuadas y evaluar su efectividad.

Esto exige un cambio de paradigma en la acción institucional, que requiere una comprensión holística de la vida de las personas mayores.

El marco resultante se alinea con el concepto de “envejecimiento saludable” promovido por la Organización Mundial de la Salud, cuyo propósito es fomentar y preservar, incluso en edades avanzadas, la capacidad funcional que posibilita el bienestar y la participación activa en la sociedad. Esta estrategia busca orientar la atención y los recursos de los gobiernos y las comunidades hacia la mejora de la calidad de vida en la vejez.

El plan de acción de la OMS sobre el envejecimiento es coherente con la Agenda 2030 de las Naciones Unidas, lo que brinda la oportunidad de vincular la definición de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) con la mejora de la calidad de vida en edades avanzadas, complementando la medición diseñada para el conjunto de la sociedad. Las Naciones Unidas han designado la década 2020–2030 como la Década del Envejecimiento Saludable, subrayando la importancia crítica de este objetivo global.

El diseño de un indicador compuesto orientado a medir el grado de cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) entre la población de edad avanzada responde a la necesidad de contar con una herramienta analítica Índice Europeo de Calidad de Vida Digna en la Vejez 2025 sólida. Un instrumento de este tipo permite evaluar el nivel de cumplimiento de los ODS en este grupo demográfico, facilita la comparación entre los países europeos e identifica las áreas en las que es necesario actuar de manera específica para garantizar una vida digna y sostenible en la vejez.



En 2025, según las proyecciones de 2024, la proporción de personas de 65 años o más en Europa representa, en promedio, el 22,0% de la población total, un 2,8% más que en 2020 (19,2%). Tan solo diez años después, se prevé que esta proporción alcance el 25,7%, lo que supondría un incremento del 3,7%. Los países donde las personas mayores representan una mayor proporción son Italia (24,9%), Portugal (24,9%), Grecia (23,9%) y Croacia (23,8%). **Con un 21,2%, España se sitúa ligeramente por debajo de la media de la UE.** Los países con menor proporción de población mayor son Malta (19,6%), Noruega (19,4%), Eslovaquia (18,6%), Chipre (17,4%), Irlanda (16%) y Luxemburgo (15,4%).

El envejecimiento de la población es un fenómeno ampliamente extendido en toda Europa y presenta una tendencia claramente creciente. En 2035, las personas mayores llegarán a representar más de una cuarta parte de la población en doce países: Italia (30%), Portugal (29%), Grecia (28,9%), Croacia (26,9%), Alemania (26,6%), España (26,4%), Eslovenia (26,2%), Finlandia (26,1%), Lituania (26,1%), Letonia (25,6%), Austria (25,1%) y Francia (25,1%). Solo en tres países el porcentaje permanecerá por debajo del 20%: Luxemburgo (18,6%), Malta (19,2%) e Irlanda (19,6%).

1. Introducción

DOCUMENTOS DE INTERÉS

World Health Organization (WHO). 1997. WHOQOL: Measuring quality of life. Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse.

World Health Organization (WHO). 2002. Active ageing: A policy framework. Geneva. Zaidi et al. 2013. Project: 'Active Ageing Index (AAI)' Active Ageing Index 2012 Concept, Methodology and Final Results.

HelpAge International. 2013. Global Agewatch Index 2013: purpose, methodology and results. World Health Organization (WHO). 2020.

Decade of Healthy Ageing 2020–2030. European Commission. 2024. Ageing Report 2024 (2022–2070).

2. Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)

En 2015, la Asamblea General de las Naciones Unidas adoptó la Agenda 2030 para el desarrollo sostenible. Se trata de un plan de acción orientado a avanzar hacia sociedades con un crecimiento económico inclusivo, una mayor cohesión y justicia social, en un contexto de paz y con un horizonte ambiental sostenible.

Las acciones de la Agenda se articulan a través de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), que sustituyen a los Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM).

En el marco de la Agenda 2030 y sus ODS, la Organización Mundial de la Salud propuso la Década del Envejecimiento Saludable, y la década 2020-2030 fue proclamada oficialmente como tal por las Naciones Unidas en 2020.

La capacidad funcional es el resultado de la suma de la capacidad intrínseca de una persona (es decir, la combinación de todas sus capacidades físicas y mentales), el entorno en el que vive (entendido en su sentido más amplio e incluyendo

los aspectos físicos, sociales y políticos) y las interacciones entre ambos elementos.

Se han definido 17 ODS que abordan cuestiones que van desde la erradicación de la pobreza, la reducción de las desigualdades y el crecimiento económico sostenible, hasta el acceso a una vivienda digna, entre otros ámbitos. Aunque los ODS son universales, cada país puede adaptar sus políticas internas para afrontar sus propios desafíos específicos.

La OMS ha definido una serie de ODS clave para promover y monitorear el envejecimiento saludable:



OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

Por ello, se promueve el diseño de políticas universales que respondan a problemas tan interconectados y que contribuyan al cumplimiento de los objetivos establecidos.

ODS 1: Fin de la pobreza

ODS 2: Hambre cero

ODS 3: Salud y bienestar

ODS 4: Educación de calidad

ODS 5: Igualdad de género

ODS 8: Trabajo decente y crecimiento económico

ODS 9: Industria, innovación e infraestructura

ODS 10: Reducción de las desigualdades

ODS 11: Ciudades y comunidades sostenibles

ODS 16: Paz, justicia e instituciones sólidas

ODS 17: Alianzas para lograr los objetivos

3. Índice Europeo de Calidad de Vida Digna en la Vejez

3.1. Metodología de agregación

COMPARABILIDAD A NIVEL EUROPEO

Un criterio fundamental en la selección de los subindicadores ha sido la disponibilidad de información para el mayor número posible de países europeos. Por este motivo, los datos utilizados provienen exclusivamente de instituciones europeas como Eurostat y el Banco Central Europeo (solo en contadas ocasiones para algunos países se han imputado datos para un subindicador por falta de información, atendiendo a criterios de proximidad cultural y geográfica).

SEGUIMIENTO DE LAS TENDENCIAS A LO LARGO DEL TIEMPO

La mayoría de los subindicadores seleccionados pueden actualizarse de manera continua, lo que permite revisar el indicador y medir su evolución.

CALIDAD Y DISPONIBILIDAD DE LOS DATOS EN EL TIEMPO

El indicador se compone de datos de alta fiabilidad y robustez, procedentes de las fuentes oficiales mencionadas.

MEDICIÓN DEL PROGRESO DE LA POBLACIÓN MAYOR

El indicador busca poner de relieve aquellas áreas en las que los países garantizan un envejecimiento saludable de las personas mayores, de acuerdo con los ODS, así como destacar las áreas en las que deben mejorar.





ASIGNACIÓN DE VALOR NORMATIVO A LAS MEDICIONES

Para facilitar la lectura del indicador y de sus dominios, todos los subindicadores se han definido de forma positiva, con valores comprendidos entre 0 y 100. De este modo, cuanto mayor sea el valor que alcanza cada subindicador en un nivel determinado —y el índice global en general—, mejor será la posición del país analizado. En este tipo de indicadores, 100 es el valor máximo teórico y, por tanto, no debe interpretarse como un valor óptimo.

MÉTODO DE CÁLCULO

Se calcula la media aritmética ponderada de los dominios. Los pesos utilizados son únicos para cada subindicador, ya que garantizan que su valor final dentro del dominio tenga la misma ponderación. A partir de ello se obtienen los subindicadores correspondientes al grado de cumplimiento de cada ODS (dominio).

LIMITACIÓN DEL NÚMERO DE SUBINDICADORES SELECCIONADOS

La construcción del indicador se ha llevado a cabo con la intención de mantener los mismos subindicadores a lo largo del tiempo. El número elegido busca equilibrar la información relevante y, al mismo tiempo, mantener la parsimonia del modelo.

CONSISTENCIA DEL INDICADOR

Se utiliza el coeficiente alfa de Cronbach para medir la consistencia de las puntuaciones dentro de cada dominio y del indicador final. El coeficiente alfa de Cronbach es una medida de coherencia interna en la construcción de indicadores compuestos. Cuanto más cercano esté a uno, mejor es la interpretación de los subindicadores incluidos, en el sentido de garantizar que todos ellos aportan información relevante y en la misma dirección en la construcción del indicador global.

3. Índice Europeo de Calidad de Vida Digna en la Vejez

ESTABILIDAD DE LOS PESOS Y DEL INDICADOR A LO LARGO DEL TIEMPO

Los pesos explícitos se han calibrado con los datos más recientes disponibles para los subindicadores, con el fin de reflejar valores implícitos ponderados de manera equitativa. Para garantizar que los valores explícitos seleccionados generan pesos implícitos estables, se ha replicado el cálculo del indicador para distintos años (2015, 2016, 2019, 2022 y el más reciente, 2025), sin que se hayan observado variaciones significativas (estabilidad del indicador). No obstante, sí se han detectado algunos cambios en la posición que ciertos países ocupan dentro del ranking, como consecuencia de las variaciones en el valor de los subindicadores.

3.2. Ponderaciones en la construcción del Índice

En la construcción del indicador no se han incorporado juicios subjetivos sobre la relevancia de cada ODS y, por tanto, se ha otorgado la misma importancia a cada subindicador dentro de un dominio y a cada dominio dentro del indicador (equiponderación).

Este procedimiento se justifica por la ausencia de evidencia teórica o empírica suficiente que respalde la conveniencia de asignar mayor o menor peso a los distintos dominios al definir un indicador relacionado con una vida digna y sostenible en la vejez. Además, este método garantiza que todos los dominios reciban la misma relevancia, independientemente de su naturaleza (económica, social, educativa, laboral, sanitaria, etc.).

Los pesos utilizados para cada subindicador y dominio han sido calibrados de manera que el resultado final represente fielmente sus componentes.

PESO EXPLÍCITO:

Es el peso que se atribuye a cada subindicador y a cada dominio para ser posteriormente agregado. Son obtenidos a partir de atribuir la misma ponderación a cada subindicador y dominio y, después, mediante un sistema de ecuaciones con restricciones, reajustar sus valores de forma que su valor implícito sea equiponderado.

PESO IMPLÍCITO:

Es el peso obtenido de multiplicar el subindicador o dominio por su peso correspondiente y dividirlo por el total del dominio o el índice final.



3.3. Dominios —ODS— y Subindicadores por Dominio seleccionados para el Índice Europeo de Calidad de Vida Digna en la Vejez

ODS 1 – FIN DE LA POBREZA
Porcentaje de personas de 65 o más años con una renta mediana superior en un 50% a la renta mediana equivalente estatal.
Porcentaje de personas de 65 o más años sin limitaciones para llevar a cabo sus actividades de cuidado personales (ausencia de gasto en cuidados).
Ratio entre personas que cobran una pensión de vejez y personas de 65 y más años.
Ratio entre personas que cobran una pensión de supervivencia y personas de 65 y más años.
Proporción entre la riqueza neta mediana en los hogares con cabeza de familia de 65 o más años y la riqueza neta mediana en los hogares con cabeza de familia menor de 65 años.
ODS 2 – HAMBRE CERO
Porcentaje de personas de 65 o más años con normopeso.
Porcentaje de personas de 65 o más años que realiza actividad física en tiempo de ocio.
Porcentaje de personas de 65 o más años que consume fruta fresca 3 veces o más por semana.
Porcentaje de personas de 65 o más años que consume verduras, ensaladas y hortalizas 3 veces o más por semana.
ODS 3 – SALUD Y BIENESTAR
Número de plazas residenciales en centros de cuidados de larga duración por cada 100 personas de 65 o más años.
Esperanza de vida a los 65 años.
Esperanza de vida a los 85 años.
Esperanza de vida en salud a los 65 años.
Porcentaje de personas de 65 o más años con limitaciones moderadas o severas que reciben asistencia a domicilio.

ODS 4 – EDUCACIÓN DE CALIDAD
Porcentaje de personas de 55-74 años que han completado, al menos, la segunda etapa de educación.
Porcentaje de personas de 65-74 años que ha usado internet los últimos 3 meses.
ODS 5 – IGUALDAD
Porcentaje de personas de 65 o más años que no cuida de personas mayores o personas con dolencias crónicas.
Porcentaje de personas de 65 o más años que no viven solas.
ODS 8 - TRABAJO PERMANENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO
Porcentaje de ocupados de 55 y más años.
Tasa de actividad entre personas de 65-74 años.
ODS 9-10-11 – INFRAESTRUCTURAS - REDUCCIÓN DESIGUALDADES
Proporción de personas de 65 o más años en ciudades de densidad alta.
Proporción de personas de 65 o más años en ciudades de densidad media.
Proporción de personas de 65 o más años en entornos rurales.
ODS 16 - PAZ, JUSTICIA, INSTITUCIONES SÓLIDAS
Porcentaje de personas de 65 o más años que se reúnen más de una vez al mes con sus amigos.
Porcentaje de personas de 65 o más años que se reúnen más de una vez al mes con sus familiares.
Porcentaje de personas de 65 o más años que participan en actividades de voluntariado a través de alguna organización.
Porcentaje de personas de 65 o más años que pueden pedir ayuda a familiares, amigos y vecinos.
Satisfacción media con sus relaciones personales.
Porcentaje de personas de 65 o más años que hace turismo por razones personales.
Porcentaje de personas de 65 o más años que participan en actividades de partidos políticos, en una manifestación, etc.



ODS 1:

Trabajo permanente y
Crecimiento económico



El primer dominio mide la prevención de la pobreza en la población mayor. El cumplimiento del ODS 1 se centra fundamentalmente en evaluar criterios económicos, como el nivel de ingresos y riqueza de este grupo poblacional, y el acceso a pensiones de vejez y de supervivencia suficientes y dignas. Asimismo, considera situaciones en las que las personas mayores pueden necesitar afrontar gastos que no estén suficientemente cubiertos a nivel público, como los cuidados de larga duración.

ODS 1 – FIN DE LA POBREZA

- Porcentaje de personas de 65 o más años con una renta mediana superior en un 50% a la renta mediana equivalente estatal.
- Porcentaje de personas de 65 o más años sin limitaciones para llevar a cabo sus actividades de cuidado personales (ausencia de gasto en cuidados).
- Ratio entre personas que cobran una pensión de vejez y personas de 65 y más años.
- Ratio entre personas que cobran una pensión de supervivencia y personas de 65 y más años.
- Proporción entre la riqueza neta mediana en los hogares con cabeza de familia de 65 o más años y la riqueza neta mediana en los hogares con cabeza de familia menor de 65 años.

SELECCIÓN DE INFORMACIÓN

- La información para el subindicador de ingresos se ha obtenido de Eurostat (Encuesta de Ingresos y Condiciones de Vida – EU-SILC).
- La información sobre la ausencia de limitaciones en la realización de actividades básicas de la vida diaria procede de Eurostat (Encuesta Europea de Salud – EHIS).
- Los datos de riqueza proceden del Banco Central Europeo (Encuesta Financiera de los Hogares – HFCS).
- La información sobre la penetración de la cobertura de pensiones proviene de Eurostat (Protección Social – Spr).



A finales de 2025, en promedio, el 8,7% de las personas mayores en los 28 países de la UE tienen una renta mediana que es un 50% superior a la renta de la población total, con 11 países por encima de ese porcentaje.

En primer lugar, se sitúa Luxemburgo, con un 18,8%, seguido de España, que avanza hasta la segunda posición con un 17,5%, Italia con un 15,2% y Portugal con un 14,8%. En la parte inferior se encuentran los Países Bajos (3,9%), la República Checa (4,3%) y Bélgica (4,8%). Conviene señalar que, cuando hablamos de renta, nos referimos a cualquier ingreso derivado del empleo (por cuenta ajena o propia), ingresos procedentes de inversiones y propiedades, transferencias entre hogares y transferencias sociales como las pensiones de vejez y supervivencia. Este indicador puede interpretarse como una medida de la concentración de renta entre los grupos de mayor edad.

La ratio entre la riqueza neta mediana de los hogares cuyo sustentador principal tiene más de 64 años y la de los hogares con sustentadores menores de 64 años alcanza de media en Europa, en 2025, el 158,7%. A la cabeza se sitúan Luxemburgo (208%), Francia (197%) y España (174,7%), seguidos por Irlanda y los países nórdicos. En la parte inferior se encuentran Chipre, Lituania y Letonia, con porcentajes más bajos (69,4%, 78% y 83,7%, respectivamente), aunque estas cifras muestran un aumento significativo respecto a las observadas en 2022. La riqueza incluye la diferencia entre todos los activos –tanto reales (inmuebles, vehículos, objetos de valor y negocios) como financieros (depósitos, inversiones, préstamos, planes de pensiones, etc.)– y los pasivos (deudas con terceros) del hogar.

Si analizamos la ratio entre las personas de 65 años o más que reciben una o varias pensiones de vejez en Europa (principalmente jubilación),

tanto públicas como privadas, se confirma que las pensiones alcanzan a la gran mayoría de las personas mayores. En 2025, solo en tres Estados menos del 80% de las personas mayores reciben estas pensiones: España (71,1%), Italia (76,9%) y Malta (77,6%). En el caso de España, sigue siendo frecuente que muchas mujeres dependan exclusivamente de la pensión de viudedad generada por sus cónyuges.

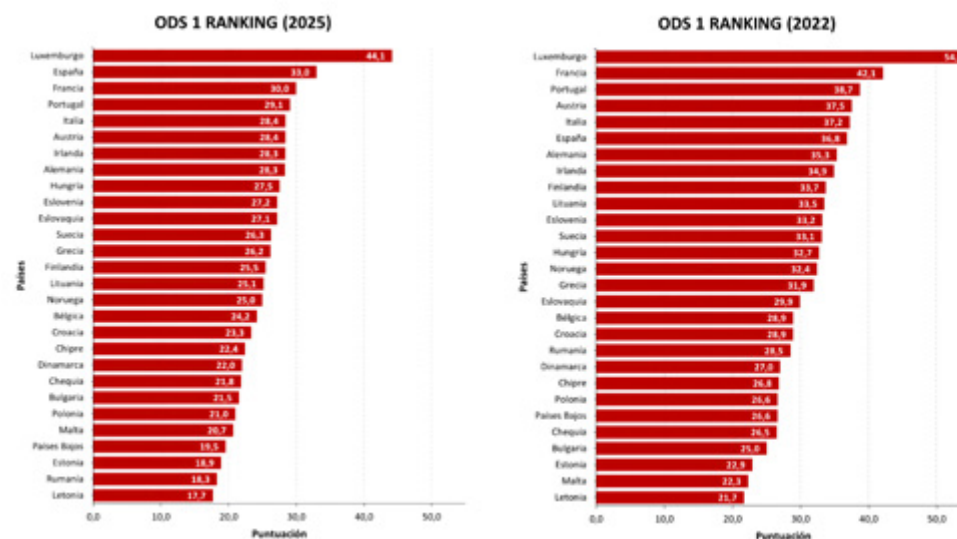
Como es sabido, las pensiones de supervivencia (principalmente viudedad) son menos comunes en Europa. En 2025, la ratio entre personas que reciben una pensión de supervivencia y aquellas con 65 años o más en los 28 países europeos alcanza, en promedio, el 24,3%, situándose nuevamente Luxemburgo a la cabeza (51,6%). España continúa mostrando cifras cercanas al 30%, mientras que los porcentajes más bajos se observan en Estonia (2,4%), Letonia (4%) y Bulgaria (7,5%). En países como Noruega, Suecia y los Países Bajos, los porcentajes también son comparativamente bajos (8,4%, 11,9% y 16,3%, respectivamente).

En promedio, el 51,4% de las personas mayores en los países europeos declara que realiza sus actividades de cuidado personal sin limitaciones. Esta cifra refleja indirectamente que no requieren recursos adicionales para llevarlas a cabo. El porcentaje más elevado se registra

Las pensiones y el ahorro
siguen desempeñando un papel
fundamental en la dignidad de la vida
de los mayores europeos.

en Noruega (79,2%), seguido de Luxemburgo (66,5%). En España, el porcentaje se sitúa por encima de la media europea, en un 57,9%. Los valores más bajos corresponden a Rumanía y Lituania, con un 20,4% y un 33%, respectivamente.

En conclusión, en 2025, los países donde las personas mayores presentan un menor riesgo de caer en pobreza relativa, según este dominio, son Luxemburgo, España y Francia. En la parte inferior se encuentran Letonia, Rumanía y Estonia. España asciende cuatro posiciones respecto a 2022.



ODS 2:
Hambre cero



El segundo dominio abarca el estado nutricional y físico de la población mayor.

El cumplimiento del ODS 2 exige garantizar la seguridad alimentaria para minimizar y revertir los patrones de malnutrición, así como evitar situaciones prolongadas de sedentarismo.

ODS 2 – HAMBRE CERO

- Porcentaje de personas de 65 o más años con normopeso.
- Porcentaje de personas de 65 o más años que realiza actividad física en tiempo de ocio.
- Porcentaje de personas de 65 o más años que consume fruta fresca 3 veces o más por semana.
- Porcentaje de personas de 65 o más años que consume verduras, ensaladas y hortalizas 3 veces o más por semana.

SELECCIÓN DE INFORMACIÓN

- Los datos de todos los subindicadores proceden de Eurostat y han sido obtenidos de la European Health Interview Survey (EHIS).*

* Cabe señalar que, en esta actualización, hemos comenzado a utilizar para el cálculo del subindicador relativo a la actividad física la información sobre el tiempo dedicado a actividades aeróbicas beneficiosas para la salud (no relacionadas con el trabajo), según sexo, edad y nivel de formación. La información empleada en versiones anteriores del indicador relativa a personas que realizan actividad física fuera del horario laboral según la duración en una semana típica, nivel educativo, sexo y edad ha dejado de actualizarse y, por tanto, ya no se utiliza.



El problema del peso no normal (sobrepeso y otros) continúa afectando a las personas mayores en Europa. En 2025, ninguno de los países de la UE presenta porcentajes superiores al 50% de mayores que mantengan lo que se considera un peso normal. Solo Noruega (43,7%) y Dinamarca (43,6%) se aproximan a ese nivel. En promedio, únicamente el 31,7% de los europeos tienen un peso considerado normal. España sigue mostrando un porcentaje reducido (31,8%), claramente alejado de lo observado en países cercanos como Francia (42,2%) e Italia (40,6%). La situación de Portugal ha empeorado, descendiendo del 35% en 2022 al 31,7% en 2025.

El segundo subindicador refleja el porcentaje de personas mayores que son físicamente activas (no sedentarias) en su tiempo de ocio, que asciende en promedio al 36,57% en los países europeos. Sin embargo, como ya se observó en 2022, persiste una gran diferencia entre países. Noruegos y daneses muestran los porcentajes más elevados (77,4% y 75%, respectivamente), mientras que países como Bulgaria o Grecia registran cifras muy bajas, por debajo del 10%. En España, el porcentaje se sitúa en el 36,6%, cercano a la media europea.

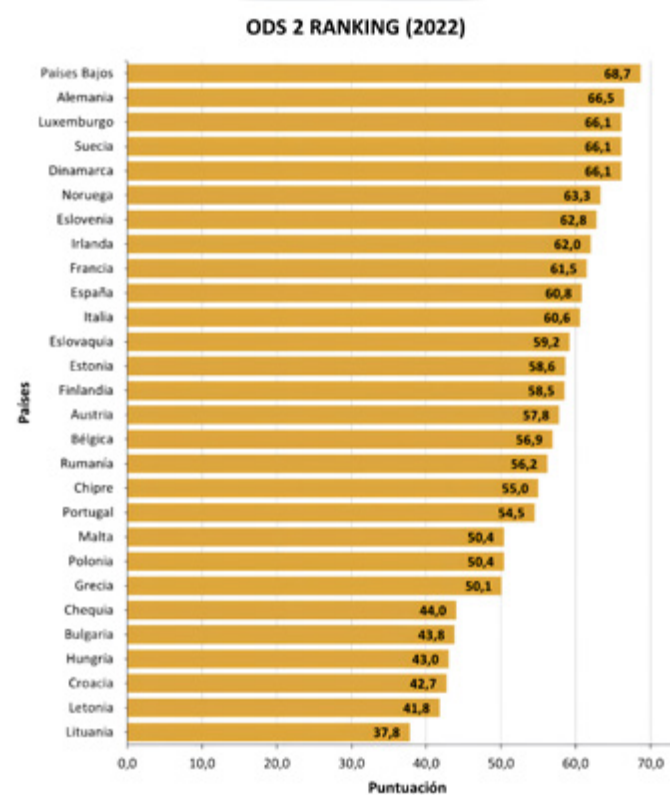
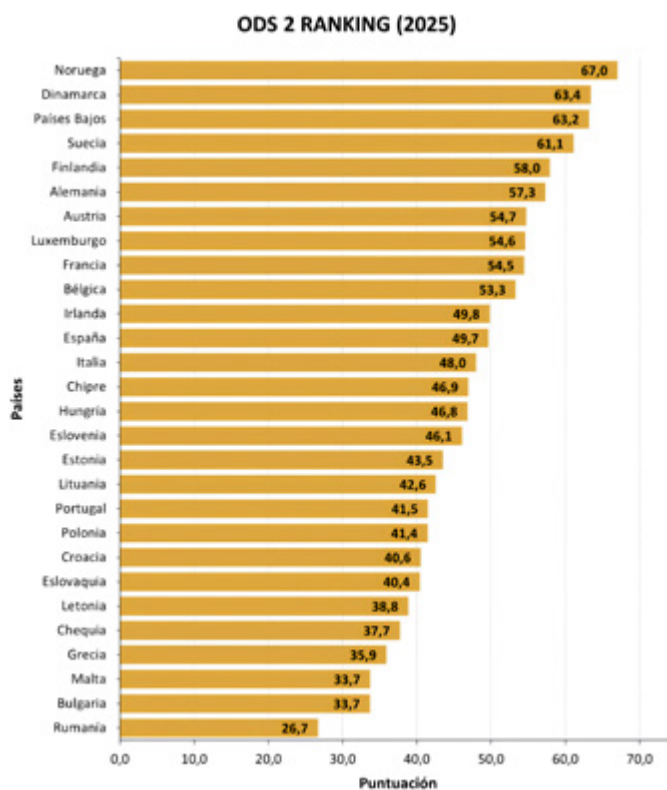
Para captar la calidad de la alimentación, se continúan utilizando los dos subindicadores comúnmente empleados en el contexto de la dieta mediterránea, ya presentes en 2022. El primero es el consumo de fruta fresca 3 veces o más por semana. **En el 78,6% de los países de la UE, al menos el 75% de las personas mayores consumen fruta fresca con esta frecuencia (destaca el notable aumento respecto al 60% observado en 2022).** La lista continúa encabezada por países mediterráneos como España (92%), Italia (89,4%), Chipre (87%) y Francia (86,8%).

