

# Seniors y salud en España

Con la colaboración de



# El estudio

En el contexto de una sociedad en constante evolución, **el envejecimiento poblacional es una de las transformaciones demográficas más significativas**. Es por ello por lo que **el colectivo senior** emerge como un segmento fundamental para entender las dinámicas sociales, económicas y culturales en España.

El envejecimiento de la población, junto con el aumento de la longevidad, plantea no solo **retos en términos de sostenibilidad y bienestar**, sino también importantes **oportunidades de desarrollo en sectores clave como la salud, el ocio y la tecnología**.

Por este motivo, Ageingnomics de Fundación Mapfre e IDIS, junto con la consultora Lukkap, han desarrollado este informe, elaborado a través del análisis de las tendencias actuales y preguntando a los propios protagonistas.

En este informe encontraremos los principales retos a los que se enfrentan los seniors en España, a través de la voz de **2.596 personas**.

Para obtenerla, se ha seguido un muestreo aleatorio simple con cuotas de edad para garantizar una correcta representatividad de todos los grupos. Esto implica un error muestral del 1,31%, dado un nivel de confianza del 95%, lo cual asegura la representatividad de la información.

Nuestro universo muestral son las personas de entre 55 y 75 años, habitantes en España que, según los datos del Padrón Continuo del INE, corresponden a 12,7 millones de personas.



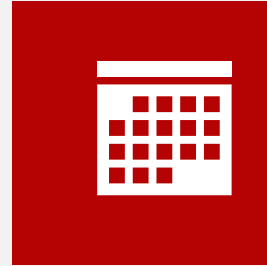
## 2.596 personas

Esta participación implica un error muestral del 1,31%, dado un nivel de confianza del 95%, lo cual asegura la representatividad de la información.



### CANALES

Dadas las características del objeto de estudio, se optó por seguir dos métodos de encuesta: una CATI (telefónica) y otra CAWI (online).



### FECHAS

El trabajo de campo comenzó el 17/7/2024 y finalizó el 31/7/2024

La duración de la encuesta online fue de 8,3 minutos y de la de llamadas telefónicas de 12 minutos



### PREGUNTAS

El cuestionario telefónico tiene hasta 36 preguntas\*, mientras que el online tiene hasta 53.

Los contenidos de la encuesta fueron

- Salud
- Trabajo
- Vida social

# Detalle de la muestra

Del total de la muestra, un 59% son hombres. Esto implica una leve sobrerrepresentación en detrimento de las mujeres, que habrá que tener en cuenta.

Asimismo, se ha buscado tener una proporción similar de cada rango de edad.

En cuanto al nivel de estudios, el de ingresos, la comunidad autónoma y el tamaño del municipio, se ha buscado que sea representativo de la población española.

## GÉNERO

59%

Hombre

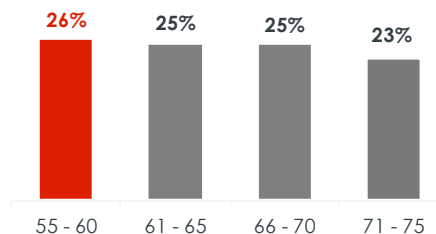
41%

Mujer

n = 2596

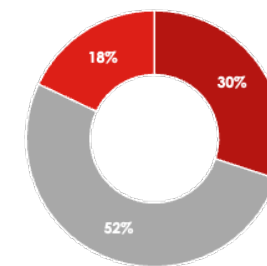
NOTA: Los hombres en España de 55-75 son el 47,8% y mujeres 52,2%. En este caso los hombres están un poco sobrerrepresentados