En las últimas posiciones siguen situándose países balcánicos y bálticos como Rumanía (45,3%) y Bulgaria (62,1%).

El segundo subindicador alimentario es el consumo de verduras, ensaladas y hortalizas 3 veces o más por semana. En 2025, prácticamente en el 93% de los países europeos, más de 2 de cada 3 personas mayores declaran consumir estos alimentos con dicha frecuencia (frente al 90% registrado en 2022). La media europea se sitúa en torno al 77%, con países como Bélgica (92,7%) y los Países Bajos (92,6%) claramente por encima. Los porcentajes más bajos corresponden a Rumanía (47,5%) y Malta (54,7%). En España, el 80,1% de la población mayor consume verduras, ensaladas y hortalizas 3 veces o más por semana, situándose por encima de la media europea.

Según los resultados agregados del dominio, los países donde las personas mayores tienen menos probabilidad de caer en malnutrición y en un estilo de vida sedentario en 2025 son Noruega, Dinamarca y los Países Bajos, mientras que Rumanía, Bulgaria y Malta ocupan las últimas posiciones. España se sitúa en duodécimo lugar, perdiendo dos posiciones respecto a 2022.

Los problemas relacionados con el peso no normal (sobrepeso y otros) y los estilos de vida sedentarios entre la población mayor continúan afectando a los mayores europeos.



ODS 3:
Salud y Bienestar



El tercer dominio está relacionado con la medición de la longevidad y de una vida plena en buena salud. Su composición tiene en cuenta la esperanza de vida y el acceso a servicios sociosanitarios que pueden ayudar a las personas mayores a envejecer de manera saludable.

ODS 3 – SALUD Y BIENESTAR

- Número de plazas residenciales en centros de cuidados de larga duración por cada 100 personas de 65 o más años.
- Esperanza de vida a los 65 años.
- Esperanza de vida a los 85 años.
- Años de vida saludables a los 65 años.
- Porcentaje de personas de 65 años o más con limitaciones moderadas o graves que reciben atención en el hogar.

SELECCIÓN DE INFORMACIÓN

- La densidad de plazas en centros de cuidados de larga duración por cada 100 personas de 65 o más años se ha obtenido de Eurostat (Health Care Resources).
- Las esperanzas de vida a los 65 y 85 años, los años de vida saludables a los 65 años y los datos relacionados con el acceso a los servicios de cuidados de larga duración proceden de Eurostat (datos de mortalidad y European Health Interview Survey – EHIS).

Los europeos de 65 años pueden esperar vivir, en promedio, entre 17 y 22 años más, dependiendo del país de residencia, con un valor mediano de 20,0 años, cifra superior a la observada en 2022, que fue de 18,9 años. Los países líderes continúan siendo Francia y España, con 22 años más de vida esperada después de los 65, seguidos de Italia, con 21,7 años, y Suecia, con 21,6 años. **Los países con el menor número esperado de años de vida a los 65 son actualmente Bulgaria, con 17 años, Rumanía, con 17,4, y Letonia, con 18 años.**

En cuanto a la esperanza de vida a los 85 años, un subindicador estrechamente relacionado con la medición de la longevidad, la media es de 6,6 años para los 28 países europeos. La clasificación sigue encabezada por Francia, con 7,8 años, y España, con 7,7 años. En las últimas posiciones se encuentran Bulgaria, con 5,5 años, Croacia, con 5,6 años, y Hungría, con 5,6 años.

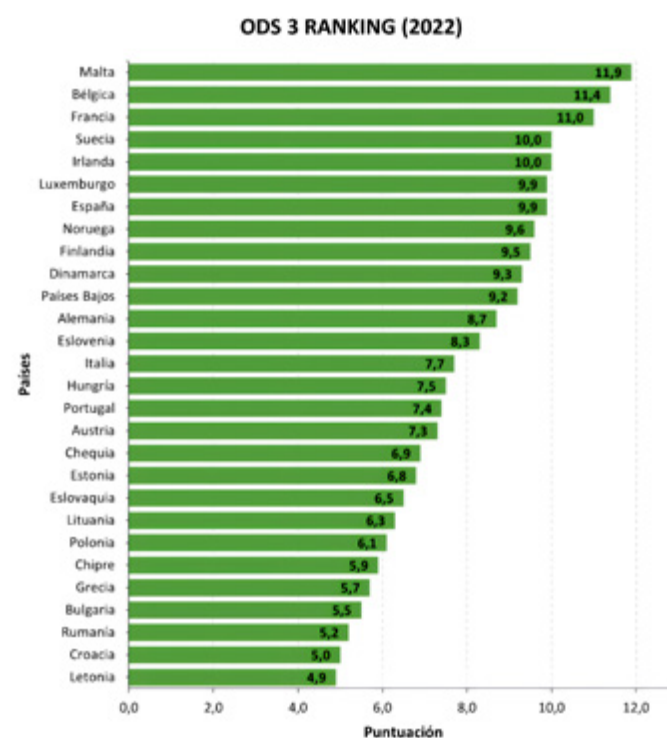
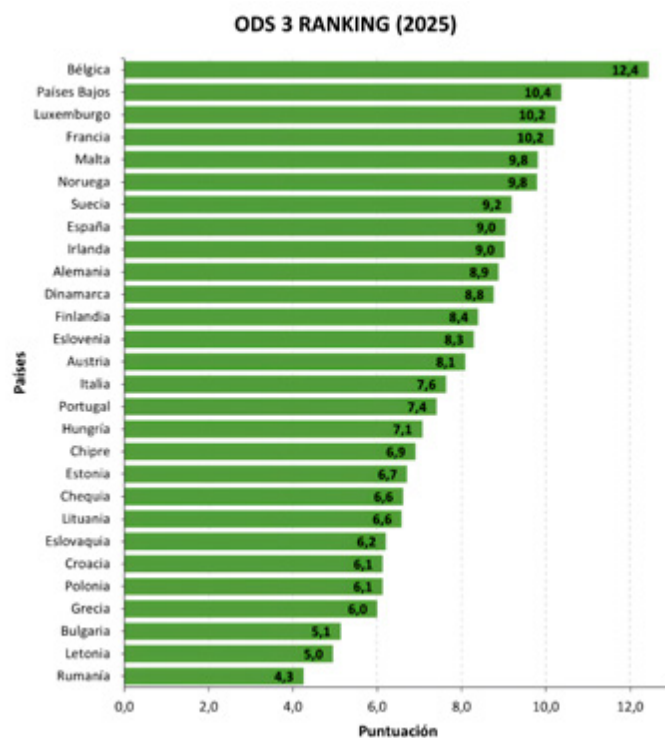
Al medir el bienestar, es fundamental considerar no solo los años de vida esperados, sino también cuántos de esos años se viven con buena salud. Las personas mayores de 65 años pueden esperar vivir en buena salud aproximadamente 9,2 años. Países como Noruega, con 14 años, Suecia, con 13,9 años, y Malta, con 12,5, encabezan la lista, mientras que Rumanía, con 4,0 años, y Letonia, con 4,8 años, presentan los valores más bajos. En el caso de España, el número esperado de años de vida saludable a partir de los 65 es de 10,3, por encima de la media europea.

El porcentaje de personas mayores con limitaciones moderadas o graves que reciben atención domiciliaria varía notablemente entre los países europeos. Mientras que en países como Bélgica, con un 43,7 por ciento, y los Países Bajos, con un 27,8 por ciento, los porcentajes se sitúan claramente por encima de la media europea, estimada en torno al 15,6 por ciento, en países como Letonia o Rumanía, en general en los países bálticos y balcánicos, las cifras siguen por debajo del 10 por ciento.

El número de plazas en centros de cuidados de larga duración por cada 100 personas de 65 años o más también presenta grandes diferencias entre países. Luxemburgo y los Países Bajos continúan mostrando las mejores cifras, con 7,9 y 6,4 camas por cada 100 personas, respectivamente. España sigue ocupando una posición intermedia, con 4,2 camas. En los últimos lugares se encuentran Bulgaria y Grecia, con 0,1 camas, y Polonia, con 1,1 camas.

Los países que lideran este dominio en 2025, tras la agregación de resultados, son Bélgica, los Países Bajos y Luxemburgo. España desciende una posición y pasa a situarse en octavo lugar, mientras que los Países Bajos ascienden de forma notable en la clasificación.

Garantizar los cuidados de larga duración y promover una buena salud entre las personas mayores son una prioridad en la actualidad.





ODS 4:
Educación de Calidad



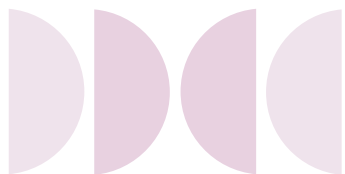
El cuarto dominio mide la capacidad de las personas mayores para seguir aprendiendo, así como para mantener y desarrollar sus habilidades. El objetivo es que puedan preservar su identidad, su autonomía y su capacidad de tomar decisiones y, en consecuencia, fijar sus propios objetivos. Para ello es necesario que estén alfabetizadas y tengan acceso libre a espacios de participación, especialmente en el ámbito digital.

ODS 4 – EDUCACIÓN DE CALIDAD

- Porcentaje de personas de 55-74 años que han completado, al menos, la segunda etapa de educación.
- Porcentaje de personas de 65-74 años que ha usado internet los últimos 3 meses.

SELECCIÓN DE INFORMACIÓN

- El primer subindicador se ha construido a partir de la Encuesta de Fuerza de Trabajo de la Unión Europea -EU-LFS- (Eurostat).
- El segundo subindicador utiliza información de las Encuestas Anuales de Hábitos Electrónicos, recogida en la sección de Uso de las TIC -Isoc_i- de Eurostat.



En promedio, el porcentaje de europeos de entre 55 y 74 años que han completado al menos la educación secundaria en 2025 es del 74,2%, con los países bálticos y del grupo de Visegrado –Lituania (96,5%), Letonia (92,9%) o Chequia (91,2%)– destacando en los primeros lugares del ranking, seguidos por los países del norte de Europa. A mayor distancia se encuentran países como España (48,5%), Italia (48,8%) y Portugal (31,8%), que, aunque han mejorado respecto a los resultados mostrados en 2022, siguen situándose por debajo del promedio.

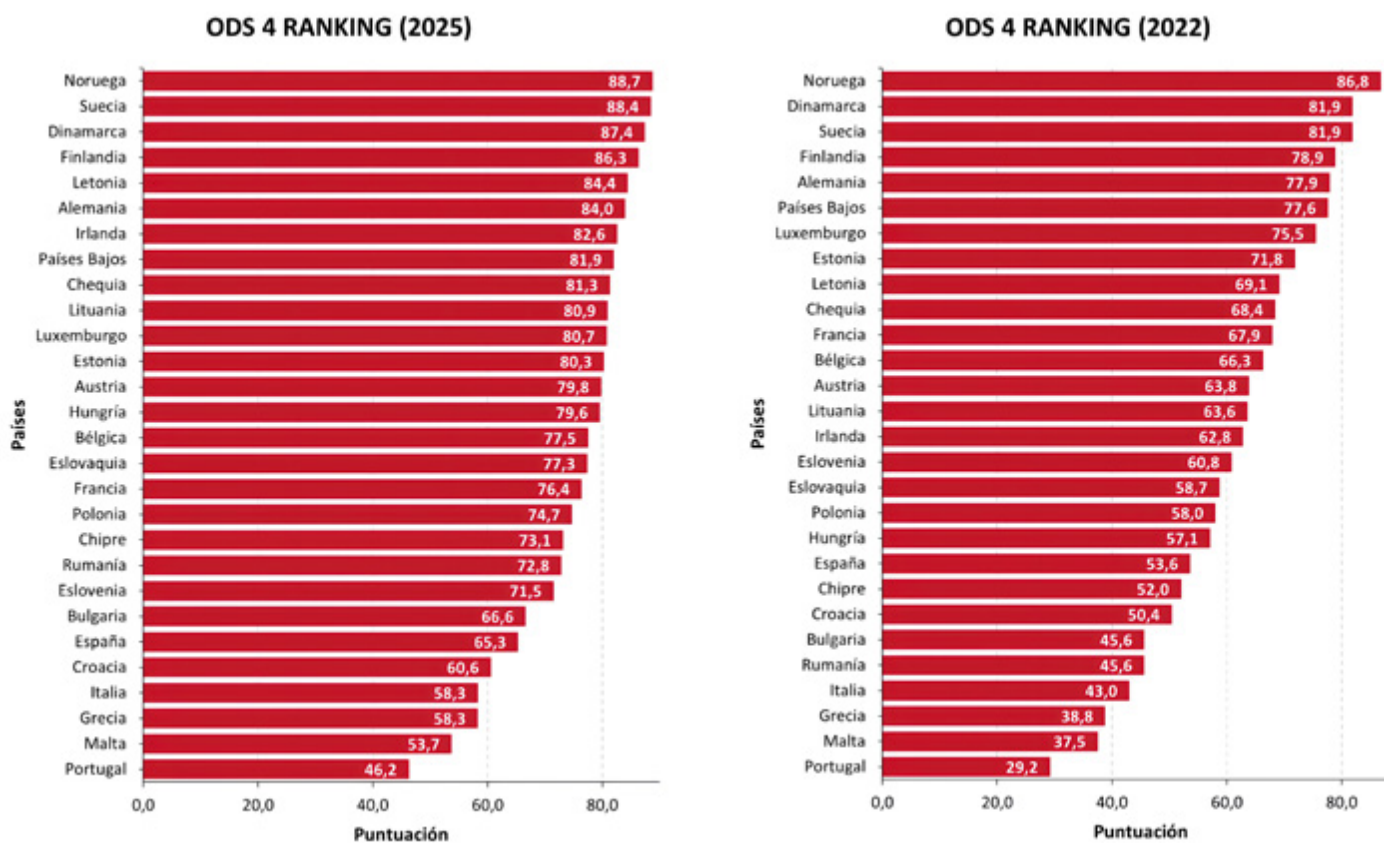
Entre los europeos de 65 a 74 años, el 75,7% ha utilizado Internet en los últimos tres meses. En este caso, la parte alta del ranking está ocupada por los países del norte de Europa, con Dinamarca a la cabeza (99,6%), seguida de los Países Bajos (97,9%) y Noruega (96,7%). **Países como España también han mejorado significativamente sus cifras en los últimos años, alcanzando el 82,6%.** En el extremo inferior del ranking se encuentran Croacia y Grecia, con un 44,9% y un 53,8%, respectivamente. Los países bálticos y del grupo de Visegrado ocupan posiciones intermedias en este caso, algunos incluso por debajo de la media.

El uso de Internet es cada vez más habitual entre la población mayor en Europa.

3. Índice Europeo de Calidad de Vida Digna en la Vejez

En términos de educación formal y competencias TIC en personas mayores, los países nórdicos ocupan las primeras posiciones, con Noruega, Suecia y Dinamarca manteniéndose como líderes. España, aunque mejora en ambos subindicadores, ha perdido posiciones respecto al resto de países europeos, pasando del puesto 20 al 23. La posición más baja sigue correspondiendo a Portugal, que permanece al final del ranking.

El porcentaje de personas mayores que han alcanzado niveles más elevados de educación formal y que poseen mayores competencias digitales continúa aumentando.





ODS 5:
Igualdad



El quinto dominio cuantifica aspectos relacionados con la igualdad en ámbitos específicos de la vida de las personas mayores: la atención a las personas mayores y las formas de convivencia (personas mayores que viven solas), incluyendo las situaciones de desigualdad que puedan surgir.

ODS 5 – IGUALDAD

- Porcentaje de personas de 65 o más años que no cuida de personas mayores o personas con dolencias crónicas.
- Porcentaje de personas de 65 o más años que no viven solas.

SELECCIÓN DE INFORMACIÓN

- El primer subindicador se construye a partir de Eurostat (European Health Interview Survey -EHIS-).
- El segundo subindicador incluye información también de Eurostat (encuestas agrupadas en la serie Household Statistics- LFS).

3. Índice Europeo de Calidad de Vida Digna en la Vejez

En promedio, el porcentaje de europeos de 65 años o más que no cuidan de personas mayores ni de personas con enfermedades crónicas es aproximadamente del 85,7%. Los porcentajes más elevados (y, por tanto, el nivel esperado más bajo de cuidado entre iguales) aparecen en países como Rumanía (94,8%) o Eslovaquia (92,4%), aunque en general se observa una menor dispersión en torno a la media entre todos los países europeos. Los porcentajes más bajos (y, por tanto, el nivel esperado más alto de cuidado entre iguales) continúan registrándose en los países del norte de Europa –Dinamarca (66,1%) y Finlandia (74,8%)–.

El porcentaje de personas mayores de 64 años que no viven solas en Europa es aproximadamente del 68,7%. Los porcentajes más altos de personas mayores que conviven con otras personas se observan en Eslovaquia (90,9%) y Malta (84,2%), aunque países como España (76,4%)

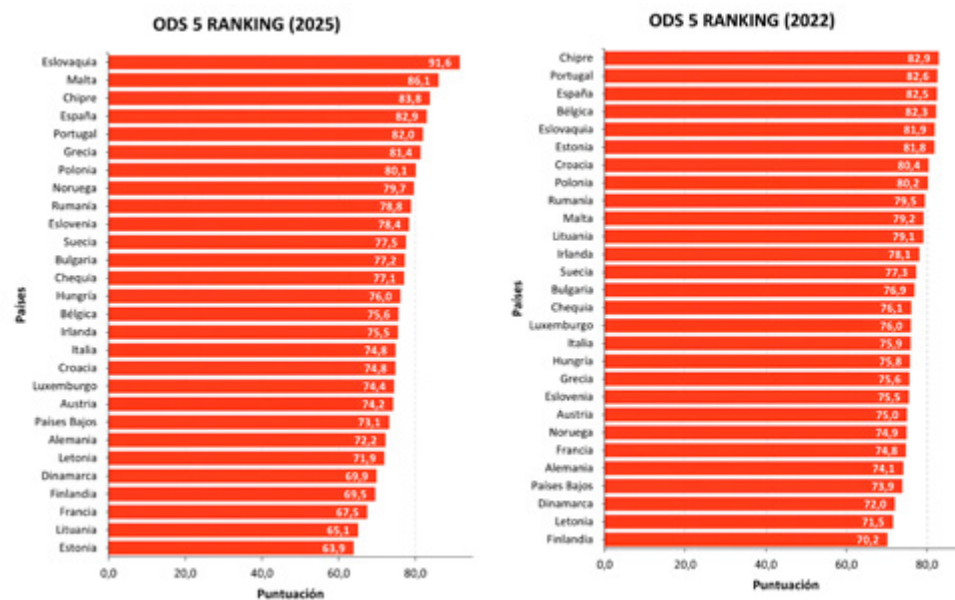


y Portugal (76,0%) también muestran cifras elevadas. En cualquier caso, estas cifras ponen de manifiesto un hecho relevante: el porcentaje de personas mayores que viven solas está alcanzando niveles cada vez más significativos. En la actualidad, aproximadamente 1 de cada 3 europeos de 65 años o más vive solo.

Las puntuaciones de este dominio son muy cercanas entre países. El ranking está encabezado por Eslovaquia, Malta y Chipre, mientras que en las últimas posiciones se sitúan Estonia, Lituania y Francia. España desciende una posición en el ranking respecto a 2022.

Tanto el cuidado mutuo entre personas mayores como el número de personas mayores que viven solas están aumentando en los países europeos.

3. Índice Europeo de Calidad de Vida Digna en la Vejez



ODS 8:
Trabajo permanente y
Crecimiento económico



El sexto dominio, relacionado con el ODS 8, incluye la participación de las personas mayores en el mercado laboral y su consecuente contribución a la economía productiva.

ODS 6 – TRABAJO PERMANENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO

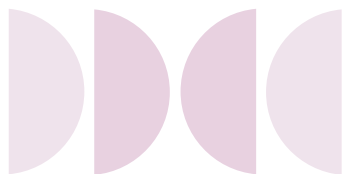
- Porcentaje de ocupados de 55 y más años.
- Tasa de actividad entre personas de 65-74 años.

SELECCIÓN DE INFORMACIÓN

- Los datos utilizados para los dos subindicadores proceden de Eurostat y se han tomado de la Encuesta de Fuerza de Trabajo de la Unión Europea -EU-LFS-.

En Europa, en promedio, el porcentaje de la población ocupada mayor de 55 años, en relación con el grupo poblacional de esa edad, es del 30,7%. Los valores más altos se encuentran en los países nórdicos y bálticos, con Estonia (39,9%), los Países Bajos (37,7%) y Noruega (37,4%) a la cabeza. Los valores más bajos aparecen en Italia (26,3%) y Grecia (24,9%). **El 27,1% de los españoles mayores de 55 años está empleado, aproximadamente 3,5 puntos porcentuales por debajo de la media europea.**

Si consideramos la población ocupada de 65 a 74 años, en el contexto actual de aumento de la edad de jubilación en muchos países europeos, las cifras promedian alrededor del 14,1%. Los países con las tasas de actividad más altas en este rango de edad son Estonia (30,7%) y Letonia (25,5%), aunque los países del norte de Europa también muestran cifras muy significativas, superiores al 20%. En el extremo inferior de la

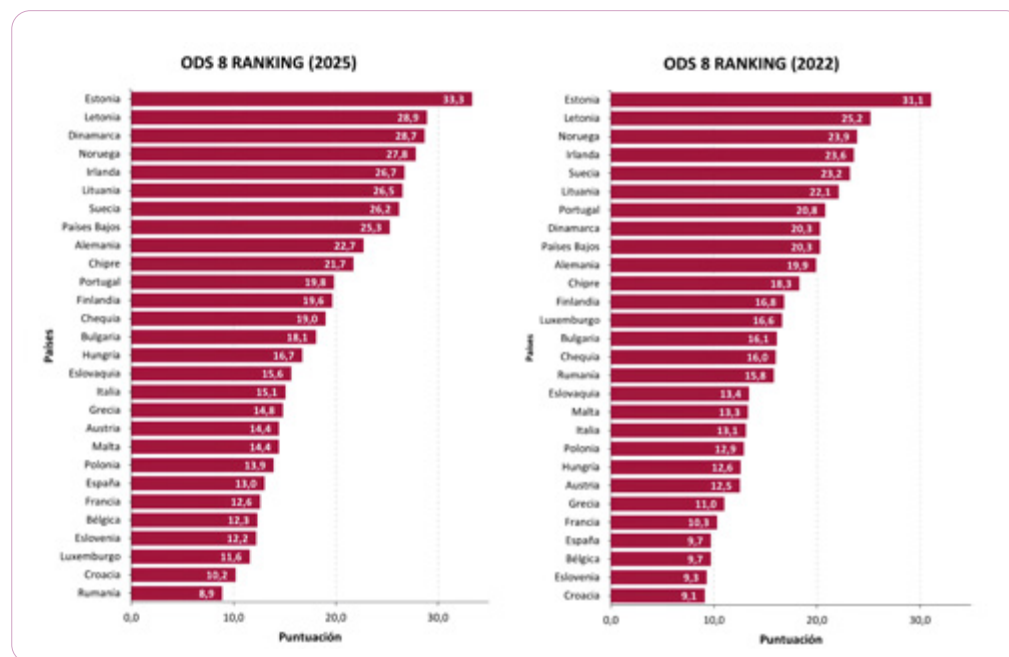


distribución se encuentran Rumanía y Croacia, con un 3,4% y un 5,1%, respectivamente. España, aunque ha mejorado respecto a 2022 (pasando del puesto 25 al 22), todavía presenta porcentajes inferiores al 10%, situándose concretamente en el 7,3%.

En conjunto, los países con mayor presencia de adultos mayores en el mercado laboral son Estonia, Letonia y Dinamarca, mientras que los que presentan menor presencia son Rumanía, Croacia y Luxemburgo.

El aumento de la edad de jubilación implementado en diversos países europeos, como España, todavía no ha producido los efectos deseados en términos de incrementar la población ocupada de 65 o más años.

3. Índice Europeo de Calidad de Vida Digna en la Vejez



ODS 9-11:
Infraestructuras



El séptimo dominio se centra en cuantificar la proporción de personas mayores en áreas con diferentes densidades de población, que pueden caracterizarse intrínsecamente por diferencias significativas en el acceso a servicios y prestaciones destinados a cubrir las necesidades de la población mayor.

ODS 9-11: INFRAESTRUCTURAS - REDUCCIÓN DESIGUALDADES

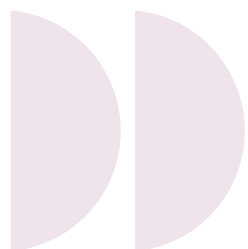
Proporción de personas de 65 o más años en ciudades de densidad alta.

Proporción de personas de 65 o más años en ciudades de densidad media.

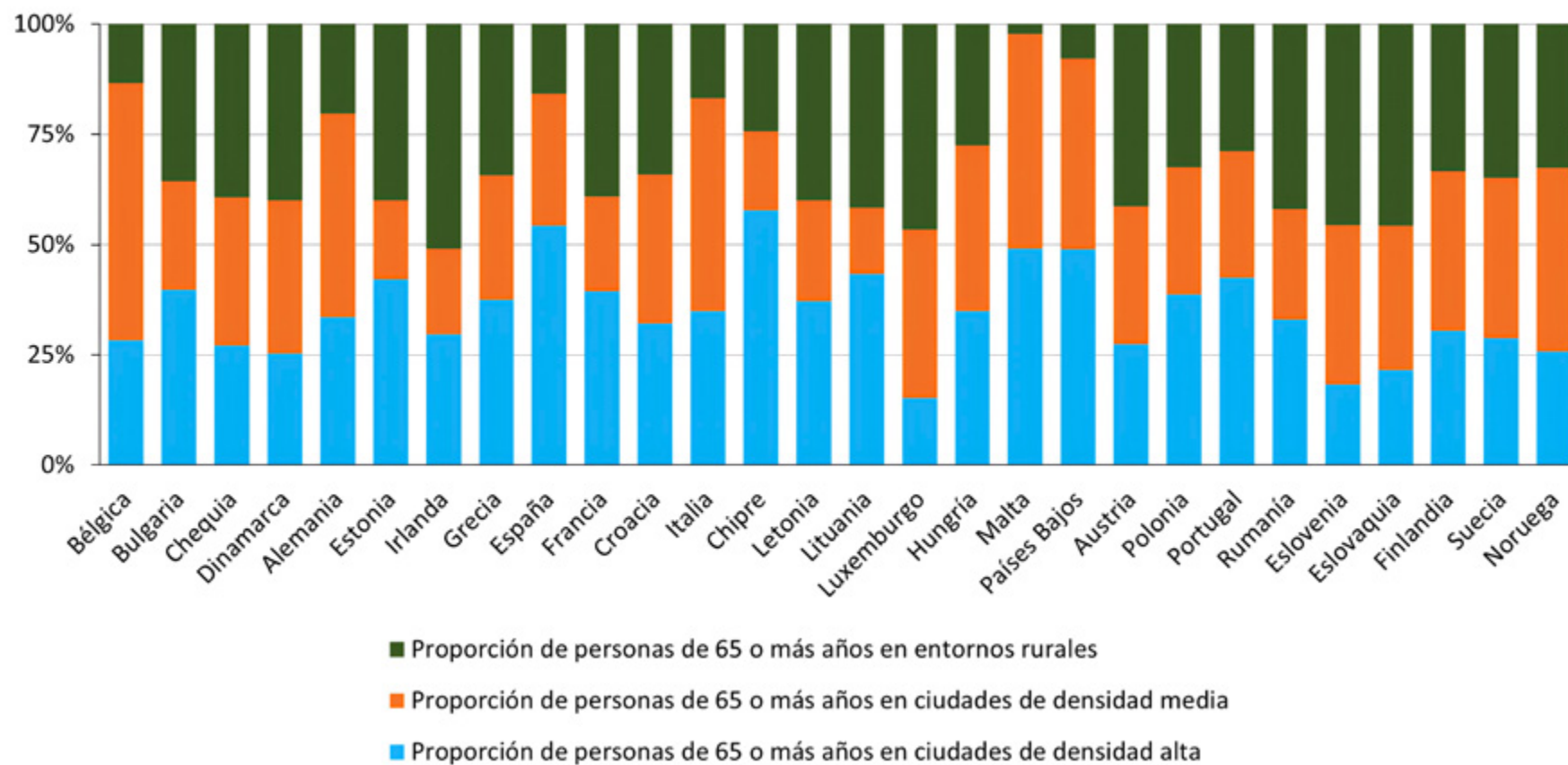
Proporción de personas de 65 o más años en entornos rurales.

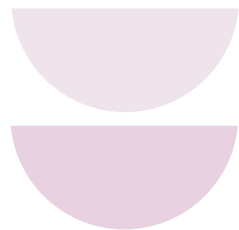
SELECCIÓN DE INFORMACIÓN

- Los tres subindicadores cuantifican cómo se distribuyen geográficamente las personas mayores en los distintos países y, sobre todo, identificar si existen regiones altamente envejecidas. Esto permite localizar áreas donde deben concentrarse esfuerzos para adaptar las infraestructuras y la cartera de servicios.
- La construcción del dominio se llevó a cabo cruzando datos de población en las tres categorías de densidad poblacional de las regiones —alta, media y rural— (RCI), basándose en la clasificación de <degree of urbanisation> según la población de los municipios y sus áreas vecinas de Eurostat, junto con los datos de población por grandes grupos de edad (demo_pop) también procedentes de Eurostat.
- En este caso, dado que se evalúa la distribución de la población total de 65 años o más entre las tres áreas según la densidad de población, y manteniendo la idea de que cada subindicador tiene el mismo peso subjetivo en la construcción del dominio, no se observan diferencias significativas en la clasificación de los países.



Distribución de la población +65 años según la densidad de población (2025)





Este dominio cuenta con tres subindicadores que muestran los entornos en los que vive la población de 65 años o más en cada país: áreas urbanas altamente pobladas, áreas urbanas de población media y áreas rurales. Nótese que se ha seguido el criterio de definición de zona geográfica según densidad poblacional que señala Eurostat.

Chipre es el país con el mayor porcentaje de personas mayores que viven en zonas urbanas (57,7 %), seguido de España (54,3 %) y Malta (49,0 %). En contraste, los porcentajes más bajos se observan en Luxemburgo (15,2 %) y Eslovenia (18,3 %).

Los porcentajes más elevados de personas mayores que viven en zonas rurales se encuentran en Irlanda (50,9 %), Luxemburgo (46,6 %), Eslovenia (45,5 %) y Eslovaquia (45,6 %). Los más bajos corresponden a Malta (2,2%) y los Países Bajos (7,9 %). En España, aproximadamente el 15,8 % de las personas de 65 años o más viven en áreas rurales.

Sin embargo, si analizamos la proporción de población mayor en las zonas rurales en relación con la población total que vive en dichas áreas, podemos observar que su peso es significativamente mayor en comparación con lo que se registra en las zonas urbanas.

En este caso, el dominio incluye la agregación de las tres áreas en las que viven las personas mayores, utilizando la densidad de población del lugar donde residen.

3. Índice Europeo de Calidad de Vida Digna en la Vejez

Aunque existe una mayor concentración de personas mayores de 65 años que viven en áreas urbanas, los porcentajes que residen en zonas rurales también son muy significativos. Los efectos de la deslocalización deben tenerse en cuenta en el diseño de las políticas públicas, especialmente en materia de movilidad, salud, cuidados y otros ámbitos.





ODS 16:
Paz, Justicia y
Instituciones Sólidas



El octavo y último dominio intenta cuantificar la integración de las personas mayores en la sociedad, analizando la intensidad de su vida social y pública. Las relaciones sociales y la participación en la sociedad desempeñan un papel fundamental en la definición de envejecimiento activo establecida por las Naciones Unidas.

ODS 16 – PAZ, JUSTICIA Y INSTITUCIONES SÓLIDAS

- Porcentaje de personas de 65 o más años que se reúnen más de una vez al mes con sus amigos.
- Porcentaje de personas de 65 o más años que se reúnen más de una vez al mes con sus familiares.
- Porcentaje de personas de 65 o más años que participan en actividades de voluntariado a través de alguna organización.
- Porcentaje de personas de 65 o más años que pueden pedir ayuda a familiares, amigos y vecinos.
- Satisfacción media con sus relaciones personales.
- Porcentaje de personas de 65 o más años que hace turismo por razones personales.
- Porcentaje de personas de 65 o más años que participan en actividades de partidos políticos, en una manifestación, etc.

SELECCIÓN DE INFORMACIÓN

- Toda la información de este dominio proviene de Eurostat.
- Los datos de los subindicadores 1, 2, 5 y 7 proceden de las Encuestas de Ingresos y Condiciones de Vida (EU-SILC).
- Los datos de los subindicadores 3 y 4 provienen de los Indicadores de Bienestar Personal.
- El subindicador 6 se construyó a partir de la sección de Datos Anuales de Viajes para los Residentes de la UE.



En 2025, el porcentaje de europeos mayores de 64 años que se reunieron con sus amigos más de una vez al mes es, en promedio, del 63,5%. Chipre (89,5%) y Grecia (83,1%) siguen siendo los países donde las personas mayores mantienen las relaciones más frecuentes con sus amistades, mientras que Estonia (32,2%) y Letonia (35,7%) presentan los porcentajes más bajos. **En España, el 61,6% de la población mayor de 65 años se reúne con sus amigos más de una vez al mes, con valores muy similares a la media europea.**

Las relaciones familiares son más frecuentes entre la población mayor europea, aunque su frecuencia ha disminuido respecto a lo observado en el informe de 2022 en algunos países como España. En promedio, el 72,2% de las personas mayores de 64 años en Europa se reúne con sus familiares al menos una vez al mes. De nuevo, Chipre (94,5%), seguida en este caso por Grecia (84,0%), ocupa los primeros lugares; Letonia (44,6%) y Estonia (46,3%) se sitúan en los últimos. **En España, el 72,9% de las personas mayores de 65 años se reúne con su familia al menos una vez al mes, aunque el porcentaje ha disminuido casi 9 puntos porcentuales respecto al informe de 2022.**

El porcentaje de europeos mayores de 65 años que participan en actividades de voluntariado es, en promedio, del 13,2%. Los porcentajes más altos se encuentran en los países del norte de Europa, con Noruega (45,4%) y los Países Bajos (34,9%) a la cabeza. En el extremo opuesto, los porcentajes más bajos aparecen en Rumanía (1,4%) y Bulgaria (1,9%). España se sitúa por debajo de la media, con un 7,3%.

El porcentaje de personas mayores de 64 años que pueden pedir ayuda a familiares, amigos y vecinos en Europa es muy elevado, 93,4%, con todos los países mostrando valores cercanos al promedio.

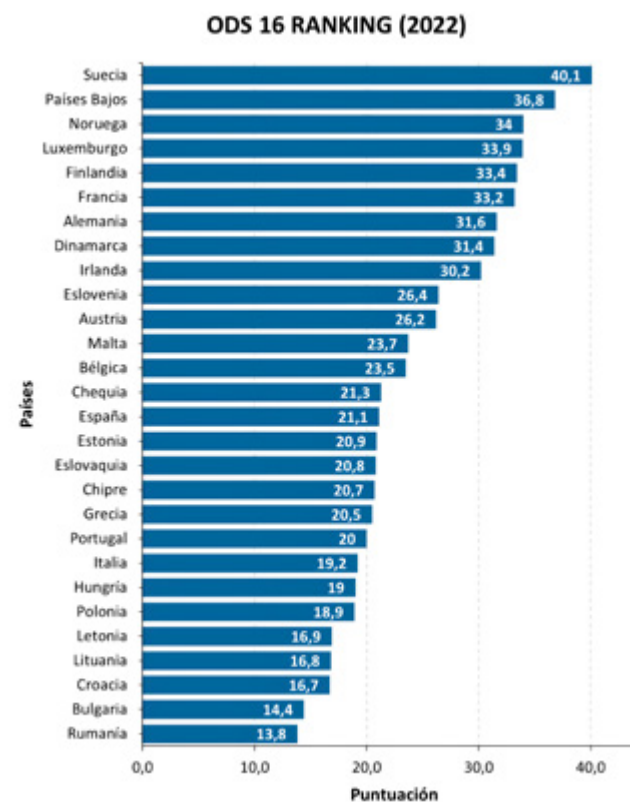
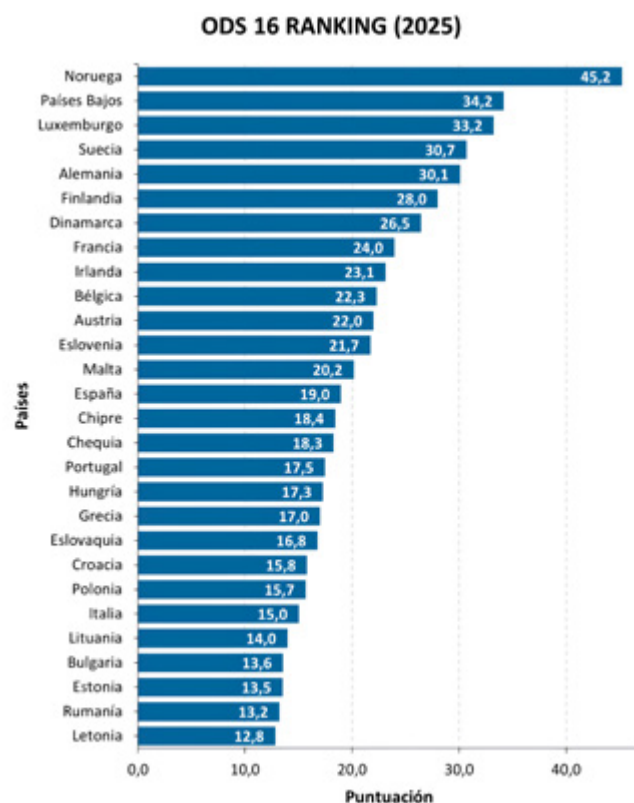
El nivel de satisfacción (en una escala de 0, mínimo, a 100, máximo) que los europeos mayores declaran respecto a sus relaciones personales es, en promedio, de 71,4 puntos sobre 100. Los países con mayor satisfacción son Dinamarca (81 puntos), Suecia (78 puntos) y Noruega (78 puntos), mientras que los valores más bajos se observan en Bulgaria (55 puntos), Croacia (63 puntos) y Grecia (63 puntos). España se sitúa alrededor de la media, con 70 puntos sobre 100.

En 2025, el porcentaje de personas de 65 años o más que viajaron por motivos personales fue, en promedio, del 45,5%. Los que más viajan son los holandeses (84,1%), seguidos de los suecos (74,8%) y los franceses (70,8%). Los porcentajes más bajos se registran en Rumanía (14,1%) y Bulgaria (15,2%). Un 52,7% de los españoles mayores viajaron por motivos personales, 9 puntos porcentuales más que lo reportado en el informe de 2022.

La participación de las personas de 65 años o más en actividades de partidos políticos, manifestaciones, etc. sigue siendo baja, con un promedio del 7,1% y grandes diferencias entre países. En los primeros lugares del ranking se sitúan Noruega (32,5%), Luxemburgo (19,2%) y Suecia (16,6%), mientras que en los últimos aparecen Bulgaria (1,1%) y Rumanía (1,4%). En España, el porcentaje es del 4,5%, similar al de Portugal (4,9%).

En resumen, los resultados de este dominio muestran que, en términos agregados, **las personas mayores tienen una vida social y política más activa en los países del norte de Europa, con Noruega, los Países Bajos y Luxemburgo ocupando los primeros puestos del ranking. Los países donde los mayores son menos activos política y socialmente son Letonia y Rumanía. España se sitúa en una posición intermedia.**

Las relaciones personales de los mayores europeos continúan desarrollándose con mayor frecuencia dentro de su círculo familiar, aunque en países como España este porcentaje está disminuyendo. Los mayores muestran cada vez más una mayor disposición a viajar. Las diferencias entre los países del norte y centro de Europa y los de Europa del Este son pronunciadas en este dominio.





3.4. Índice Europeo de Calidad de Vida Digna en la Vejez, clasificación por países en Europa

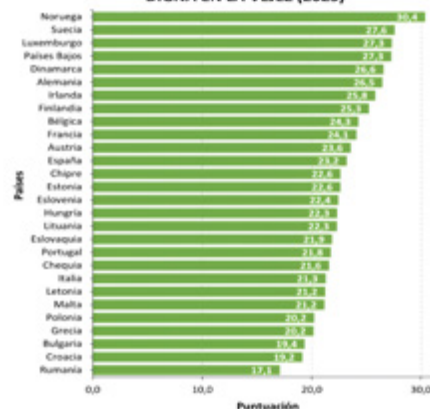
El Índice Europeo de Calidad de Vida Digna en la Vejez muestra que las personas mayores del norte y del centro de Europa disfrutan de la mayor dignidad y calidad de vida del continente. La primera posición del ranking está ocupada por Noruega, seguida de Suecia y Luxemburgo, aunque dentro del grupo de los 10 países mejor posicionados también encontramos, en el orden siguiente, a Países Bajos, Dinamarca, Alemania, Irlanda, Finlandia, Bélgica y Francia. En este primer grupo, el indicador oscila aproximadamente entre los 31 y los 24 puntos.

En el grupo intermedio de 10 países encontramos, en primer lugar, a Austria, seguida de España, Chipre, Estonia, Eslovenia, Hungría, Lituania, Eslovaquia, Portugal y la República Checa. En este caso, el indicador registra valores de entre 23,6 y 21,5 puntos, aproximadamente.

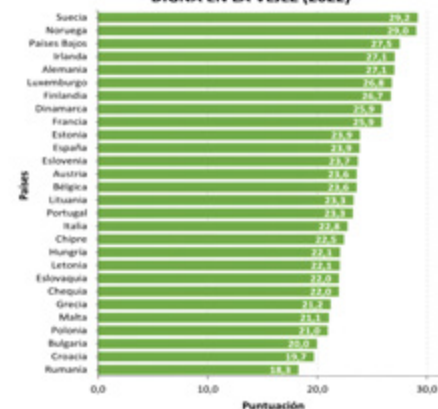
Finalmente, en la parte inferior del ranking, y con un valor del indicador por debajo de los 21,5 puntos, se sitúan Italia, Letonia, Malta, Polonia, Grecia, Bulgaria, Croacia y Rumanía.

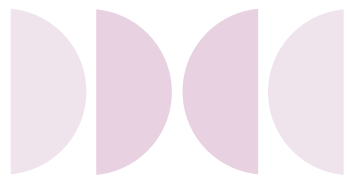
3. Índice Europeo de Calidad de Vida Digna en la Vejez

RANKING ÍNDICE EUROPEO DE CALIDAD DE VIDA DIGNA EN LA VEJEZ (2025)



RANKING ÍNDICE EUROPEO DE CALIDAD DE VIDA DIGNA EN LA VEJEZ (2022)





Se utilizó el coeficiente alfa de Cronbach para medir la consistencia de las puntuaciones dentro de cada dominio y del indicador final. Los componentes del indicador muestran valores consistentes, alcanzando un alfa de 0,83 (valor estandarizado = 0,89). Conviene recordar que el coeficiente alfa de Cronbach es una medida de consistencia en la construcción de indicadores compuestos. Cuanto más cercano a 1, mejor es la interpretación de los dominios incluidos en el índice de referencia, en el sentido de garantizar que todos aportan información relevante y en la misma dirección en la construcción del índice global.

El mapa de calor muestra visualmente la posición de cada país en cada dominio (ODS) y en el índice total (Índice Europeo de Calidad de Vida Digna en la Vejez).

Las mejores posiciones se destacan en verde y las peores en rojo.

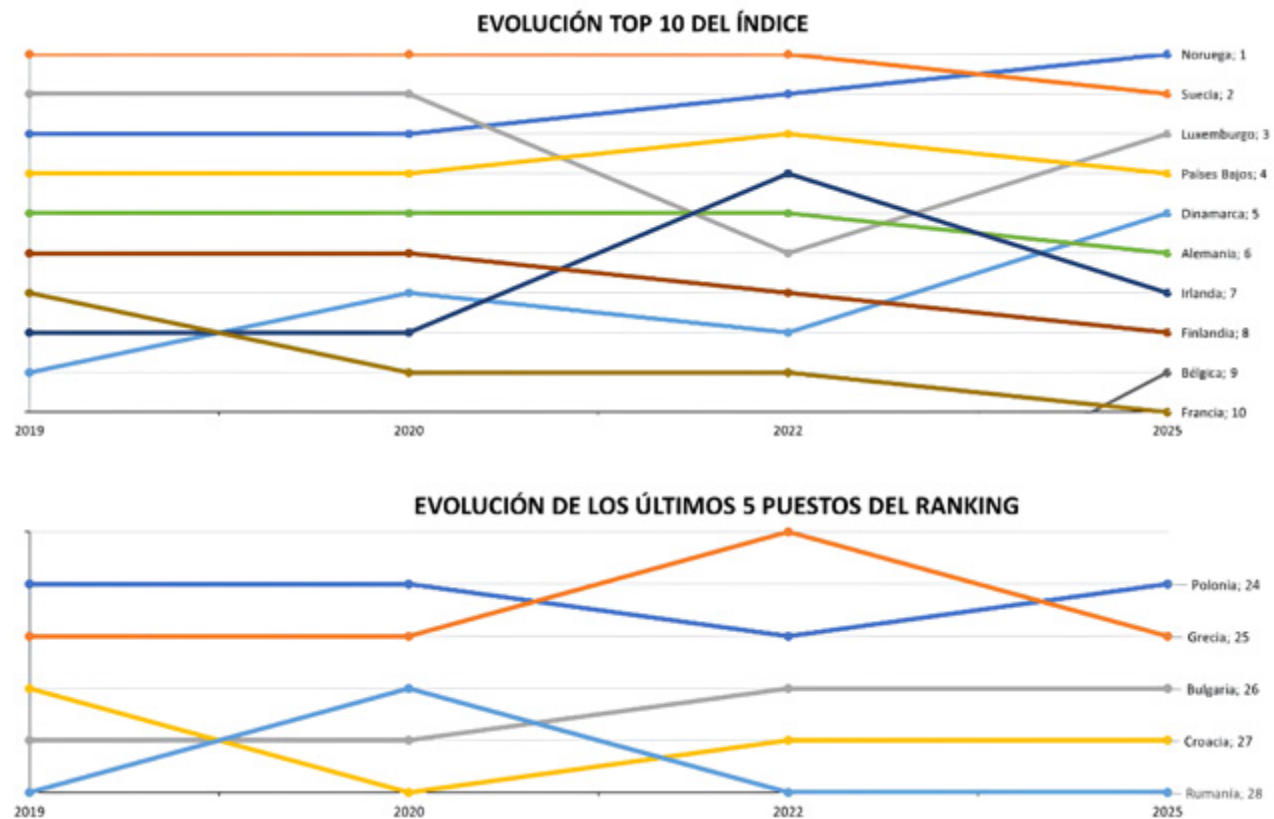
El ranking de los países es estable en las posiciones superiores e inferiores de la tabla.

Los países situados en la parte intermedia presentan una mayor fluctuación en sus puntuaciones y posiciones.