## RANGO DE EDAD



n = 2596

## NIVEL DE ESTUDIOS



■ No universitario ■ Universitario ■ Otro

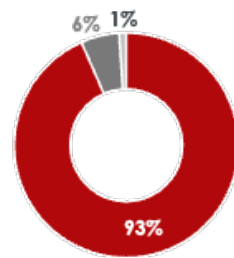
n = 2596

## NIVEL DE INGRESOS (€)



n = 2596

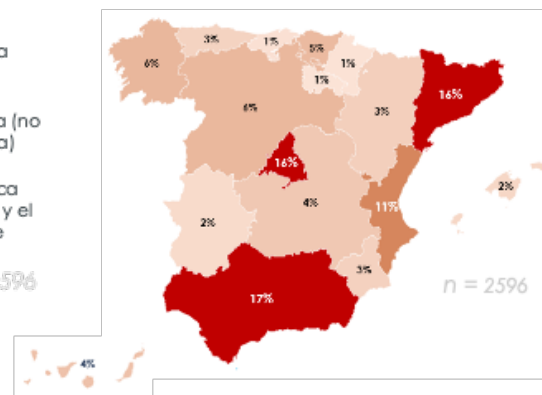
## Nacionalidad



■ España  
■ Europa (no España)  
■ América Latina y el Caribe

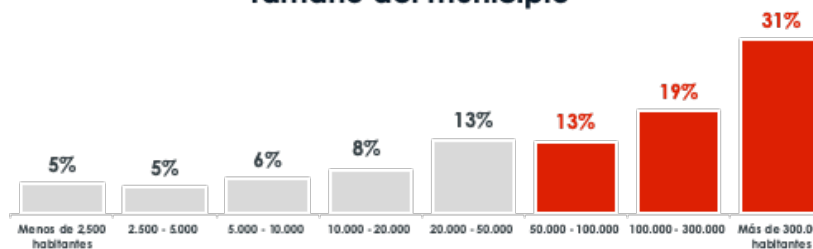
n = 2596

## Comunidad Autónoma



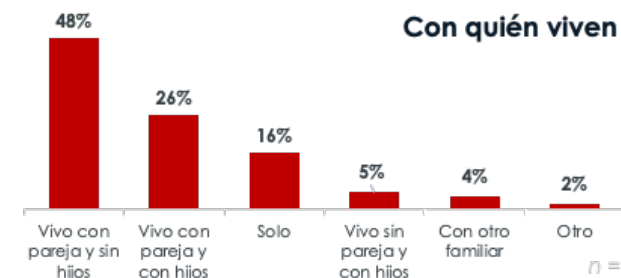
n = 2596

## Tamaño del municipio



n = 2596

## Con quién viven



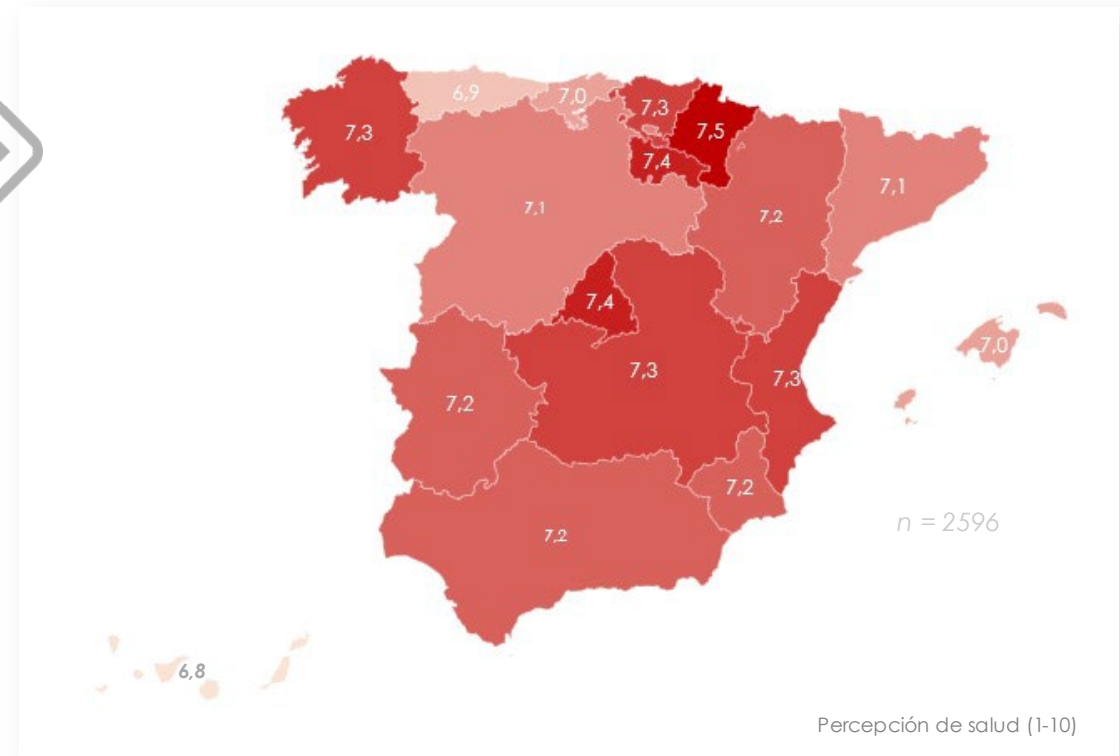
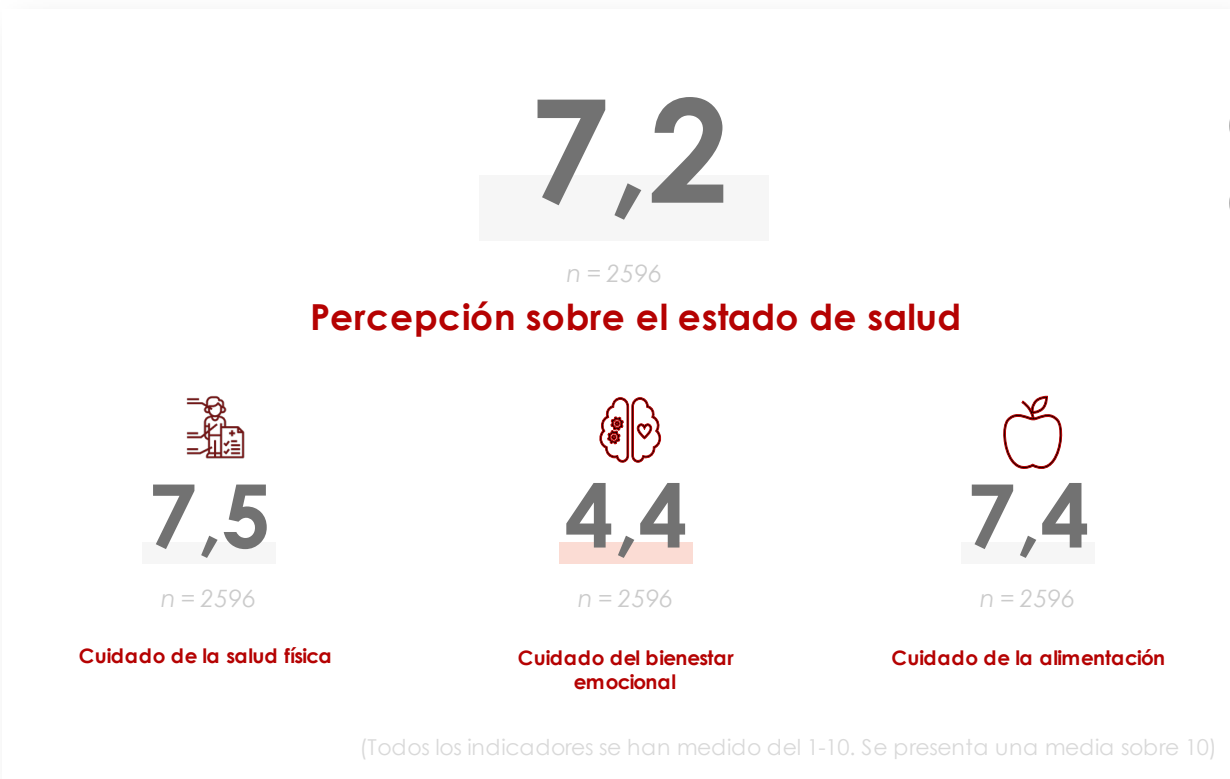
n = 2596

## Situación jubilación



# En general, ¿cómo perciben su salud?

Los seniors, de entre 55 y 75 años, consideran que su estado de salud no es malo, que cuidan, principalmente, su salud física y su alimentación, y que el bienestar emocional es su asignatura pendiente.



**Navarra, La Rioja y la Comunidad de Madrid destacan con la mejor percepción de salud**, mientras que Canarias y Asturias se encuentran en los niveles más bajos, reflejando posibles diferencias regionales en factores que influyen en el bienestar.

1. Cuidado físico: ¿En qué grado cuidas de tu salud física? (alimentación, ejercicio, no consumir tóxicos)? (1-10)

2. Cuidado del bienestar emocional ¿En qué grado cuidas de tu salud mental? (participo en actividades de grupos, meditación...)? (1-10)

3. ¿Cuánto consideras que cuidas tu alimentación?(1-10)

# En general, ¿cómo perciben su salud?

Navarra, La Rioja y la Comunidad de Madrid destacan con la mejor percepción de salud, mientras que Canarias y Asturias se encuentran en los niveles más bajos, reflejando posibles diferencias regionales en factores que influyen en el bienestar.