3. Índice Europeo de Calidad de Vida Digna en la Vejez

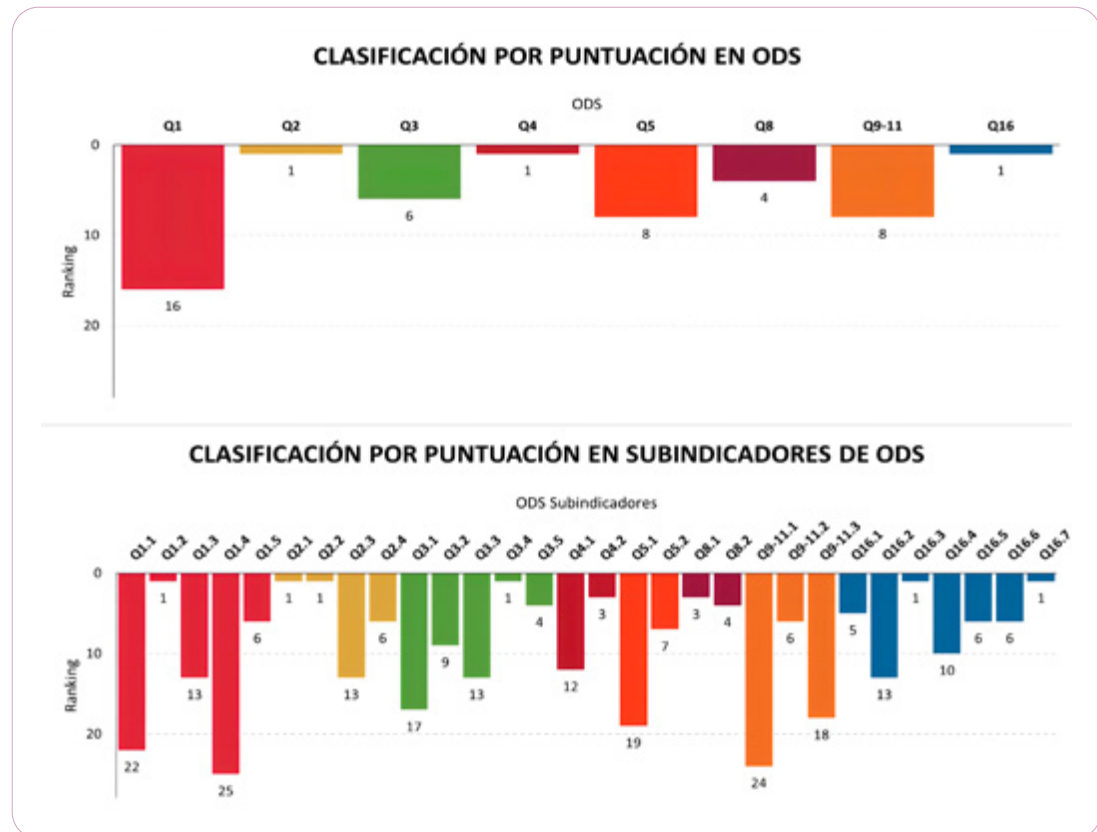
	1	2	3	4	5	8	9-11	16	INDEX
Noruega	16	1	6	1	8	4	8	1	1
Suecia	12	4	7	2	11	7	9	4	2
Luxemburgo	1	8	3	11	19	26	1	3	3
Países Bajos	25	3	2	8	21	8	25	2	4
Dinamarca	20	2	11	3	24	3	4	7	5
Alemania	8	6	10	6	22	9	16	5	6
Irlanda	7	11	9	7	16	5	6	9	7
Finlandia	14	5	12	4	25	12	10	6	8
Bélgica	17	10	1	15	15	24	13	10	9
Francia	3	9	4	17	26	23	18	8	10
Austria	6	7	14	13	20	19	5	11	11
España	2	12	8	23	4	22	27	14	12
Chipre	19	14	18	19	3	10	28	15	13
Estonia	26	17	19	12	28	1	22	26	14
Eslovenia	10	16	13	21	10	25	2	12	15
Hungría	9	15	17	14	14	15	15	18	16
Lituania	15	18	21	10	27	6	23	24	17
Eslovaquia	11	22	22	16	1	16	3	20	18
Portugal	4	19	16	28	5	11	24	17	19
Chequia	21	24	20	9	13	13	7	16	20
Italia	5	13	15	25	17	17	19	23	21
Letonia	28	23	27	5	23	2	14	28	22
Malta	24	26	5	27	2	20	26	13	23
Polonia	23	20	24	18	7	21	20	22	24
Grecia	13	25	25	26	6	18	17	19	25
Bulgaria	22	27	26	22	12	14	21	25	26
Croacia	18	21	23	24	18	27	12	21	27
Rumanía	27	28	28	20	9	28	11	27	28

	1	2	3	4	5	8	9-11	16	INDEX
Suecia	10	4	8	2	12	4	15	1	1
Noruega	15	6	5	1	5	2	23	3	2
Países Bajos	25	1	2	9	23	9	13	2	3
Irlanda	8	7	7	4	14	3	27	8	4
Alemania	7	3	10	8	24	10	7	7	5
Luxemburgo	1	15	3	5	19	22	28	5	6
Finlandia	12	13	12	6	25	12	2	6	7
Dinamarca	22	2	11	3	28	7	11	9	8
Francia	2	5	6	18	26	25	8	4	9
Estonia	27	10	19	11	27	1	10	22	10
España	4	11	9	21	4	23	19	14	11
Eslovenia	9	8	14	16,5	9	24	16	10	12
Austria	6	14	13	14	22	19	22	11	13
Bélgica	17	16	1	15	17	26	21	13	14
Lituania	14	24	20	12	18	6	18	25	15
Portugal	3	21	15	28	2	11	4	18	16
Italia	5	12	16	25	11	17	1	20	17
Chipre	18	17	18	20	3	8	26	17	18
Hungría	13	23	17	16,5	21	15	14	21	19
Letonia	28	28	26	7	20	5	9	26	20
Eslovaquia	16	9	22	10	1	21	25	19	21
Chequia	19	27	21	13	13	13	12	12	22
Grecia	11	20	25	26	8	20	3	16	23
Malta	26	25	4	27	7	16	24	15	24
Polonia	23	18	23	19	6	18	17	23	25
Bulgaria	21	22	27	24	16	14	6	27	26
Croacia	20	26	24	23	15	27	5	24	27
Rumanía	24	19	28	22	10	28	20	28	28



4. Índice Europeo de Calidad de Vida Digna en la Vejez por país

(de la mejor a la peor posición en el ranking)



NORUEGA

Noruega es el país con la mejor posición en el ranking de dignidad de vida en la vejez. Se sitúa entre los diez primeros en siete de los ocho dominios analizados.

Su mejor posición (#1) se observa en los ODS 2, 4 y 16. En el ODS 2, Noruega destaca por los buenos hábitos nutricionales y de actividad física de su población mayor; en el ODS 4, por su alto nivel educativo; y en el ODS 16, por las sólidas relaciones sociales entre las personas mayores, gracias a su participación activa en actividades voluntarias y asociativas, además de la frecuencia con la que viajan y su elevada satisfacción personal.

Solo en el ODS 1, especialmente en lo relativo a la ratio entre las personas que reciben una pensión de supervivencia y las personas de 65 años o más, su posición empeora ligeramente (#16), situándose algo por debajo de la mitad de la tabla.

4. Índice Europeo de Calidad de Vida Digna en la Vejez por país

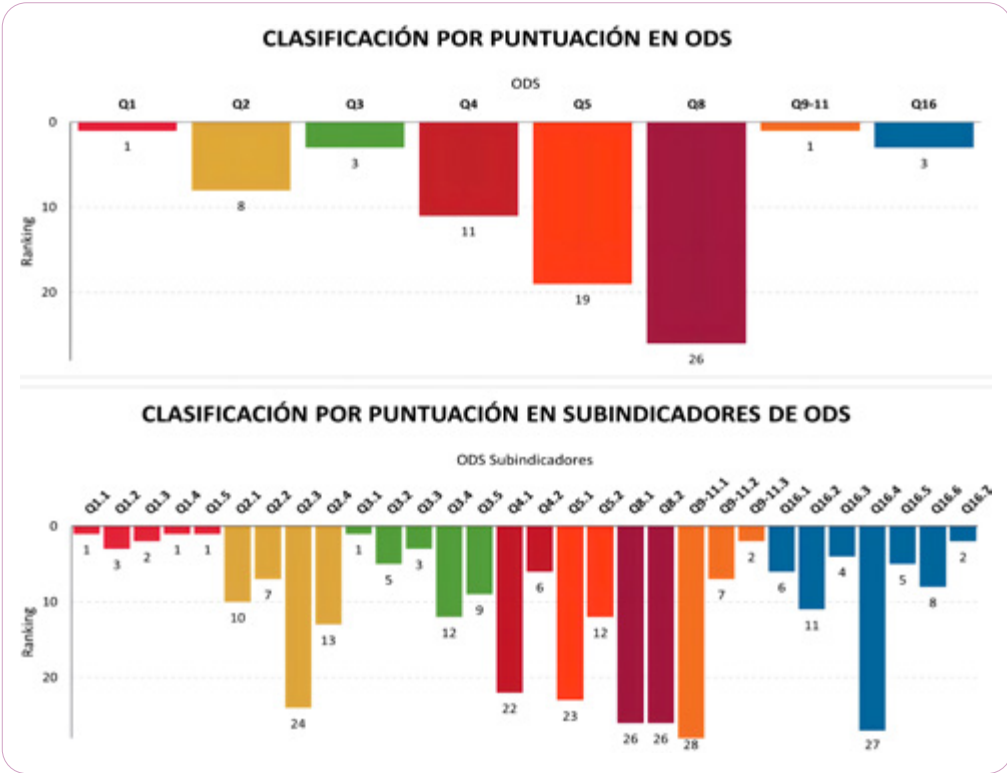
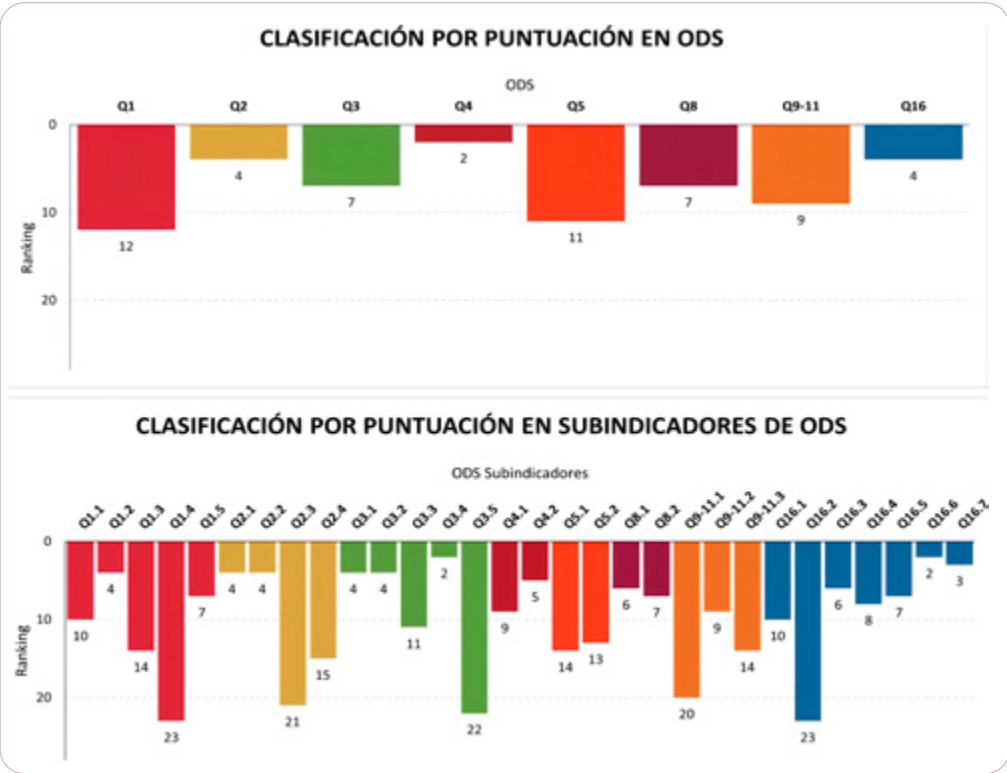
SUECIA

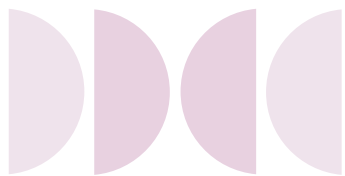
Suecia ocupa el segundo lugar en el ranking, situándose entre los 10 primeros en seis de los ocho dominios analizados.

Se sitúa en segunda posición (#2) en el ODS 4, asociado a un alto nivel educativo entre su población mayor.

También se encuentra entre las cinco primeras posiciones en los ODS 2 y 16, relacionados respectivamente con una buena nutrición y actividad física, y con una fuerte actividad y cohesión social.

Queda justo fuera del top 10 en el ODS 1, de forma similar a Noruega, debido al menor impacto de las pensiones de supervivencia.





LUXEMBURGO

Luxemburgo, en tercer lugar, del ranking, se sitúa entre los diez primeros, en cinco de los ocho dominios analizados.

Ocupa la primera posición (#1) en el ODS 1, asociado al nivel de ingresos, riqueza y cobertura de pensiones de la población mayor.

También se sitúa en tercera posición (#3) tanto en el ODS 3, relativo a la salud y el bienestar, como en el ODS 16, relacionado con las sólidas relaciones sociales entre las personas mayores, destacando especialmente su elevada participación en actividades de voluntariado.

Su peor posición corresponde al porcentaje de personas de 65 años o más que se reúnen con sus amigos más de una vez al mes (#28).

4. Índice Europeo de Calidad de Vida Digna en la Vejez por país

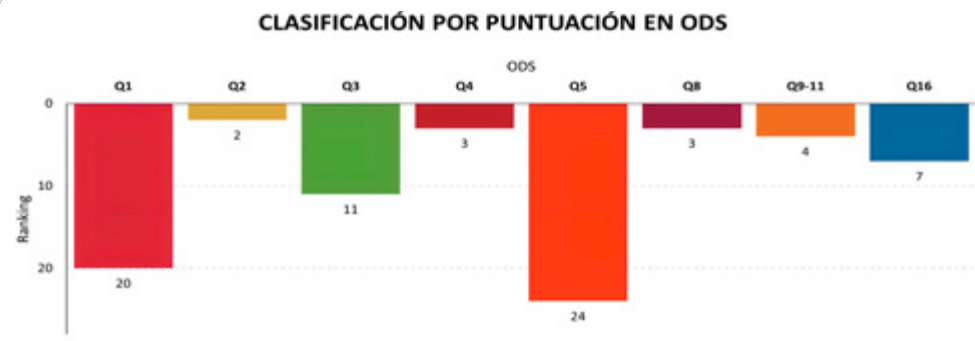
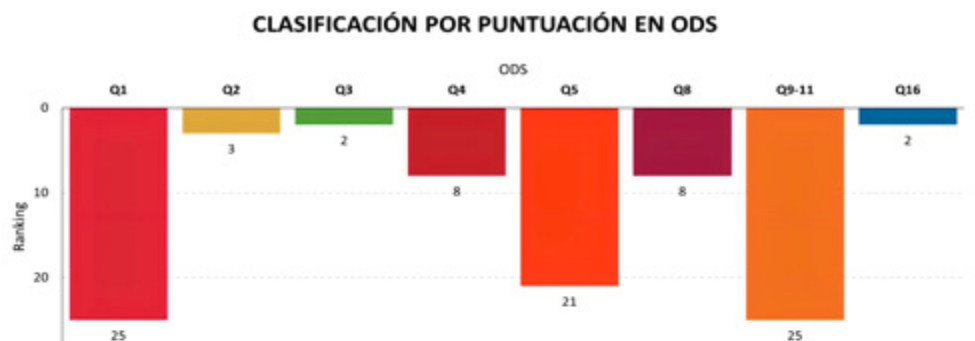
PAÍSES BAJOS

Ocupando la cuarta posición en el ranking, se sitúa entre los cinco primeros en tres de los dominios analizados.

Ocupa posiciones destacadas en el ODS 3 en lo referente al número de plazas residenciales en centros de cuidados de larga duración y al porcentaje de personas mayores que reciben atención en el hogar (#2), así como en el ODS 16 respecto a las actividades sociales entre la población mayor (#2), con viajes frecuentes y una participación activa en actividades de voluntariado.

Sin embargo, su posición es menor en la proporción de personas mayores sin limitaciones en las actividades de cuidado personal (#28) y en la proporción de aquellas personas que pueden contar con la ayuda de familiares o amigos (#28).







DINAMARCA

Dinamarca, en quinto lugar, del ranking, se sitúa entre los 10 primeros en cinco de los dominios analizados.

Es uno de los países donde la mayor proporción de personas mayores utilizó internet en los últimos tres meses (#1).

Además, las personas mayores danesas presentan el nivel más alto de satisfacción media con sus relaciones personales en Europa (#1).

Su peor posición se encuentra en el ODS 5, especialmente en el porcentaje de personas de 65 años o más que no cuidan de una persona mayor o de alguien con enfermedades crónicas.

También ocupa el puesto 25 en el porcentaje de personas mayores que se reúnen con sus amigos más de una vez al mes.

4. Índice Europeo de Calidad de Vida Digna en la Vejez por país

ALEMANIA

Con una sexta posición en el ranking, el país se sitúa entre los diez primeros en seis de los dominios analizados.

Destaca especialmente en la participación en actividades de voluntariado (#3) y en el porcentaje de personas mayores que pueden pedir ayuda a familiares o amigos (#3).

Su peor posición se observa en el porcentaje de personas mayores que no cuidan de otra persona mayor o de alguien con enfermedades crónicas (#24).

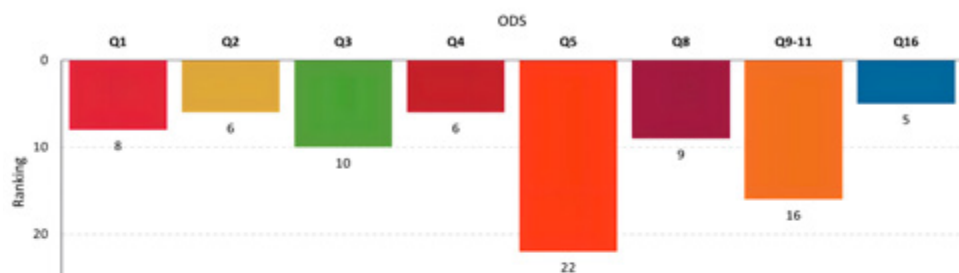
También ocupa el puesto 24 en la frecuencia con la que las personas mayores se reúnen con sus amigos, lo que lo convierte en uno de los países donde estas interacciones son menos habituales.



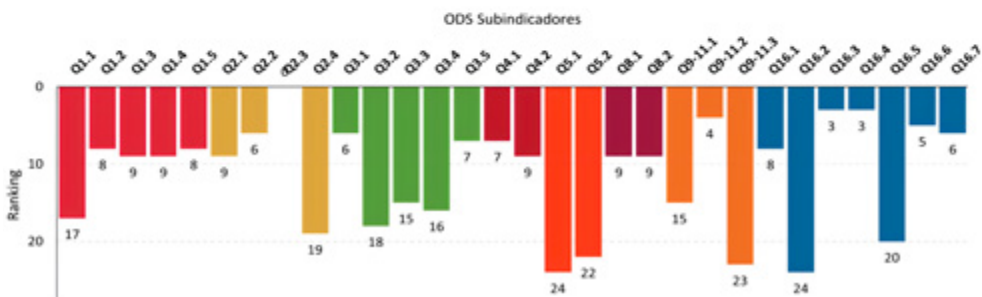


4. Índice Europeo de Calidad de Vida Digna en la Vejez por país

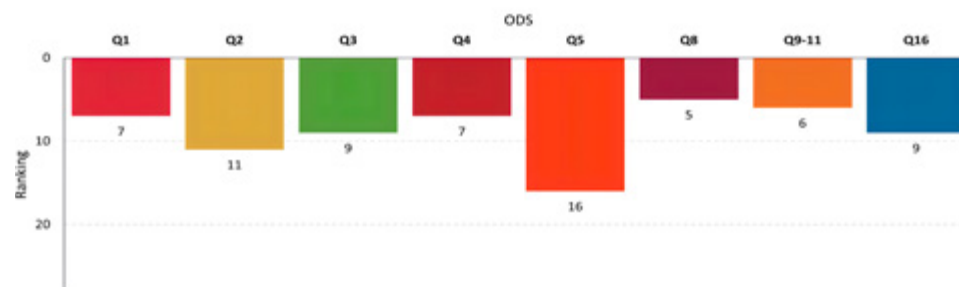
CLASIFICACIÓN POR PUNTUACIÓN EN ODS



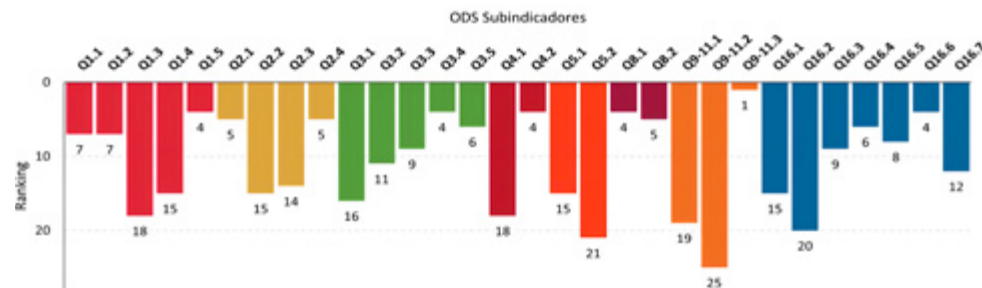
CLASIFICACIÓN POR PUNTUACIÓN EN SUBINDICADORES DE ODS



CLASIFICACIÓN POR PUNTUACIÓN EN ODS



CLASIFICACIÓN POR PUNTUACIÓN EN SUBINDICADORES DE ODS





IRLANDA

En el séptimo lugar del ranking, el país se sitúa entre los diez primeros en seis de los dominios analizados.

Presenta posiciones destacadas en la proporción de personas mayores que viven en entornos rurales (#1), en las personas sin limitaciones en sus actividades de cuidado personal (#4), en la esperanza de vida a los 85 años (#4), en el porcentaje de personas mayores que han completado al menos la educación secundaria (#4), en la permanencia en el mercado laboral a edades avanzadas (#4) y en las personas mayores que viajan por motivos personales (#4).

Sus posiciones más bajas se sitúan por debajo de la mitad de la tabla en la proporción de personas mayores que viven en ciudades de densidad media (#25), en el porcentaje de personas de 65 años o más que no viven solas y en el porcentaje de aquellas que se reúnen con sus familiares más de una vez al mes (#20).

4. Índice Europeo de Calidad de Vida Digna en la Vejez por país

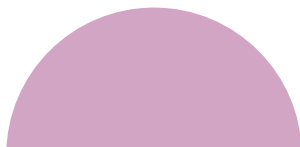
FINLANDIA

Finlandia ocupa la 8ª posición en el ranking y aparece entre los diez primeros en tres de los ocho dominios analizados.

Presenta posiciones destacadas en el ODS 4, relativo al nivel educativo de las personas mayores del país (#4), y en el ODS 2 (#5), relacionado con la actividad física y el consumo de fruta fresca tres veces o más por semana.

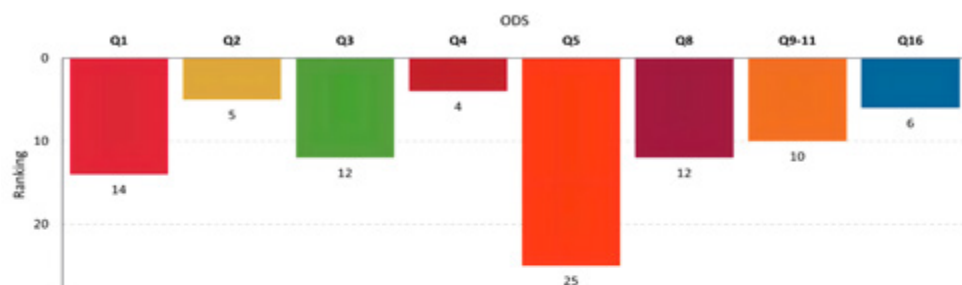
Sus posiciones más bajas se observan en las personas mayores que no cuidan de otras personas mayores o de quienes tienen enfermedades crónicas (#26), y en el porcentaje de personas mayores que no conviven con otras personas (#24).

Ocupa la segunda posición en la proporción de personas mayores que se reúnen con sus familiares más de una vez al mes.

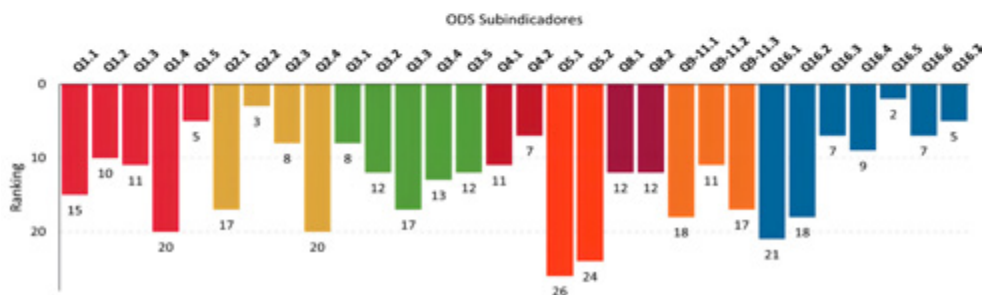




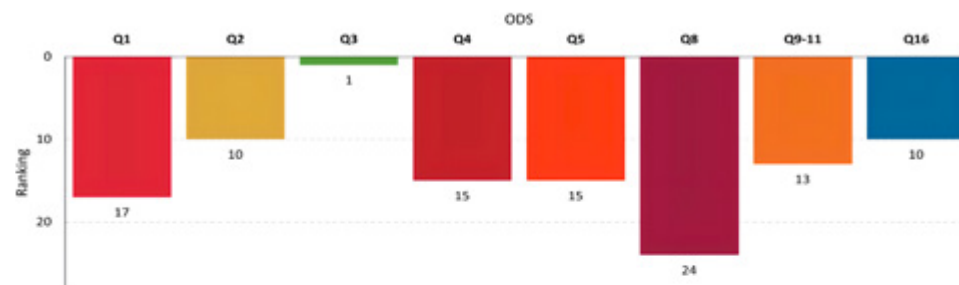
CLASIFICACIÓN POR PUNTUACIÓN EN ODS



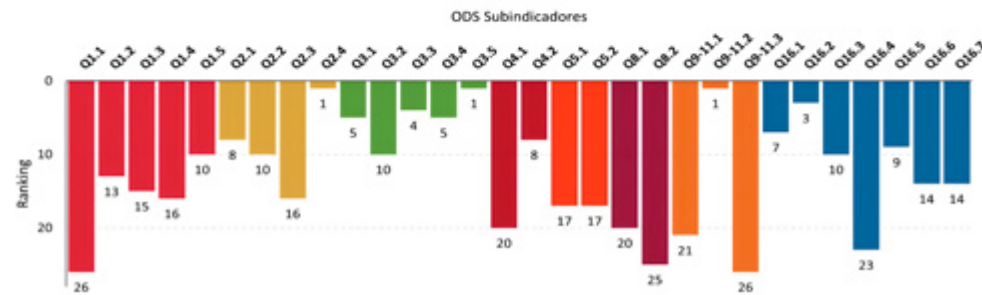
CLASIFICACIÓN POR PUNTUACIÓN EN SUBINDICADORES DE ODS

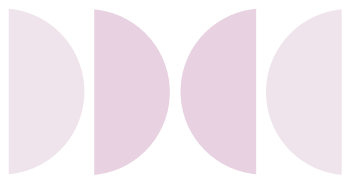


CLASIFICACION POR PUNTUACION EN ODS



CLASIFICACIÓN POR PUNTUACIÓN EN SUBINDICADORES DE ODS





BÉLGICA

Ocupa la novena posición en el ranking, con solo un dominio entre los diez primeros.

Destaca especialmente por ocupar la primera posición en el ODS 3 (#1), relativo al estado de salud, la longevidad y la cobertura de la dependencia entre la población mayor.

Además, se sitúa en primer lugar en dos subindicadores: la proporción de personas mayores que consumen verduras tres veces o más por semana (#1) y la proporción de personas de 65 años o más que viven en ciudades de densidad media (#1).

Sus posiciones más bajas se observan en el ODS 8, relativo al trabajo a partir de los 65 años (#24), concretamente en el porcentaje de personas empleadas de 55 años o más (#20) y en la tasa de actividad entre las personas de 65 a 74 años (#25).

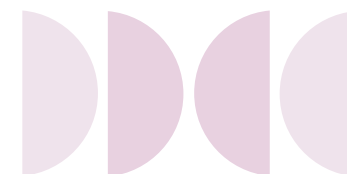
4. Índice Europeo de Calidad de Vida Digna en la Vejez por país

FRANCIA

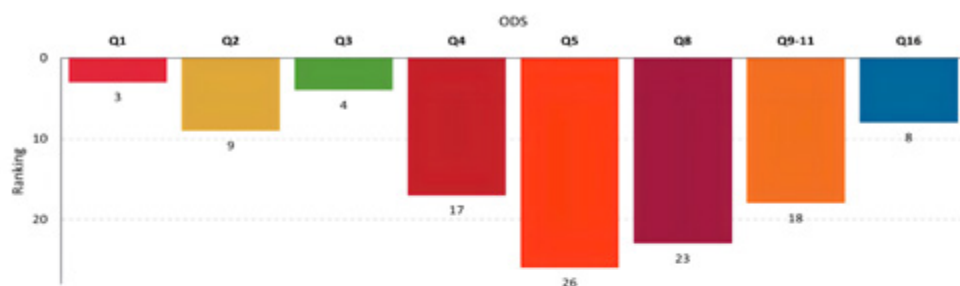
Ocupando la 10ª posición en el ranking, el país se sitúa entre los diez primeros en cuatro de los dominios analizados y alcanza la tercera posición (#3) en el primer indicador relacionado con la situación económica de la población mayor.

Entra en el top 10 cuando se considera la proporción de personas de 65 años o más que reciben una pensión de supervivencia (pensión de viudedad) en relación con el total de la población de esa edad.

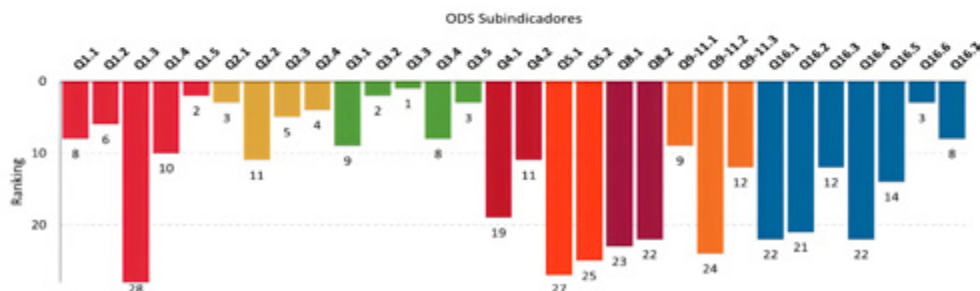
Ocupa el primer lugar en la esperanza de vida a los 85 años (#1) y el segundo lugar en dos subindicadores: el porcentaje más elevado que representa la mediana de la riqueza neta en los hogares cuyo sustentador principal tiene 65 años o más en relación con la mediana de la riqueza neta en los hogares cuyo sustentador principal tiene menos de 65 años (#2), y la esperanza de vida a los 65 años (#2).



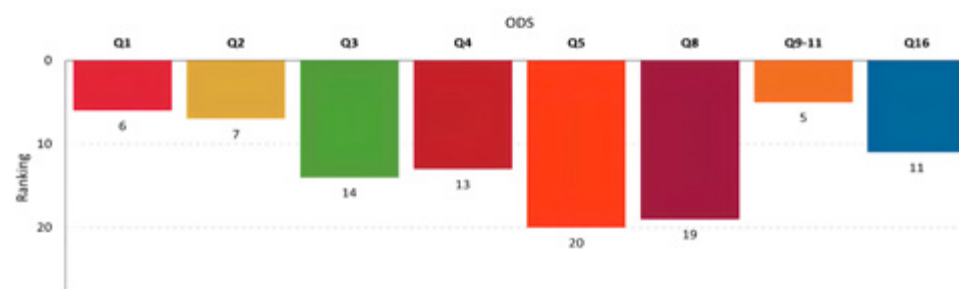
CLASIFICACIÓN POR PUNTUACIÓN EN ODS



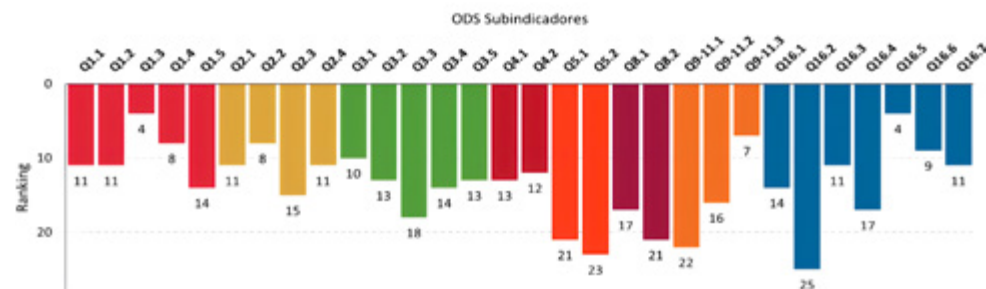
CLASIFICACIÓN POR PUNTUACIÓN EN SUBINDICADORES DE ODS



CLASIFICACIÓN POR PUNTUACIÓN EN ODS



CLASIFICACIÓN POR PUNTUACIÓN EN SUBINDICADORES DE ODS



AUSTRIA

Austria ocupa la 5ª posición en la proporción de personas de 65 años o más que viven en entornos rurales (#5). En el ODS1 ocupa la 6ª posición, principalmente debido al elevado porcentaje de personas de 65 años o más que reciben pensiones de jubilación y de supervivencia. También destaca en el ODS 2 por la proporción de personas con peso normal, la práctica de actividad física y el consumo de fruta y verdura fresca tres veces o más por semana.

Ocupa la 25ª posición en el porcentaje de personas mayores que se reúnen con sus familiares más de una vez al mes.

4. Índice Europeo de Calidad de Vida Digna en la Vejez por país

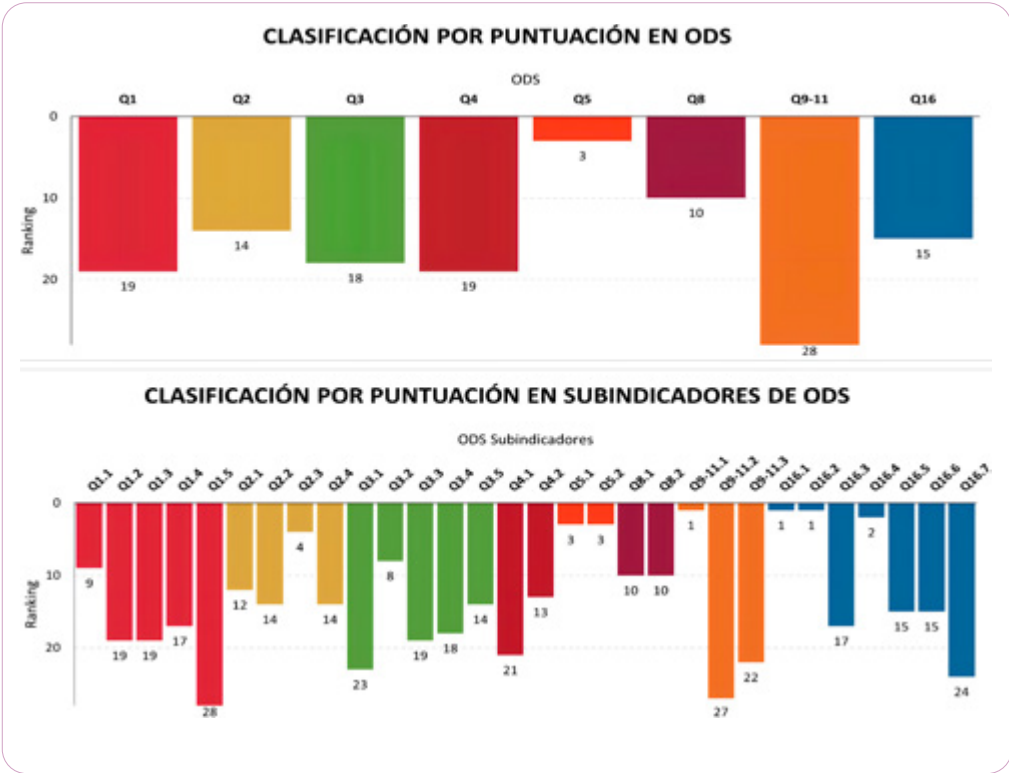
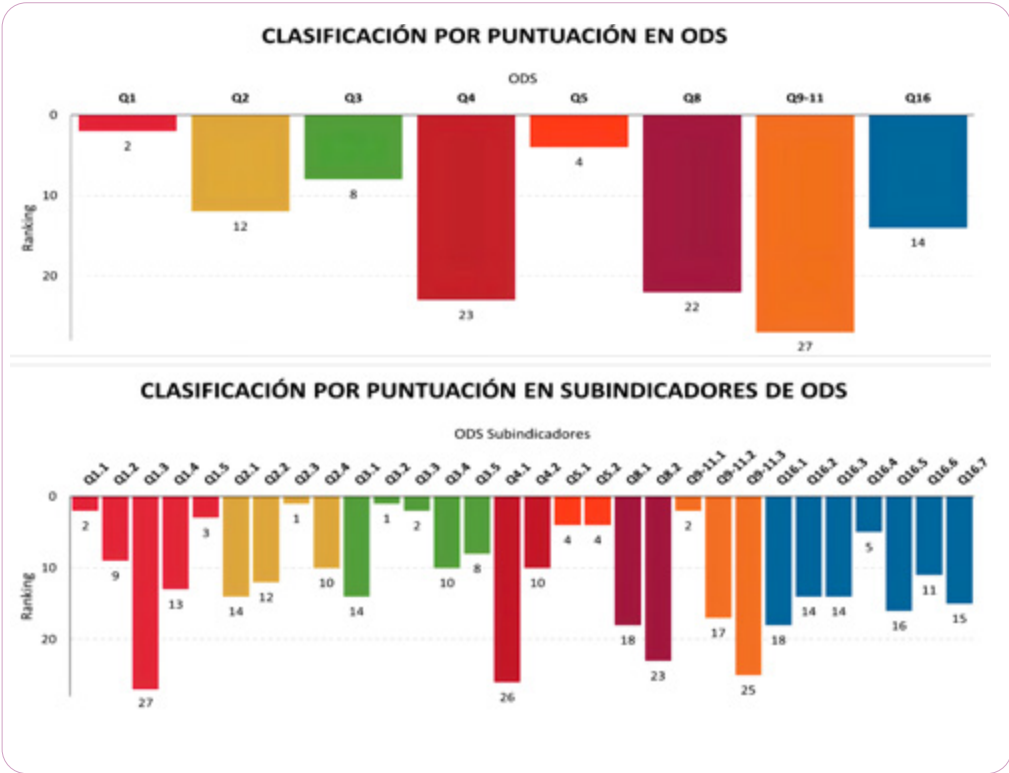
ESPAÑA

Ocupa una posición en la mitad superior del ranking del indicador, en el puesto 12, con tres ODS entre los diez primeros y dos ODS entre los ocho países con peores resultados.

Destaca por la buena esperanza de vida de la población mayor, tanto a los 65 como a los 85 años, ya que ocupa la primera y la segunda posición en estos subindicadores. También presenta el consumo semanal de fruta más elevado entre los países analizados.

El bajo porcentaje de personas de 55 a 74 años que han completado la educación secundaria, así como las bajas tasas de actividad y empleo en la población mayor, empeoran la posición global de España en el indicador.

El nivel de asociacionismo y participación en actividades de voluntariado no es elevado entre las personas mayores en España, si bien estas disfrutan de buenas relaciones con familiares y amigos, de quienes pueden solicitar ayuda en caso necesario.





CHIPRE

Ocupa la 13ª posición en el ranking, con el ODS 5 entre los cinco primeros y el ODS 8 entre los diez primeros.

Las personas mayores del país mantienen muy buenas relaciones, ya que un elevado porcentaje de ellas se reúne con amigos y familiares al menos una vez al mes.

Es el país donde la mediana de la riqueza neta en los hogares cuyo sustentador principal tiene 65 años o más, en relación con la mediana de la riqueza neta en los hogares con sustentador principal menor de 65 años, presenta los porcentajes más bajos.

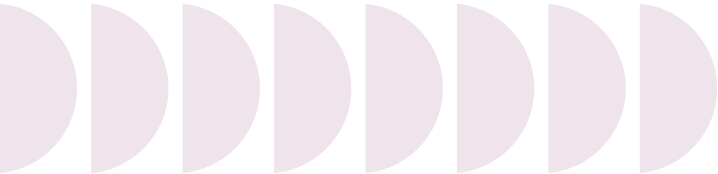
4. Índice Europeo de Calidad de Vida Digna en la Vejez por país

ESTONIA

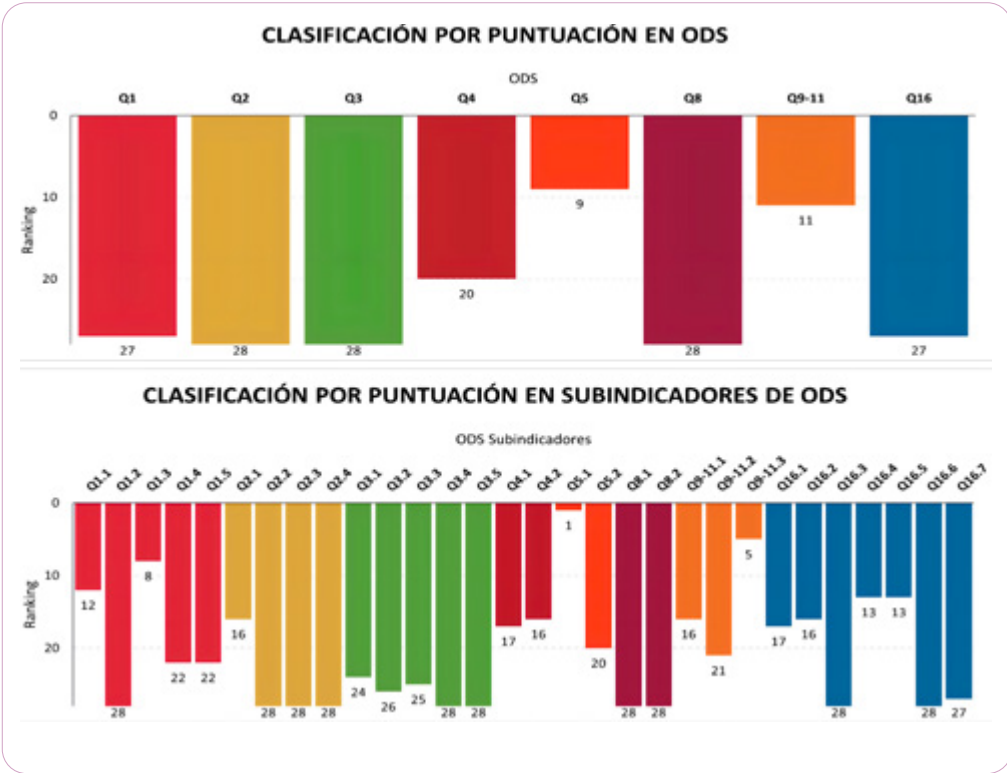
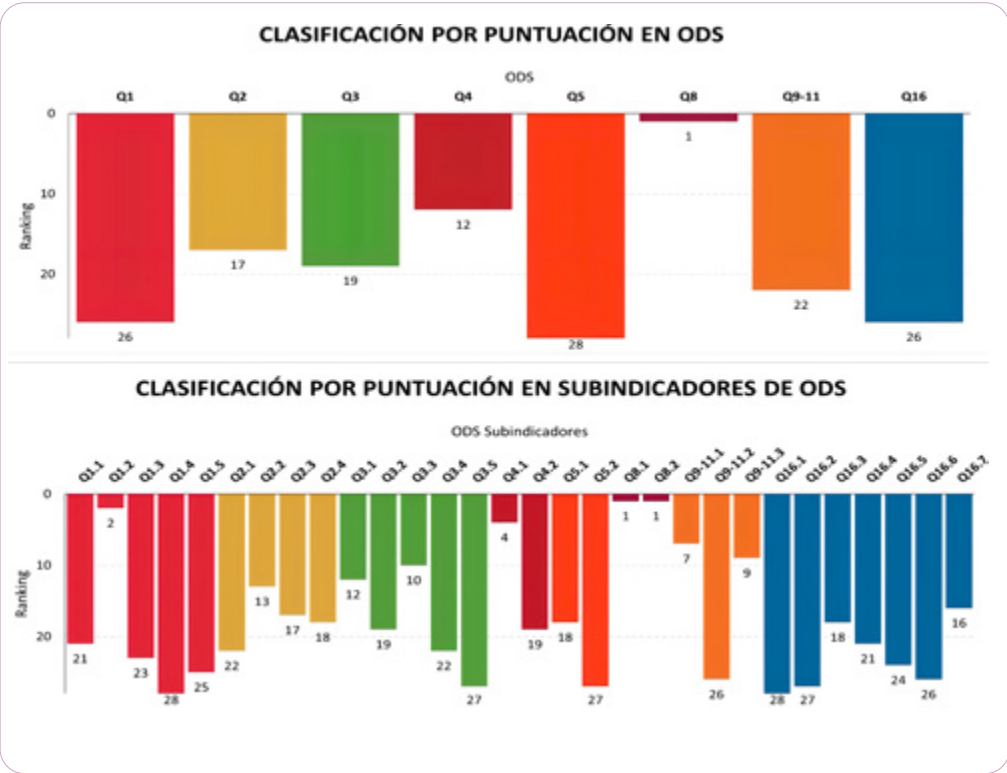
Ocupando la 14ª posición en el ranking, el país lidera el ODS 8. Sin embargo, en la mayoría del resto de los ODS se sitúa en la mitad inferior de la clasificación.

Es el país con el mayor porcentaje de personas empleadas de 55 años o más (#1) y con la tasa de actividad más alta entre las personas de 65 a 74 años (#1). También presenta un buen resultado en el porcentaje de personas de 65 años o más sin limitaciones en sus actividades de cuidado personal (#2).

No obstante, su población tiende a no reunirse con amigos y familiares más de una vez al mes, y presenta un rendimiento bajo en el porcentaje de personas de 55 años o más con limitaciones moderadas o graves que reciben atención en el hogar (#27).



4. Índice Europeo de Calidad de Vida Digna en la Vejez por país





ESLOVENIA

Ocupando la 15ª posición en el ranking, el país presenta su peor resultado en el dominio 6 (ODS 8), relativo a la permanencia de las personas mayores en el mercado laboral.

Se sitúa en la tercera posición en el porcentaje de personas mayores que consumen verduras tres o más veces por semana y en la cuarta posición en la proporción de personas de 65 años o más que viven en zonas rurales.

Aunque no presenta cifras especialmente buenas en materia de viajes, las personas mayores de Eslovenia se sitúan entre las quince primeras posiciones en cuanto al nivel de satisfacción con sus relaciones personales y en la participación en actividades voluntarias organizadas.

4. Índice Europeo de Calidad de Vida Digna en la Vejez por país

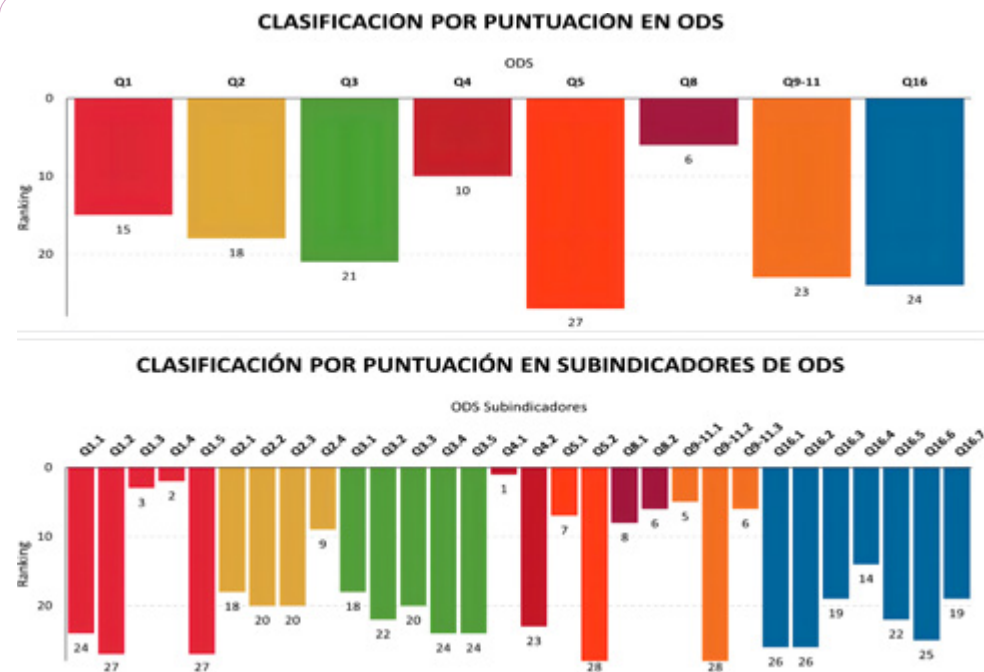
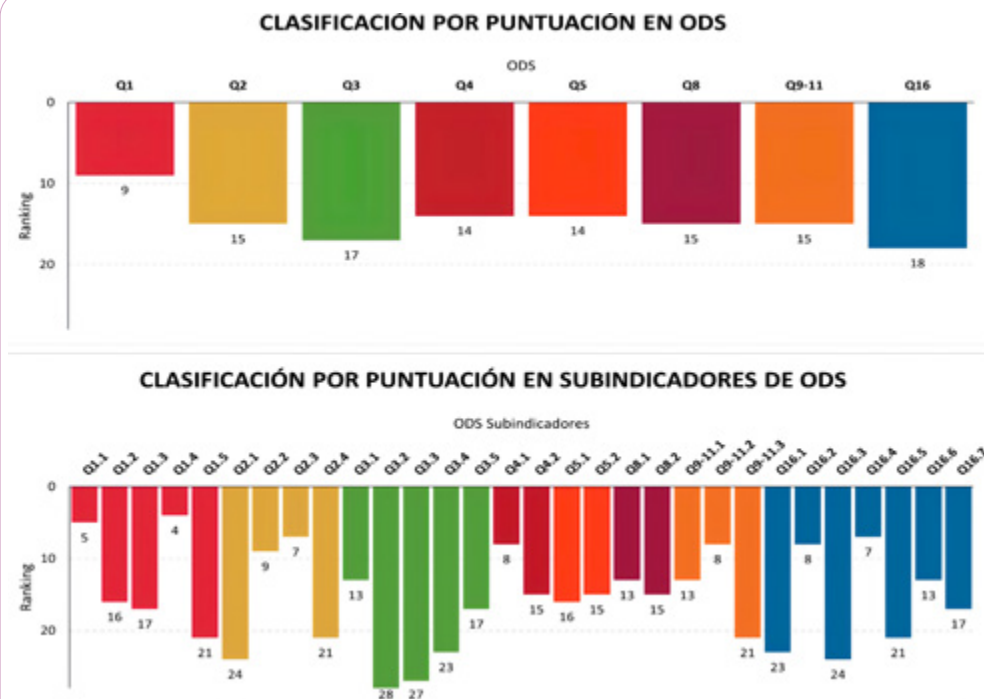
HUNGRÍA

Ocupa la 16ª posición en el ranking, con un solo ODS entre los diez primeros. El resto de los ODS se sitúan entre las posiciones 14 y 18.

Presenta resultados altos en el porcentaje de personas de 55 años o más con una renta mediana un 50% superior a la renta mediana equivalente nacional.

Sin embargo, muestra resultados bajos en la esperanza de vida a los 65 y a los 85 años (#28 y #27, respectivamente), así como un porcentaje reducido de personas mayores que participan en actividades voluntarias a través de organizaciones.