	Cuidado Salud física	Cuidado del bienestar emocional	Cuidado de la alimentación
<b>La Rioja</b>	8,5	5,3	8,1
<b>Comunidad Foral de Navarra</b>	8,0	5,4	7,7
<b>Aragón</b>	7,8	4,6	7,5
<b>Cantabria</b>	7,6	4,5	7,5
<b>Comunitat Valenciana</b>	7,6	4,4	7,5
<b>Principado de Asturias</b>	7,5	4,0	7,4
<b>Andalucía</b>	7,5	4,1	7,4
<b>Cataluña</b>	7,5	4,4	7,4
<b>Comunidad de Madrid</b>	7,5	4,6	7,5
<b>Canarias</b>	7,4	4,3	7,2
<b>Illes Balears</b>	7,4	4,4	7,3
<b>Castilla-La Mancha</b>	7,4	4,4	7,3
<b>Galicia</b>	7,4	4,2	7,2
<b>Extremadura</b>	7,3	4,6	7,3
<b>Región de Murcia</b>	7,3	3,6	6,9
<b>Castilla y León</b>	7,3	4,2	7,4
<b>País Vasco</b>	7,1	4,3	7,2

Cuidado físico: ¿En qué grado cuidas de tu salud física? (alimentación, ejercicio, no consumir tóxicos)? (1-10)

Cuidado del bienestar emocional ¿En qué grado cuidas de tu salud mental? (participo en actividades de grupos, meditación...)? (1-10)

¿Cuánto consideras que cuidas tu alimentación? (1-10)

## Ilusión por planes futuros

Cantabria	8,2
La Rioja	8,1
Comunidad de Madrid	7,9
Cataluña	7,8
Navarra	7,8
Comunitat Valenciana	7,8
Castilla y La Mancha	7,7
Castilla y León	7,7
País Vasco	7,6
Andalucía	7,6
Aragón	7,5
Extremadura	7,5
Galicia	7,5
Asturias	7,4
Murcia	7,3
Canarias	7,2
Baleares	6,9

¿Cómo de ilusionado/a te sientes con respecto a tus planes o proyectos futuros? (1-10)

## Sentirse valorado

La Rioja	8,3
Navarra	8,0
Castilla y La Mancha	7,8
Cantabria	7,8
Castilla y León	7,7
Comunitat Valenciana	7,7
Cataluña	7,6
Comunidad de Madrid	7,6
Aragón	7,6
Asturias	7,5
Extremadura	7,5
Andalucía	7,4
Galicia	7,4
Murcia	7,4
País Vasco	7,4
Canarias	7,0
Baleares	6,9

¿En qué medida sientes que tus actividades del día a día te hacen sentir valorado/a? (1-10)

# ¿Qué conclusiones obtenemos?

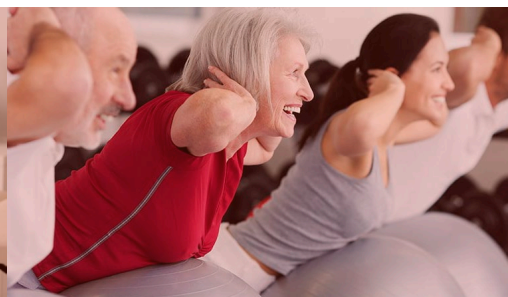
Ya hemos visto qué sienten y cómo perciben su vida a nivel global, tanto en salud física como emocional.  
**Pero ¿qué cosas influyen en esa percepción? ¿Qué hace que haya diferencias?**

01



Una percepción de salud que varía **en función de sus enfermedades, sus capacidades** y sus "hábitos" médicos

02



Un bienestar físico y emocional en el que sin duda influyen distintos aspectos como **la alimentación, la actividad física** y el sueño.

03



Una percepción de salud en la que **la vida social y en comunidad es un factor clave**