LITUANIA

Con la 17ª posición en el ranking, Lituania ocupa el primer lugar en el porcentaje de personas de 55 a 74 años que han completado al menos la educación secundaria.

También presenta buenos resultados en el porcentaje de personas que reciben tanto pensiones de vejez como pensiones de supervivencia.

Aunque no figura en posiciones destacadas en lo relativo a la actividad física de la población mayor, ocupa una posición sólida tanto en el porcentaje de personas empleadas de 55 años o más como en la tasa de actividad en general.

Sin embargo, la participación de las personas mayores en actividades voluntarias y en relaciones sociales con familiares y amigos sigue siendo baja.

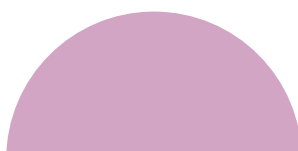
4. Índice Europeo de Calidad de Vida Digna en la Vejez por país

ESLOVAQUIA

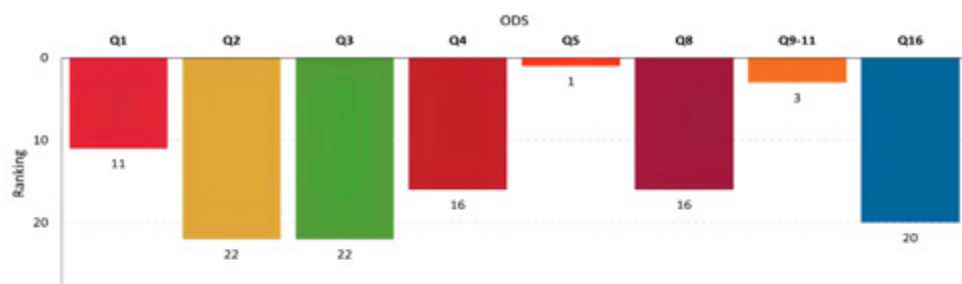
Ocupa la 18ª posición en el ranking, con solo dos ODS entre los diez primeros.

Presenta el porcentaje más alto de personas de 65 años o más que no viven solas (#1) y también ocupa la primera posición en la ratio entre las personas que reciben una pensión de jubilación y la población de 65 años o más.

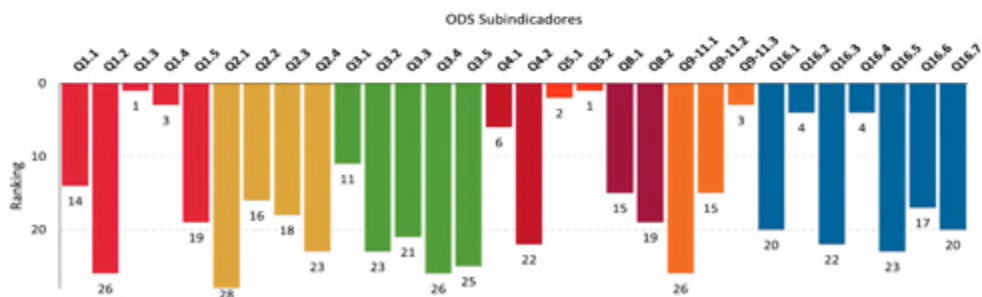
Sus peores resultados se observan en los hábitos nutricionales y de ejercicio físico de la población mayor, así como en todos los aspectos relacionados con el ODS 3, relativo a la salud y el bienestar.



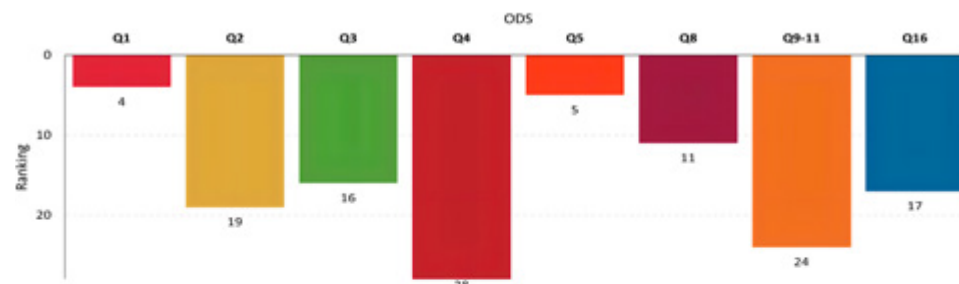
CLASIFICACION POR PUNTUACION EN ODS



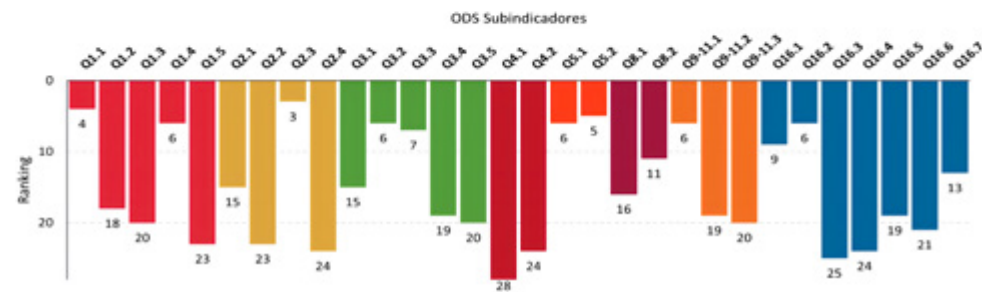
CLASIFICACIÓN POR PUNTUACIÓN EN SUBINDICADORES DE ODS



CLASIFICACION POR PUNTUACION EN ODS



CLASIFICACIÓN POR PUNTUACIÓN EN SUBINDICADORES DE ODS





PORTUGAL

Ocupa la 19ª posición en el ranking, aunque alcanza la 4ª posición (#4) en el ODS 1, relacionado con los ingresos, la riqueza y la cobertura de pensiones de la población mayor, y la 5ª posición (#5) en el ODS 5, relativo a la igualdad entre personas mayores en términos de cuidados y formas de convivencia.

Sin embargo, sus posiciones empeoran de forma significativa en lo relativo a la educación de la población mayor, con un porcentaje bajo de personas que han completado al menos la educación secundaria (#28) y un porcentaje relativamente reducido de personas mayores que han utilizado internet en los últimos tres meses (#24).

La participación de la población mayor en actividades voluntarias tampoco es elevada.

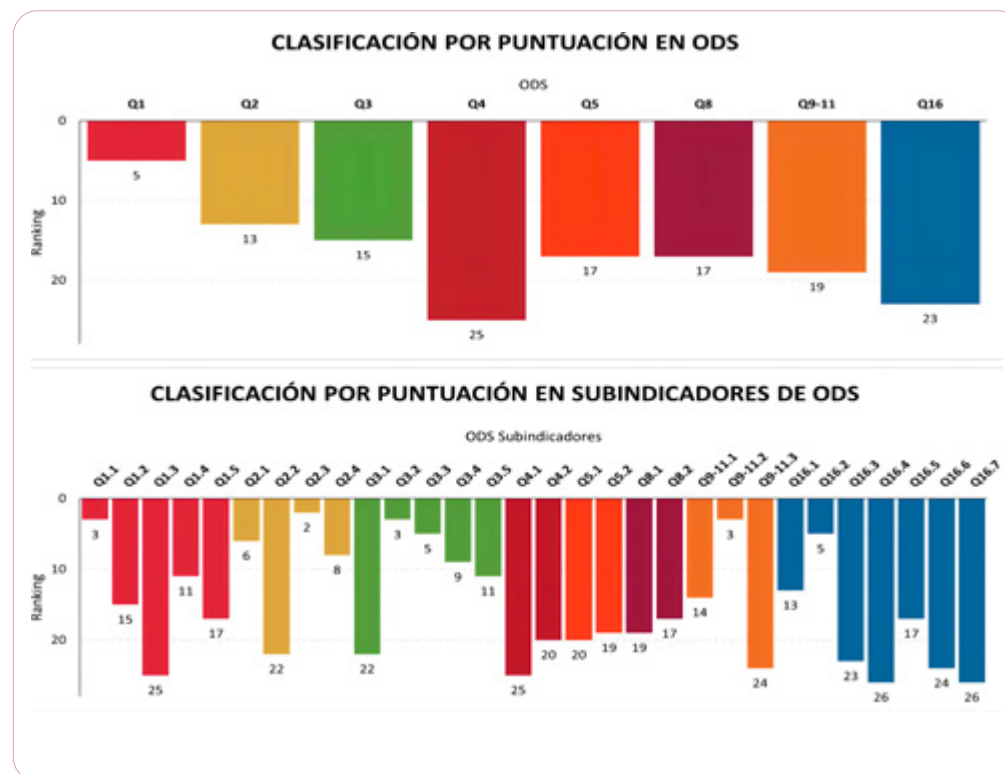
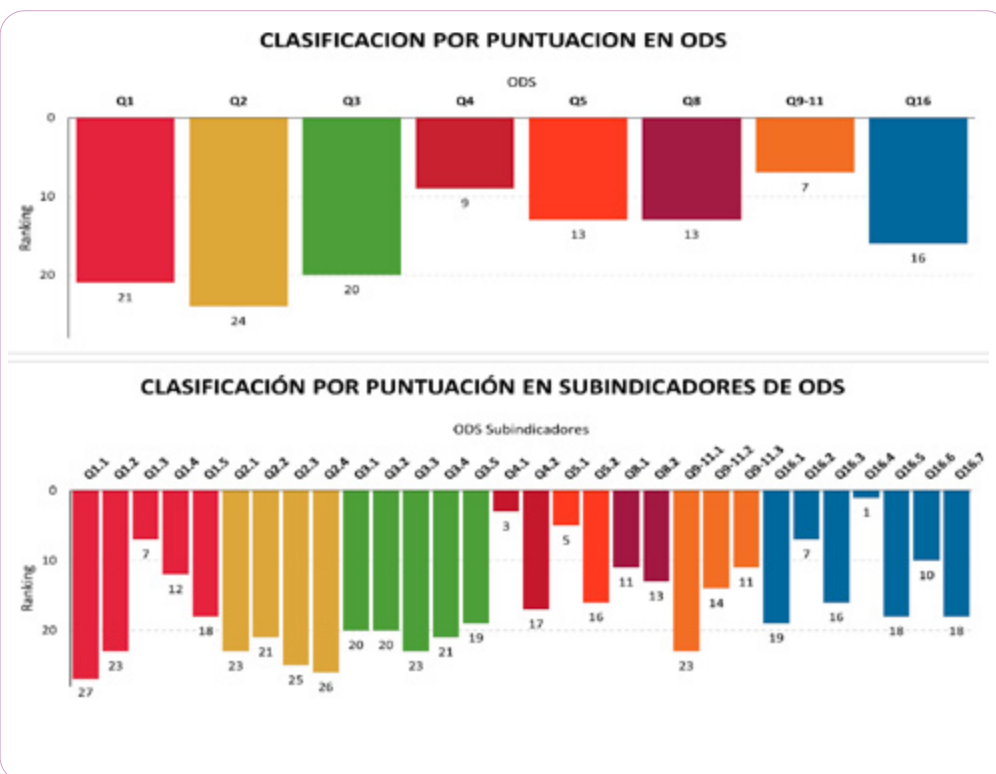
4. Índice Europeo de Calidad de Vida Digna en la Vejez por país

CHEQUIA

Ocupa la 20ª posición en el ranking. Su mejor posición corresponde al subindicador relativo al porcentaje de personas de 65 años o más que pueden pedir ayuda a familiares, amigos y vecinos, donde ocupa el primer lugar (#1).

Presenta un porcentaje bajo de personas de 65 años o más con una renta mediana un 50% superior a la renta mediana equivalente nacional (#27), así como un porcentaje reducido de personas mayores sin limitaciones en sus actividades de cuidado personal (#23).

Además, también ocupa posiciones bajas en relación con el porcentaje de personas mayores con peso normal (#23) y de aquellas que realizan actividad física en su tiempo de ocio (#21), junto con un consumo bajo de fruta (#25) y de verduras (#26).



ITALIA

Con la 21ª posición en el ranking, Italia presenta una buena posición en el ODS 1, asociado al nivel de ingresos, la riqueza y la cobertura de pensiones de la población mayor.

Aunque en términos de actividad física de la población mayor no ocupa posiciones elevadas, sí alcanza posiciones destacadas en materia de dieta, debido al alto consumo de fruta (#2) y de verduras (#8), un efecto de la dieta mediterránea, como también ocurre en España.

Italia presenta una elevada esperanza de vida tanto a los 65 años (#3) como a los 85 (#5), pero el nivel de cobertura de cuidados de larga duración en centros residenciales es bajo.

La participación de la población mayor en actividades voluntarias y en relaciones sociales fuera del ámbito familiar es reducida, y también se observan posiciones bajas en el nivel educativo de las personas mayores de 65 años.

LETONIA

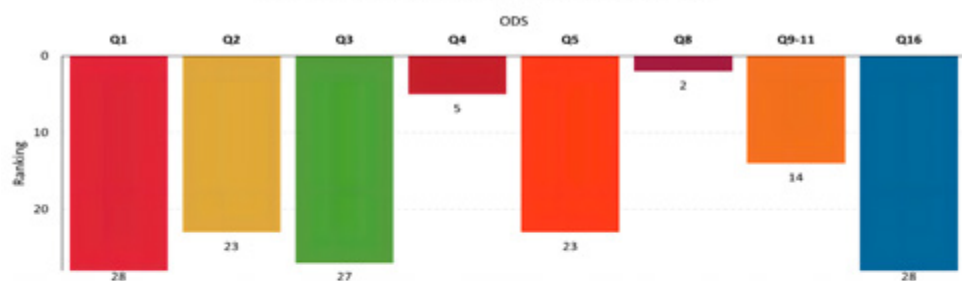
Ocupa la 22ª posición en el ranking, principalmente debido a su buen desempeño en ciertos subindicadores, como el porcentaje de personas mayores que han completado al menos la educación secundaria (#2) y el porcentaje de personas empleadas de 55 años o más (#2).

Las relaciones con los familiares y la posibilidad de pedirles ayuda son débiles entre la población letona de 65 años o más, y la participación en actividades voluntarias o en actividades de partidos políticos también es baja.

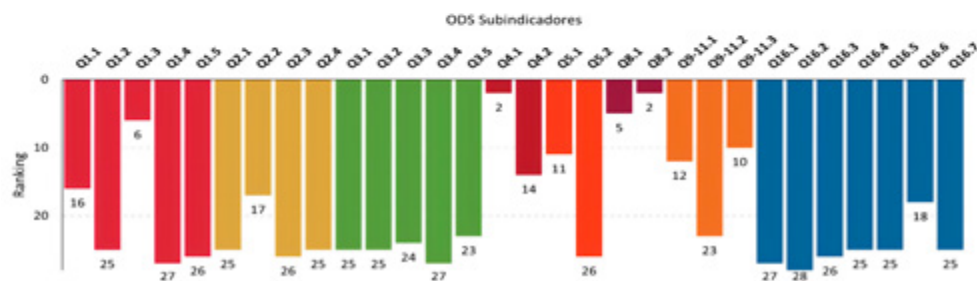
No obstante, muestra buenos resultados en la ratio entre las personas que reciben una pensión de vejez y la población de 65 años o más (#6), así como en la tasa de empleo de las personas de 55 años o más (#5).



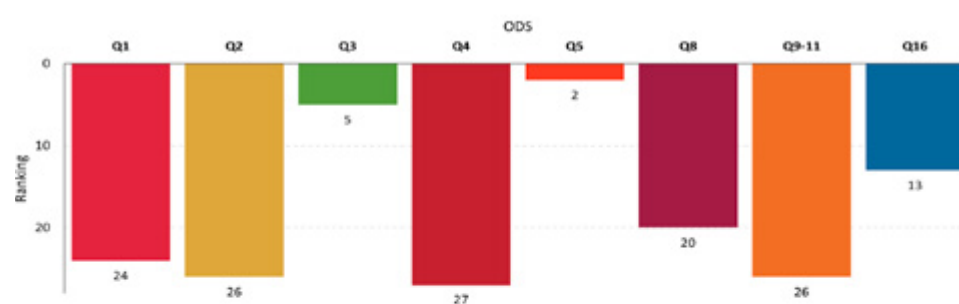
CLASIFICACION POR PUNTUACION EN ODS



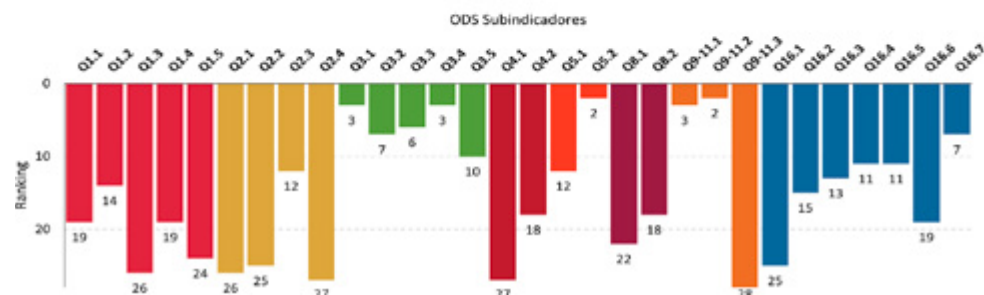
CLASIFICACIÓN POR PUNTUACIÓN EN SUBINDICADORES DE ODS

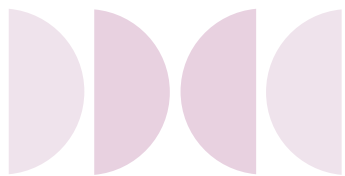


CLASIFICACIÓN POR PUNTUACIÓN EN ODS



CLASIFICACIÓN POR PUNTUACIÓN EN SUBINDICADORES DE ODS





MALTA

Malta ocupa la 23ª posición en el ranking, con solo dos ODS de los analizados entre los diez primeros.

Presenta una ratio entre las personas que reciben una pensión de jubilación y la población de 65 años o más muy baja (#26), lo mismo ocurre con el porcentaje de personas de 65 años o más que reciben una pensión de supervivencia (#19).

En cualquier caso, su peor posición se encuentra en el ODS 4, relativo a la calidad educativa de la población mayor de Malta, con un porcentaje reducido de personas de 55 a 74 años que han completado al menos la educación secundaria (#27) y de personas de 65 a 74 años que han utilizado internet en los últimos tres meses (#18).

4. Índice Europeo de Calidad de Vida Digna en la Vejez por país

POLONIA

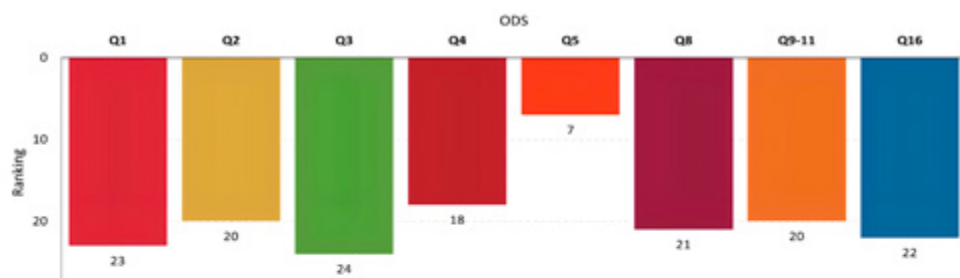
Ocupando la 24ª posición en el ranking, su mejor resultado corresponde al ODS 5, relacionado con la igualdad entre las personas mayores en términos de cuidados, y con el bajo porcentaje de personas mayores que viven solas.

En el resto de los ODS, la posición empeora, incluyendo posiciones bajas en todo lo relacionado con los cuidados de larga duración y la autonomía personal.

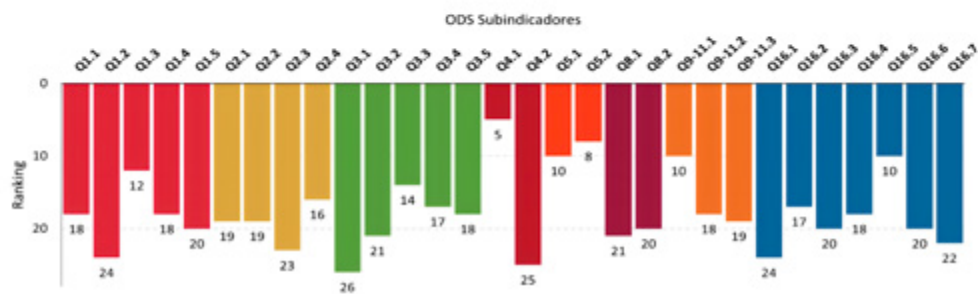
En cuanto al nivel educativo de la población mayor, presenta una buena posición en comparación con otros países europeos en el porcentaje de personas mayores en Polonia que han completado al menos la educación secundaria. Sin embargo, el porcentaje de personas que han utilizado internet en los últimos tres meses es muy bajo.



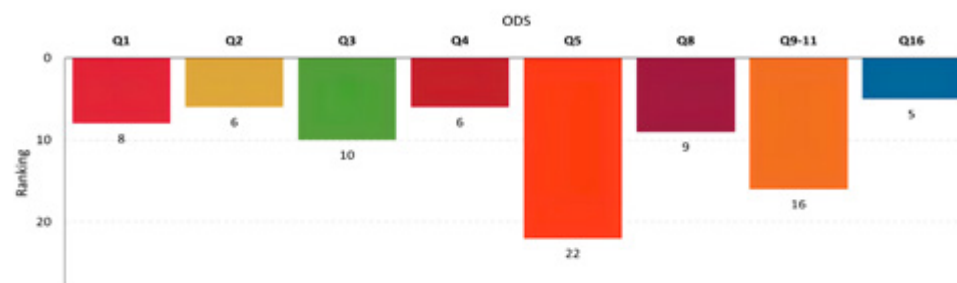
CLASIFICACIÓN POR PUNTUACIÓN EN ODS



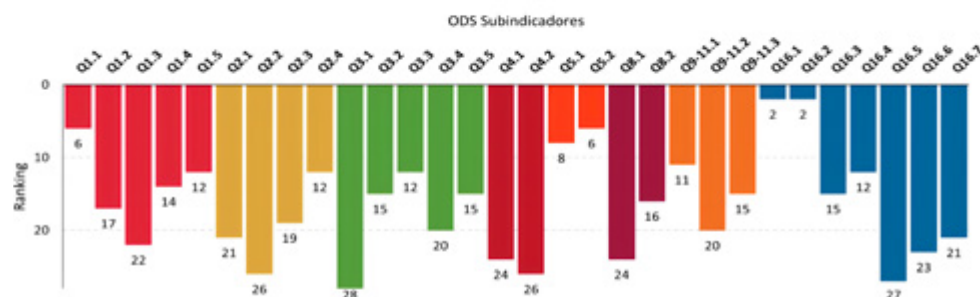
CLASIFICACIÓN POR PUNTUACIÓN EN SUBINDICADORES DE ODS



CLASIFICACIÓN POR PUNTUACIÓN EN ODS



CLASIFICACIÓN POR PUNTUACIÓN EN SUBINDICADORES DE ODS



GRECIA

Grecia ocupa la 25ª posición en el ranking, con una posición elevada en el porcentaje de personas de 65 años o más que se reúnen con sus amigos (#2) y con sus familiares (#2) más de una vez al mes.

Su posición empeora especialmente en el ODS 4, relacionado con el nivel educativo de la población mayor, donde se sitúa casi en el último puesto de la tabla, como en el porcentaje de personas mayores que utilizan las nuevas tecnologías de la información.

El porcentaje de personas mayores en Grecia que no cuidan de otra persona mayor o de alguien con enfermedades crónicas es elevado (#8), así como el porcentaje de personas de 65 años o más que no viven solas (#6).

BULGARIA

Ocupa la 26ª posición en el ranking y, junto con Croacia y Rumanía, se sitúa entre las tres últimas posiciones.

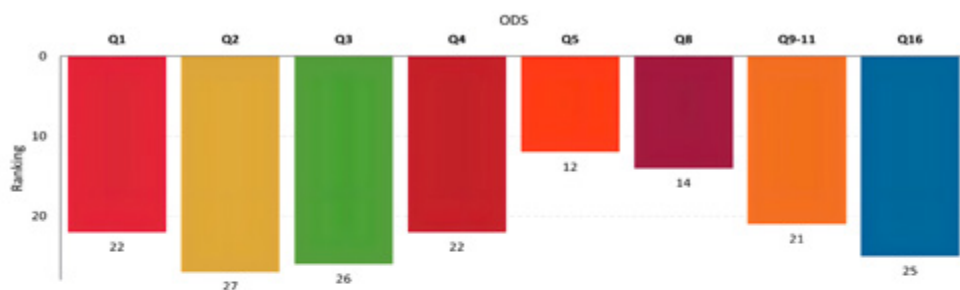
Presenta una buena posición en las relaciones de las personas mayores con sus amistades (#3), pero su nivel medio de satisfacción con las relaciones personales es muy bajo (#28). También se sitúa en posiciones desfavorables en la esperanza de vida a los 65 y 85 años, en la esperanza de vida saludable y en la cobertura de cuidados de larga duración.

El porcentaje de personas mayores en Bulgaria que han utilizado internet en los últimos tres meses presenta también un valor bajo.

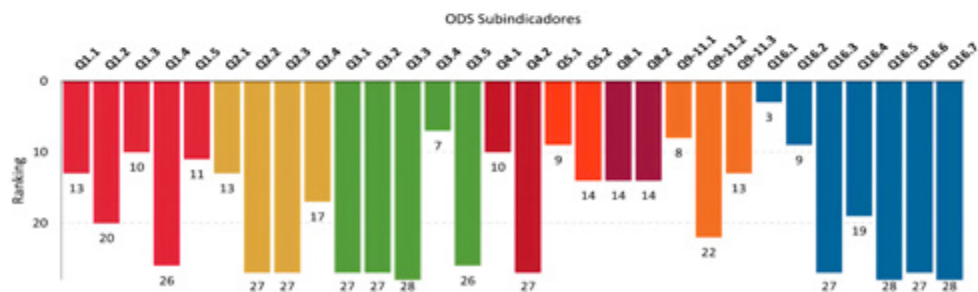


4. Índice Europeo de Calidad de Vida Digna en la Vejez por país

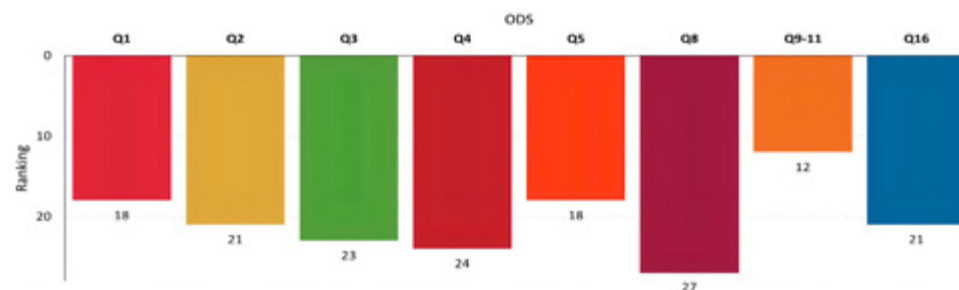
CLASIFICACIÓN POR PUNTUACIÓN EN ODS



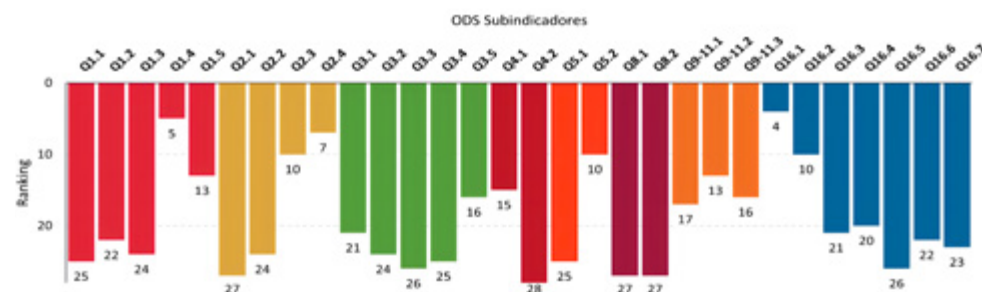
CLASIFICACIÓN POR PUNTUACIÓN EN SUBINDICADORES DE ODS



CLASIFICACIÓN POR PUNTUACIÓN EN ODS



CLASIFICACIÓN POR PUNTUACIÓN EN SUBINDICADORES DE ODS





CROACIA

Ocupa la 27ª posición en el ranking, situándose entre las cinco últimas posiciones en tres de los ocho dominios analizados.

Sus peores resultados se observan especialmente en el ODS 8, relativo a las tasas de empleo y actividad entre la población mayor.

Aunque la población mayor de Croacia ocupa la última posición en el ranking en cuanto al uso de las TIC, no ocurre lo mismo en el porcentaje de personas que han completado la educación secundaria, donde se sitúa en una posición intermedia.

La situación económica de las personas mayores muestra un porcentaje bajo de quienes reciben una pensión de jubilación, cifra que solo mejora en el caso de las pensiones de supervivencia. Además, en satisfacción con las relaciones personales y en participación en actividades políticas y voluntarias, la población mayor croata también se sitúa entre las posiciones más bajas.

4. Índice Europeo de Calidad de Vida Digna en la Vejez por país

RUMANÍA

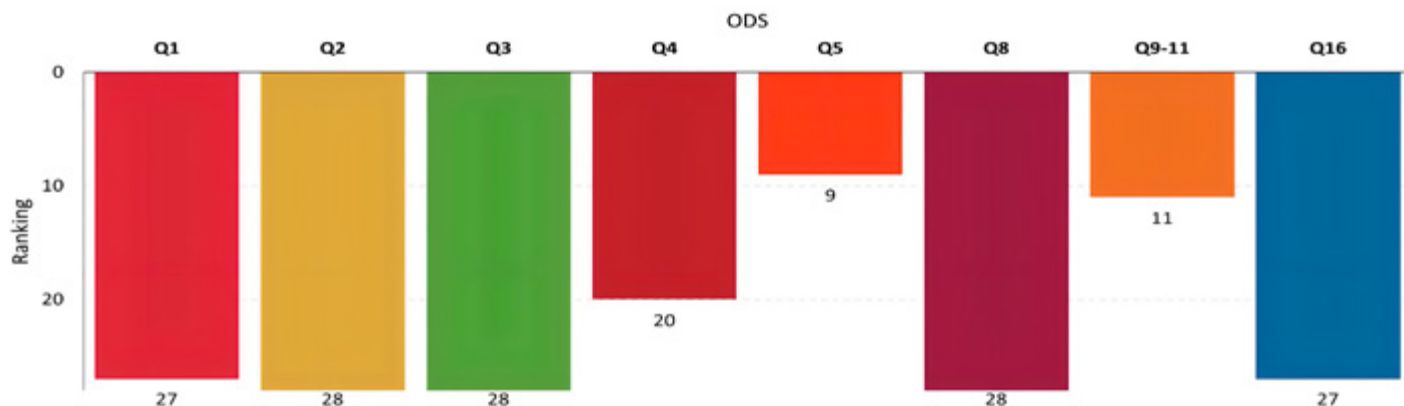
Ocupa la 28ª posición en el ranking, con posiciones bajas en cinco de los ocho dominios analizados.

Sus peores resultados se registran especialmente en el ODS 8 (posiciones más bajas en empleo y tasas de actividad entre las personas mayores), en el ODS 2 (niveles reducidos de actividad física y bajo consumo de fruta y verdura) y en el ODS 3 (baja esperanza de vida saludable a los 65 años y bajo porcentaje de personas con limitaciones moderadas o graves que reciben atención en el hogar).

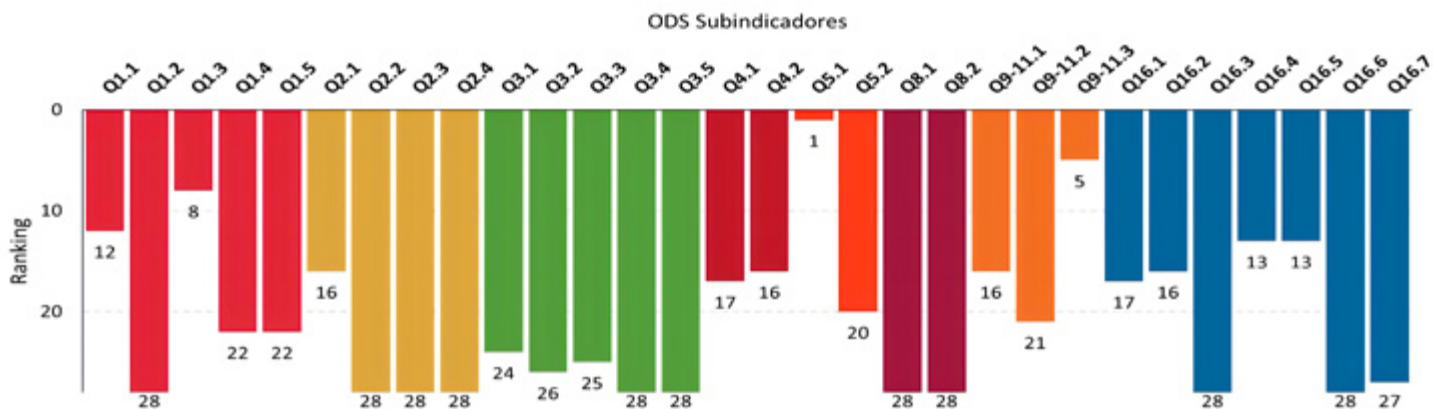
Sin embargo, la población rumana ocupa la primera posición en el subdominio que mide el porcentaje de personas de 65 años o más que no prestan cuidados a una persona mayor o a alguien con enfermedades crónicas.



CLASIFICACIÓN POR PUNTUACIÓN EN ODS



CLASIFICACIÓN POR PUNTUACIÓN EN SUBINDICADORES DE ODS





5. Diez recomendaciones

El Índice Europeo de Calidad de Vida Digna en la Vejez, al ser un indicador compuesto, permite identificar las áreas en las que los distintos países deben concentrar sus esfuerzos para mejorar la dignidad y la calidad de vida de su población mayor. A partir de ello, deben considerarse las siguientes diez recomendaciones:

1. La cobertura de las pensiones de vejez, especialmente las pensiones de jubilación y de supervivencia (viudedad), **es esencial para garantizar una vida digna en la vejez.** Como se recomendó en 2022 —y sigue plenamente vigente—, la estructura complementaria de los tres pilares (pensiones básicas, pensiones derivadas del trabajo y ahorro individual)

ofrece una protección integral para todas las personas con derecho a prestaciones tras la jubilación.

2. En los países donde las personas mayores son propietarias de sus viviendas de forma más frecuente, la riqueza tiende a concentrarse más en este grupo de edad. Esto se considera positivo siempre que existan mecanismos que permitan convertir estos activos en liquidez cuando sea necesario. **Es fundamental distinguir entre renta y riqueza:** los ingresos sistemáticos procedentes de pensiones, activos financieros o alquileres muestran grandes diferencias entre países y no siempre reflejan las cifras observadas en los indicadores de riqueza.

3. Los países europeos siguen enfrentándose a grandes desafíos en materia de sobrepeso y obesidad en la población mayor. En 2025 ningún país supera el 50% de personas mayores con peso normal; solo Noruega y Dinamarca se aproximan, mientras que **en algunos países apenas un 25% alcanzan un peso saludable.** Aunque el consumo de fruta y verdura suele ser alto, **los resultados evidencian problemas nutricionales** vinculados a una mala combinación de nutrientes, a la medicación habitual de las personas mayores y a discapacidades que dificultan comprar y alimentarse adecuadamente (Ayuso et al., 2022).

4. La práctica de ejercicio físico entre las personas mayores sigue siendo un reto en Europa. Mientras en 2022 la media era del 59,5%, en 2025 desciende hasta cerca del 36%*. **La recomendación es que la actividad física sea adecuada en tipo y duración.** Aunque caminar es la actividad más habitual, la fragilidad propia de la edad requiere incorporar ejercicios de tonificación y fortalecimiento muscular (Ayuso et al., 2022).

* Debe tenerse en cuenta que se ha usado una nueva fuente de datos, por lo que los porcentajes no son directamente comparables.

5. Dado el envejecimiento de la población y el aumento de la longevidad, es crucial no solo prolongar la esperanza de vida, sino también garantizar que estos años adicionales se vivan

con buena salud. Promover la autonomía de las personas mayores es fundamental y, cuando aparecen limitaciones, debe proporcionarse el apoyo adecuado en el domicilio. Los datos muestran **que la mayoría de países siguen ofreciendo una asistencia muy limitada a las personas mayores con limitaciones funcionales**, como ya se observó en 2022. A medida que aumentan las necesidades relacionadas con la pérdida de autonomía, es **necesario incrementar la proporción de plazas disponibles en centros de cuidados de larga duración.** Luxemburgo, los Países Bajos y Malta continúan siendo los países que ofrecen un número relativamente alto de camas por cada 100 personas de 65 años o más, igual que en 2022.

6. Para promover el envejecimiento activo, es necesario que la población mayor mantenga y desarrolle sus capacidades de aprendizaje. Aunque los niveles de educación básica han aumentado en Europa, pasando del 71,7% en 2022 al 74,2% en 2025, siguen siendo necesarias mejoras. Aunque los niveles educativos varían entre países, siendo superiores en el Norte de Europa, **es importante impulsar las competencias digitales**, eliminando barreras que dificultan el aprendizaje.

7. La igualdad entre la población mayor debe garantizarse. En este caso, la recomendación principal derivada del indicador se centra en dos aspectos. Por un lado, es necesario abordar las



diferencias entre los distintos tipos de convivencia, **combatiendo las desigualdades que pueden surgir en función de si una persona vive sola o no** (por ejemplo, debido a su estado civil). Por otro lado, debe considerarse **el previsible aumento del “cuidado entre iguales”**, resultado de la mayor longevidad de las parejas; y, por tanto, de una mayor esperanza de vida conjunta, lo que llevará a que **un número creciente de personas mayores sea atendido por otras personas mayores**. Este fenómeno tendrá implicaciones importantes para la calidad de vida y el estado de salud tanto de quienes prestan el cuidado como de quienes lo reciben.

8. El envejecimiento activo está ligado al envejecimiento saludable, pero la participación en **el mercado laboral después de los 55 años sigue siendo baja en la mayoría de países**. Incluso en Estonia, Noruega o Suecia, líderes en el ranking, no alcanza el 40%. Entre las personas de 65 a 74 años, las tasas de actividad no superan el 30% en Europa salvo en Estonia, con una media europea cercana al 15%, superior a la de 2022. **El aumento de la edad de jubilación en varios países, como España, todavía no ha producido el incremento deseado en el empleo de este grupo de edad**. Promover la participación laboral puede ser beneficioso si se adaptan las regulaciones de jubilación a la heterogeneidad de las personas mayores, considerando su profesión y su estado de salud.

5. Diez recomendaciones

9. La deslocalización y **la concentración creciente de personas mayores en zonas rurales deben considerarse un elemento clave en el diseño de políticas públicas**. El acceso a servicios sanitarios, financieros y otros servicios esenciales requiere infraestructuras que garanticen la movilidad y sistemas de transporte eficaces que conecten adecuadamente municipios y ciudades.

10. **Las personas mayores deben integrarse activamente en la vida social**, y sus relaciones con otras personas —amistades, vecindario y vínculos más allá del entorno familiar, que ya es habitual— deben reforzarse. Aunque el nivel medio de satisfacción de los europeos mayores con sus relaciones personales sigue siendo relativamente alto, ha descendido hasta 71,4 puntos sobre 100 en 2025, frente a los 80,7 puntos registrados en 2022, con Dinamarca a la cabeza. La participación en actividades voluntarias ha mejorado hasta situarse en torno al 15%, mientras que la implicación en la vida política continúa siendo baja, alrededor del 7%, destacando Noruega en ambos ámbitos. Además, en algunos países menos del 90% de las personas de 65 años o más considera que puede pedir ayuda a amigos, familiares u otras personas. **Combatir la soledad en la vejez sigue siendo, sin duda, una de las recomendaciones más importantes.**

6. Referencias bibliográficas

1. Ageing Europe – Looking at the lives of older people (2020). Eurostat. ISBN 978-92-76-21520-2.
 2. Ayuso, M., Alemany, R., Guillen, M. (2022). El papel de la nutrición en el envejecimiento activo de la población (ODS2-AHA-). <http://El papel de la nutrición en el envejecimiento activo de la población | Fontactiv>
 3. Ministerio de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación. Agenda 2030 (2020). <http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/PoliticaExteriorCooperacion/Agenda2030/Paginas/Inicio.aspx>
 4. The United Nations Development Programme. SDG Integration (2020). <https://www.undp.org/content/undp/es/home/2030-agenda-for-sustainable-development.html>
 5. World Health Organization (2020). Decade of Healthy Ageing 2020– 2030. https://www.who.int/docs/default-source/decade-of-healthy-ageing/final-decade-proposal/decade-proposal-final-apr2020-en.pdf?sfvrsn=b4b75ebc_5
- EuroStat.
Income and living conditions (ilc). Degree of urbanisation (degurb). European Health Interview Survey (EHIS). Social protection (spr).
Health care resources (hlth_res). Mortality (national level) (demo_mor).
Healthy life years by sex (from 2004 onwards) (hlth_hlye).
Educational attainment level and transition from education to work (based on EU-LFS).
ICT usage in households and by individuals (isoc_i). Household statistics - LFS series (lfst_hh).
LFS series - detailed annual survey results (lfsa).
LFS series - detailed quarterly survey results (from 1998 onwards) (lfsq).
- BASE DE DATOS CONSULTADAS



7. Calidad de vida de las personas mayores en España: estadísticas clave

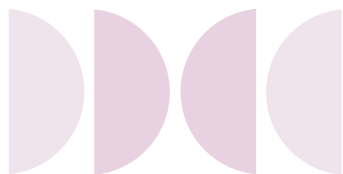
La calidad de vida de las personas mayores en España se sitúa en un nivel intermedio en comparación con el resto de los países europeos. Sin embargo, dentro del propio país se observan experiencias de envejecimiento muy diversas, con valores distintos en los subindicadores analizados y en otros factores asociados al envejecimiento activo y saludable, en función de la Comunidad Autónoma en la que reside la persona mayor.

PENSIÓN DE JUBILACIÓN

La pensión media de jubilación en España en 2024 se situó en 1.509€ mensuales. **Diez comunidades autónomas presentan pensiones medias inferiores a la nacional, especialmente Extremadura y Galicia, donde los pensionistas perciben alrededor de un 15% menos que la media española.** Entre las Comunidades Autónomas con las pensiones más elevadas se encuentran el País Vasco y Asturias, donde las prestaciones superan en hasta un 23% la media nacional.

La mayoría de los análisis sobre las cuantías de las pensiones se basa en el valor medio para evaluar su adecuación. Sin embargo, un enfoque por cuartiles revela importantes asimetrías entre las personas pensionistas. En todas las comunidades autónomas, salvo en el País Vasco, el 50% de la población jubilada percibe pensiones por debajo de la media.

Si se atiende a las pensiones más bajas, en ocho comunidades autónomas una cuarta parte de los pensionistas recibe menos de 900-1.100 euros



mensuales. **En cuanto a la pensión mediana, los valores más reducidos se registran en Extremadura, donde se sitúan entre 900 y 1.100 euros, mientras que los más elevados corresponden al País Vasco y Madrid, con cuantías que oscilan entre 1.500 y 1.700 euros.**

El análisis del cuartil superior (percentil 75) también muestra diferencias notables: en Extremadura, la pensión media máxima de este grupo se sitúa entre 1.300 y 1.500 euros, mientras que en el País Vasco supera los 2.500 euros, seguido por Madrid, Cataluña y Navarra. Cabe señalar además que el 18% de la población jubilada percibe pensiones superiores a 2.500 euros, mientras que el 19% recibe entre 700 y 900 euros.

PENSIÓN DE VIUDEDAD

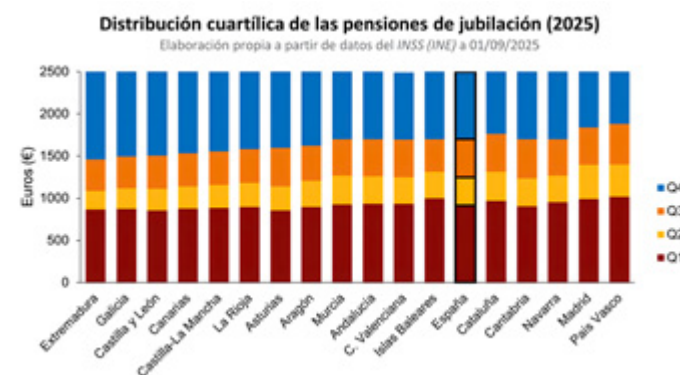
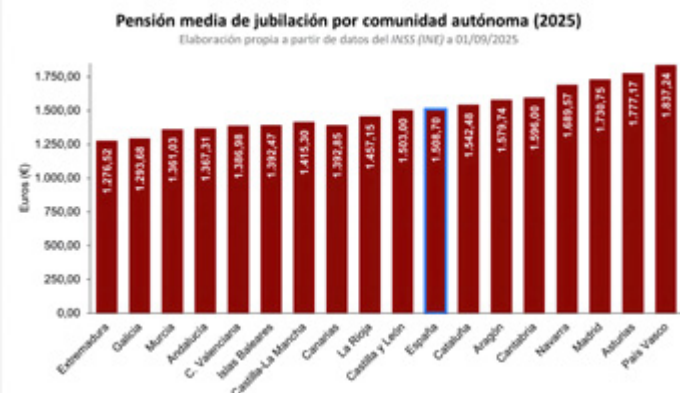
La pensión media de viudedad en España asciende a 936,28 euros mensuales, con una mediana situada entre 850 y 900 euros. Las cuantías más elevadas se registran en el País Vasco y Asturias, mientras que los valores más bajos aparecen en Galicia, Baleares, Extremadura y Murcia.

DEPENDENCIA

En 2024 había en España aproximadamente 1,6 millones de personas con un grado de dependencia reconocido. Las comunidades autónomas con las tasas más altas eran Asturias (45,8%) y Castilla y León (44%), mientras que las cifras más bajas correspondían a Canarias (25,6%), Murcia (25,1%) y Baleares (24,3%).

Del total de personas con dependencia reconocida, el 92,8% recibe la prestación correspondiente, frente al 7,2% que permanece en lista de espera. Las proporciones más reducidas de personas dependientes sin prestación se observan en Castilla y León, Aragón, Asturias y Galicia, mientras que las listas de espera más elevadas se registran en el País Vasco, Cataluña, Canarias y Murcia.

7. Calidad de vida de las personas mayores en España: estadísticas clave





RIQUEZA NETA DE LOS HOGARES

El hogar español medio posee un patrimonio neto —entre activos reales y financieros— de 309.000 euros, cifra muy superior a la mediana, que se sitúa en 142.700 euros. Los hogares cuyo sustentador principal tiene entre 65 y 74 años presentan un patrimonio medio de 442.300 euros y una mediana de 225.800 euros, lo que supone incrementos del 43,1% y del 58,2% respecto al conjunto de la población. Las personas de 75 años o más también disfrutan de un mayor nivel de riqueza, con activos medios de 404.700 euros y una mediana de 221.400 euros, valores que superan ampliamente las cifras medias nacionales.

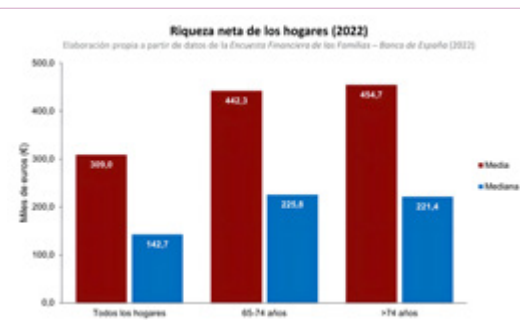
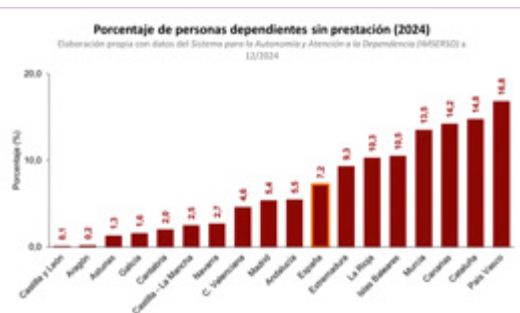
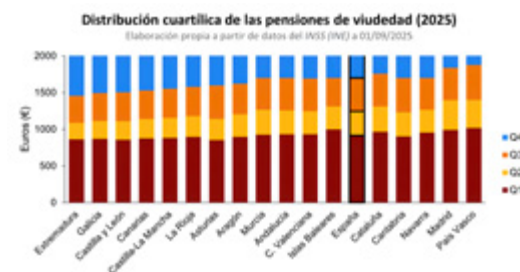
EJERCICIO FÍSICO

Según la Encuesta Nacional de Salud de 2022, el 20,7% de la población española realiza actividad física a diario, mientras que un 27,4% declara no hacer ejercicio nunca y un 8,7% lo practica menos de una vez por semana. Entre las personas de 65 años o más, aunque aumenta la proporción que realiza ejercicio diario (29,5%), también crece de forma notable el porcentaje de quienes no realizan actividad física en absoluto, que asciende al 38,5%. Esto refleja un patrón dual en la población mayor, con un grupo relativamente activo y otro muy sedentario.

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

La distribución del peso corporal en España en 2022 revela que una parte importante de la población presenta sobrepeso (33,6%) u obesidad (13,9%). El 44,3% mantiene un peso dentro de la normalidad, mientras que un 2,6% se encuentra por debajo del peso recomendado.

La situación es más preocupante en el caso de los mayores, donde se observa una prevalencia aún mayor de exceso de peso: entre las personas de 65 años o más, el 41,2% tiene sobrepeso y el 18% presenta obesidad, mientras que solo un 32,7% mantiene un peso normal.



En consecuencia, seis de cada diez personas mayores presentan un IMC por encima del rango saludable y aproximadamente una de cada cuatro se clasifica como obesa.

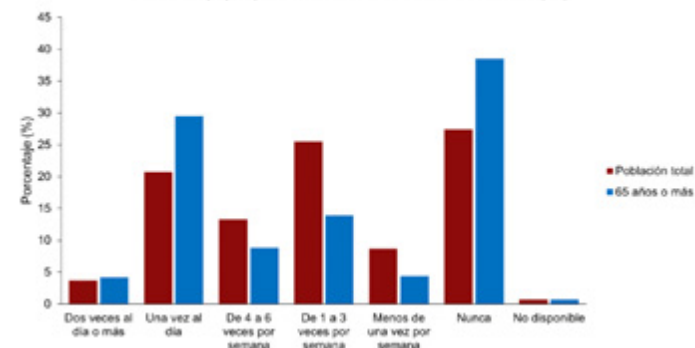
DIETA

Entre los adultos de 74 años y más, el 71,1% consume fruta fresca (excluyendo zumos) a diario y un 23,7% lo hace entre tres y seis veces por semana. En cuanto a la carne, el 9,1% la consume diariamente, un 56,3 % entre tres y seis veces a la semana y un 27,5% una o dos veces por semana.

El consumo de pescado también muestra cierta regularidad: el 42,9% lo ingiere entre tres y seis veces por semana, el 45% una o dos veces por semana y el 6,4% menos de una vez semanal. En el caso de las verduras, ensaladas y hortalizas, el 36,8% de los mayores las consume a diario y casi la mitad, un 48,4 %, entre tres y seis veces por semana.

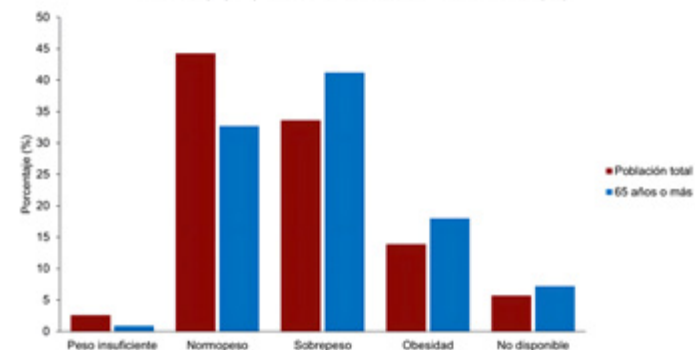
Porcentaje de actividad física semanal (2022)

Elaboración propia a partir de datos de la Encuesta de Condiciones de Vida (INE)



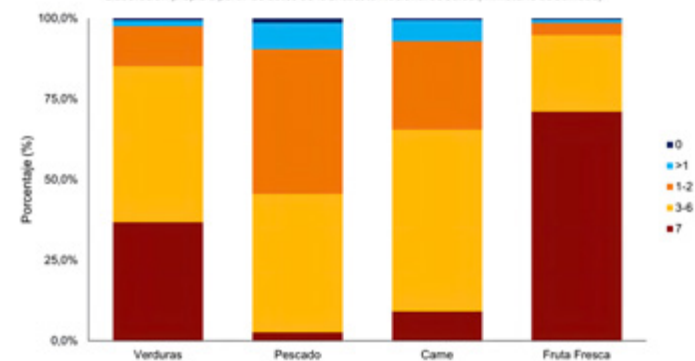
Índice de Masa Corporal (2022)

Elaboración propia a partir de datos de la Encuesta de Condiciones de Vida (INE)



Consumo semanal de alimentos >74 años (2023)

Elaboración propia a partir de datos de la Encuesta Nacional de Salud (Ministerio de Sanidad)



ESPERANZA DE VIDA

En 2022, la esperanza de vida a los 65 años en España se situó en 21,11 años para ambos sexos. La comunidad autónoma con la esperanza de vida más baja fue Andalucía, con 20,1 años, mientras que Madrid registró la cifra más alta, con 22,4 años. Ocho comunidades autónomas presentaron valores por debajo de la media nacional y nueve se situaron por encima de ella.

Si se analiza la esperanza de vida a los 85 años, la media nacional en 2022 fue de 7,2 años. La diferencia entre la comunidad con menor esperanza de vida a esa edad (Andalucía, 6,2 años) y la que presentó la mayor (Madrid, 7,5 años) fue de 1,2 años. En este caso, la variación territorial es menor que la observada a los 65 años.

Un subindicador clave para evaluar el bienestar de las personas mayores es el número de años de vida saludable. Sin embargo, las diferencias territoriales son notables: entre la comunidad con menos años de vida saludable y la que presenta la cifra más alta hay casi cuatro años de diferencia. Andalucía (17,1 años), Murcia (18,6) y Canarias (18,2) se sitúan en la parte baja de la distribución, mientras que Madrid (21,8), Aragón (20,7) y Cataluña (20,0) son las comunidades autónomas donde las personas mayores viven más años sin limitaciones físicas o mentales.

Las comunidades en las que la esperanza de vida saludable representa una mayor proporción de la esperanza de vida total son Cataluña, Extremadura y Castilla-La Mancha, todas ellas por encima del 90%. En cambio, Murcia, Galicia y Madrid muestran las proporciones más bajas, situándose por debajo del 85%.





SERVICIOS DE ASISTENCIA PARA PERSONAS MAYORES

En 2022 había en España 398.575 plazas residenciales para personas mayores, lo que equivale a 4,1 plazas por cada 100 personas de 65 años o más. Las comunidades autónomas con mayor disponibilidad relativa de plazas residenciales eran Castilla y León (7,7), Castilla-La Mancha (7,2), Extremadura (6,7) y Aragón (6,5). En cambio, las que presentaban una mayor escasez eran Canarias (1,9), Murcia (2,3), Baleares (2,7) y la Comunidad Valenciana (2,8).

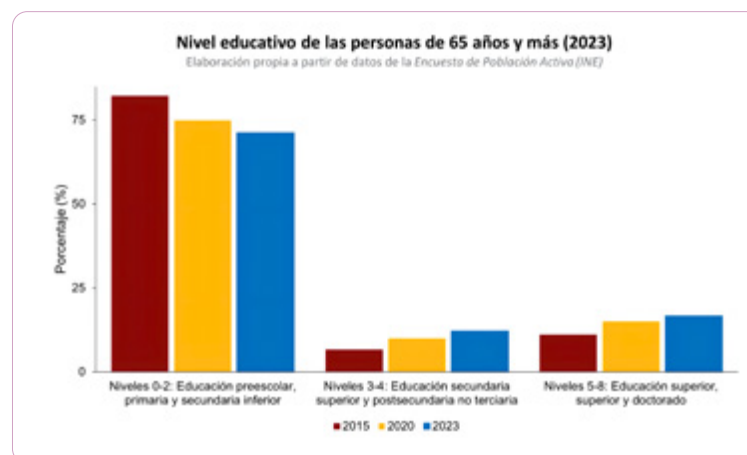
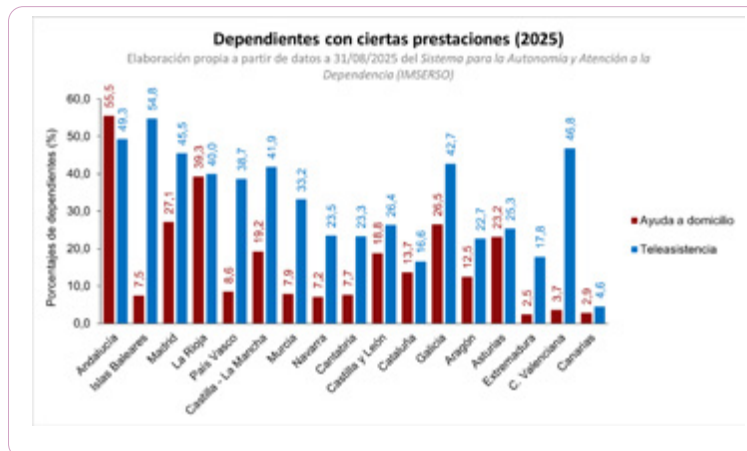
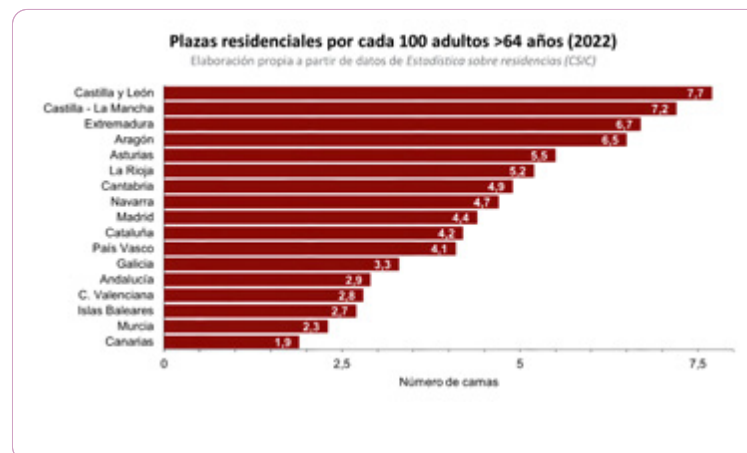
En relación con las personas con un grado de dependencia reconocido que reciben servicios de teleasistencia, únicamente Islas Baleares supera el 50 % de cobertura, situándose alrededor del 55%. En el extremo opuesto, algunas comunidades muestran tasas inferiores al 20%, como Extremadura, Cataluña y Canarias.

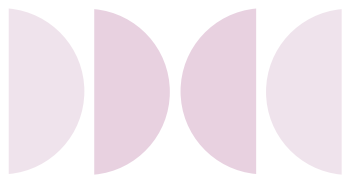
Respecto a la ayuda a domicilio para personas dependientes, Andalucía destaca como la comunidad con mayor proporción de beneficiarios, donde más de la mitad de las personas con dependencia reciben este servicio. A cierta distancia se encuentra La Rioja, con un 39.3%. Por el contrario, en Extremadura, Canarias y Comunidad Valenciana la proporción de beneficiarios no alcanza el 5%.

NIVEL EDUCATIVO

En cuanto al nivel educativo, entre 2015 y 2023 se ha reducido de manera significativa el porcentaje de personas de 65 años o más cuyos estudios se limitaban a la etapa preescolar, primaria o la primera secundaria. Como resultado de esta evolución, la proporción de personas mayores con estudios de secundaria superior y de educación superior superó el 15 % en 2023.

7. Calidad de vida de las personas mayores en España: estadísticas clave





HÁBITOS DIGITALES - USO DE LAS TICs

Según la *Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de la Información y Comunicación de los Hogares* del INE, en 2024 aproximadamente el 95,8% de la población española había usado internet en los tres meses previos.

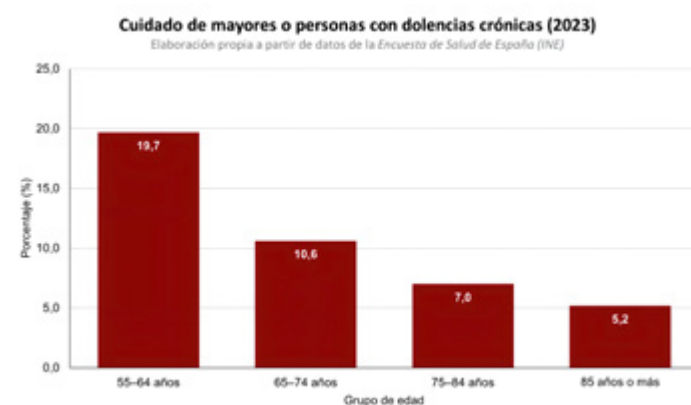
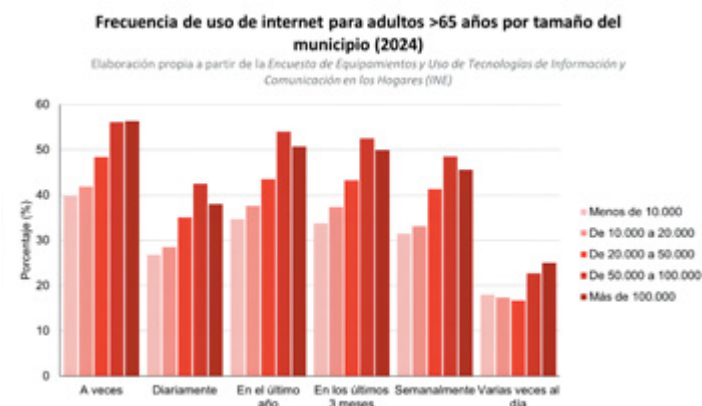
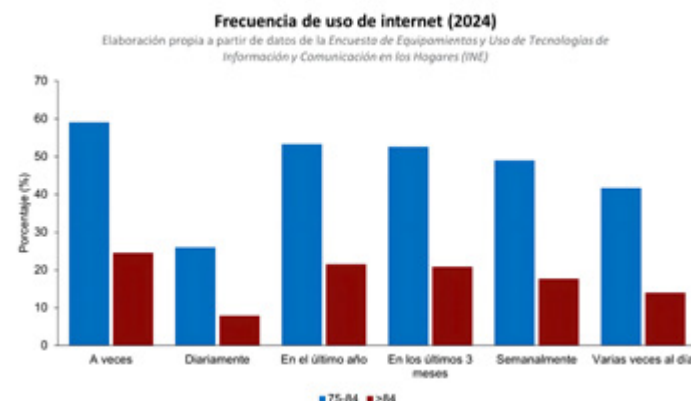
Sin embargo, las personas mayores utilizan internet con mucha menor frecuencia que la población general. Entre quienes tienen entre 75 y 84 años, el 59,1% había usado internet al menos una vez, el 53,3% lo había hecho en el último año, el 49% lo utilizaba una vez por semana, el 26% al menos una vez al día y el 41,7% varias veces al día. Estos porcentajes descienden notablemente entre las personas de 85 años o más.

La frecuencia de uso de internet también varía según el tamaño del municipio de residencia. Las tasas de uso tienden a ser más altas en localidades con más de 50.000 habitantes, mientras que son significativamente menores en municipios de menos de 10.000 residentes.

CUIDADORES INFORMALES: MAYORES CUIDANDO A MAYORES

Según la Encuesta Nacional de Salud, a nivel estatal el 10,6% de la población presta cuidados a personas mayores o a personas con enfermedades crónicas. **Entre las personas mayores, la proporción de cuidadores es inferior a la media nacional. El porcentaje más elevado se observa en el grupo de 65 a 74 años (10,6%), mientras que entre los 75 y 84 años se reduce al 7%, y entre quienes tienen 85 años o más desciende al 5,2%.**

7. Calidad de vida de las personas mayores en España: estadísticas clave





FORMA DE CONVIVENCIA: VIVIR EN SOLITARIO

En 2025, el 28,3% de los hogares en España está compuesto por personas mayores que viven solas. Las comunidades con mayor proporción de hogares unipersonales son Castilla y León (35,4%) y Asturias (34,1%), mientras que Madrid (25,7%) y Murcia (24,3%) registran los porcentajes más bajos.

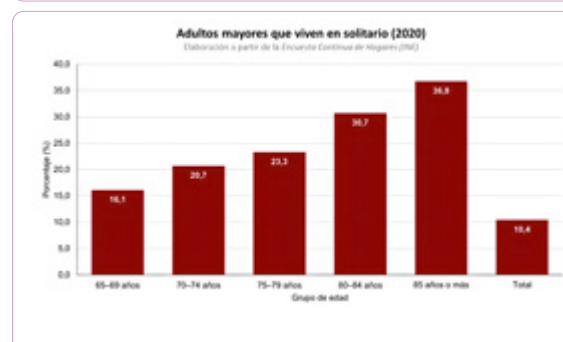
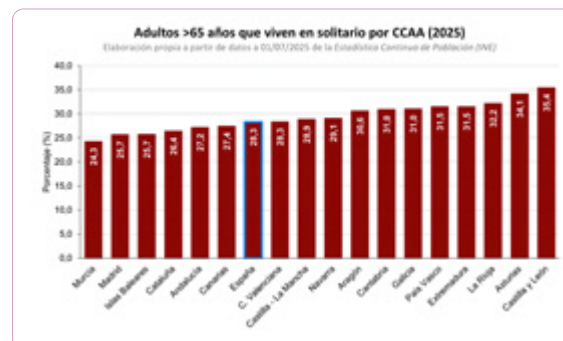
Además, en 2020, el 10,44% de la población mayor en España vivía sola. **A medida que avanza la edad, aumenta también la proporción de personas que residen sin compañía: el 16,1% entre quienes tienen 65–69 años, el 23,3% entre los 75–79 años y el 36,8% entre quienes tienen 84 años o más.**

TRABAJO Y OCUPACIÓN

En España, solo el 21,0% de la población de 55 años o más se encuentra empleada. A escala regional, las tasas de empleo más altas se observan en Castilla y León (25,4%), seguida de Asturias (23,9%), el País Vasco (23,8%) y La Rioja (23,8%). Por el contrario, únicamente seis comunidades presentan valores por debajo de la media nacional, destacando los porcentajes más bajos en Cataluña (19,7%), Andalucía (19,8%), Canarias (19,8%) y las islas Baleares (20%).

La tasa de actividad entre las personas de 60 a 64 años es del 57%. Muy pocos adultos mayores permanecen activos más allá de los 65 años: solo el 10,1% de las personas de 65–69 años sigue participando en el mercado laboral, y menos del 1% continúa trabajando a partir de los 70 años.

7. Calidad de vida de las personas mayores en España: estadísticas clave





SATISFACCIÓN CON EL HOGAR-VIVIENDA

Según la OCU (2017), basada en los resultados de una encuesta, el 82% de las personas de entre 65 y 84 años desea permanecer en su hogar el mayor tiempo posible, incluso entre quienes presentan un grado elevado de dependencia (74%). Aunque el 86% de las personas encuestadas afirmó que su vivienda se encontraba en buen o excelente estado para cubrir sus necesidades, un 28% anticipó que necesitaría equipamientos especiales o nuevas infraestructuras para poder vivir adecuadamente.

En 2023, según la Encuesta de Condiciones de Vida del INE, la satisfacción media de las personas de 65 años o más con su vivienda fue de 7,6 sobre 10. Un 21,8% se mostró muy satisfecho (con puntuaciones entre 9 y 10) y el 68% bastante satisfecho (entre 7 y 8). Entre el resto, un 7,4% otorgó puntuaciones entre 5 y 6, mientras que solo el 2,8% valoró negativamente su vivienda.

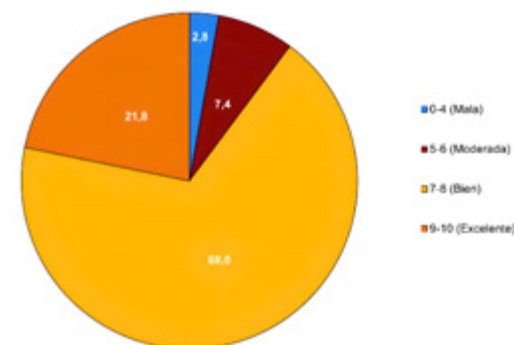
INSEGURIDAD DE LA VIA PÚBLICA

Dos tercios de las personas mayores afirman sentirse seguras al caminar solas por la noche. Sin embargo, según la Encuesta de Condiciones de Vida (2023), en su apartado sobre seguridad física y personal, un 13,7% de las personas de 65 años o más declaró haber experimentado problemas de delincuencia o vandalismo en su zona —una cifra ligeramente superior a la del conjunto de la población (13,5%).

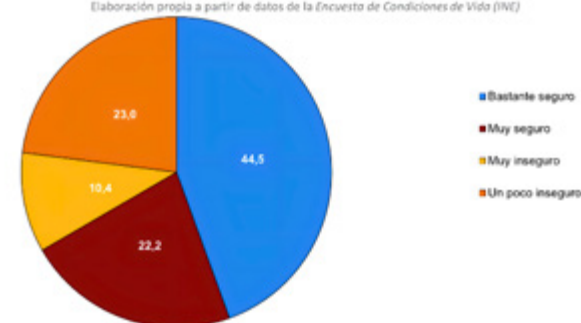
USO DEL TRANSPORTE PÚBLICO

En 2024, el 64% de los adultos de 65 años o más no utilizaba de forma habitual el transporte público. Aun así, este grupo etario constituye el segundo colectivo que más recurre a él, solo por detrás de los jóvenes de 16 a 29 años.

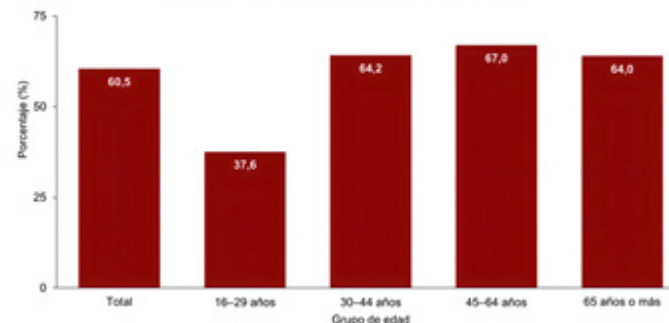
Nivel de satisfacción con la vivienda (2023)
(Elaboración propia a partir de la Encuesta de Condiciones de Vida (INE))



Nivel de seguridad que sienten los adultos >65 años al pasear solos de noche (2013)
(Elaboración propia a partir de datos de la Encuesta de Condiciones de Vida (INE))



Personas que no usan con regularidad el transporte público (2024)
(Elaboración propia a partir de la Encuesta de Condiciones de Vida (INE))

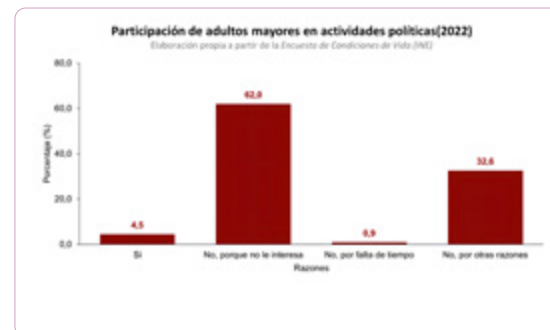
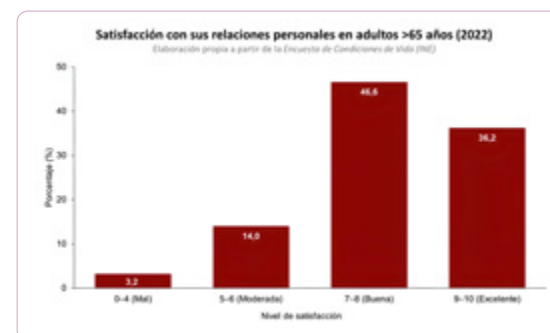


SATISFACCIÓN CON SUS RELACIONES PERSONALES

PARTICIPACIÓN EN ORGANIZACIONES

En cuanto al voluntariado, solo el 7,3% de las personas mayores participa en este tipo de actividades, en su mayoría a través de organizaciones de carácter social o benéfico, mientras que el 92.7% afirma no participar en ellas.

En el ámbito político, la implicación es aún menor, situándose en el 4,5%. Entre quienes no participan, el 62% señala la falta de interés como motivo principal, mientras que el 33,5% alude a la falta de tiempo u otras razones.



Consideraciones sobre España

A modo de síntesis, el Índice Europeo de Calidad de Vida Digna en la Vejez permite identificar las áreas en las que los distintos países deben concentrar sus esfuerzos para mejorar la calidad de vida y el bienestar de su población mayor.

En el caso de España, los mensajes más relevantes se centrarían en:

1. Es necesario diseñar **sistemas sostenibles de pensiones, atención sanitaria y cuidados de larga duración**, teniendo en cuenta la heterogeneidad de la población mayor y las disparidades económicas entre territorios.

a reducir el sobrepeso y la obesidad entre las personas mayores, aumentar la actividad física semanal y fomentar dietas equilibradas que contribuyan a disminuir la fragilidad.

2. Es preciso promover **planes de nutrición y actividad física dirigidos**

3. Es fundamental **reforzar las políticas sociales y sanitarias** que no solo prolonguen la esperanza de vida, sino

que aumenten los años vividos en buen estado de salud por la población mayor, en todos los territorios.

4. Es necesario avanzar en las **políticas de cuidados de larga duración**, ampliando la oferta de plazas residenciales y reforzando servicios clave como la teleasistencia y la atención domiciliaria, con el objetivo de mejorar la autonomía de las personas dependientes y la calidad de vida de sus cuidadores.

5. Es conveniente **fomentar la continuidad de la participación de las personas mayores en el mercado laboral**, especialmente entre los 65 y 69 años, mediante fórmulas flexibles y condiciones de trabajo adaptadas.

6. Es preciso **desarrollar programas formativos específicos para personas mayores que faciliten su permanencia en el mercado laboral**, mejoren su acceso y uso de las tecnologías de la información y eleven sus niveles educativos básicos.

7. Es necesario **implementar programas de apoyo y acompañamiento para las personas mayores que viven solas**, promoviendo espacios intergeneracionales y actividades comunitarias que refuercen las redes de apoyo social.

8. Es importante **ampliar las ayudas económicas destinadas a la adaptación de las viviendas**, con el fin de mejorar la accesibilidad, la seguridad y la satisfacción residencial de las personas mayores.

9. Es recomendable **aumentar la disponibilidad de los programas de Turismo Social**, con el fin de promover la participación social, el ocio activo y la interacción entre las personas mayores.

10. Es fundamental **reforzar las políticas que promuevan la participación social de las personas mayores**, impulsando el envejecimiento activo y estimulando su contribución en múltiples dimensiones, incluida la económica.



Índice Europeo de Calidad de Vida Digna en la Vejez 2025



Investigación promovida por:
Cátedra UB-ESCUELA DE PENSAMIENTO FUNDACIÓN MUTUALIDAD sobre Economía del Envejecimiento
(Chair on the Economy of Ageing at the University of Barcelona – Fundación Mutualidad Think Tank)