# ¿Qué conclusiones obtenemos?

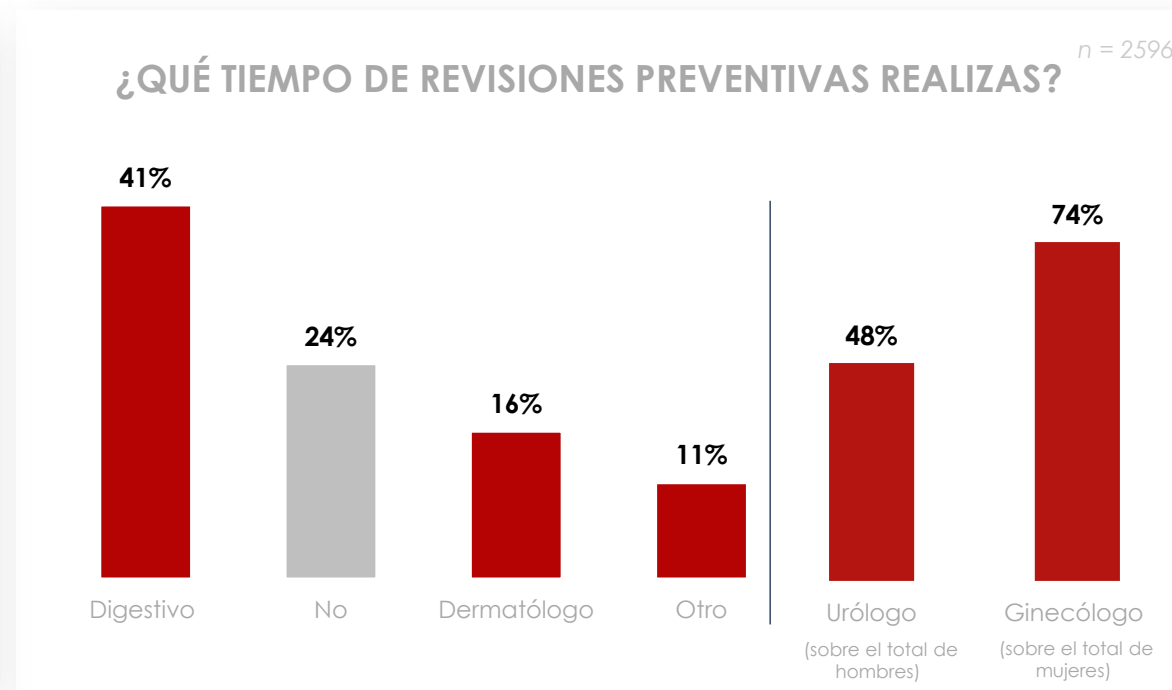
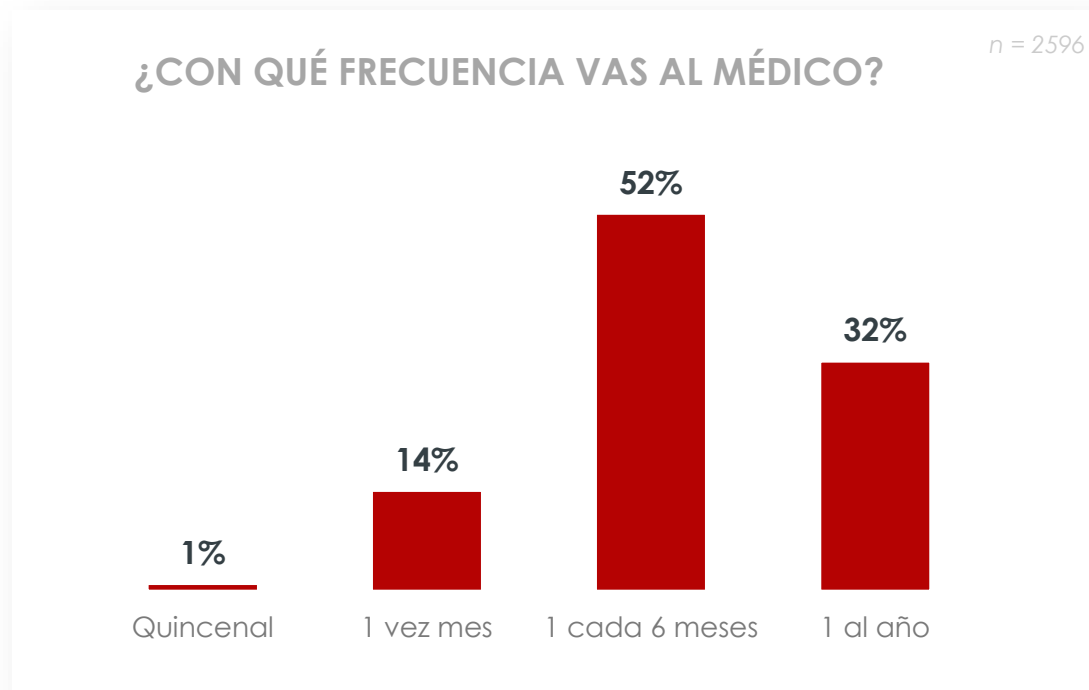
01



Una percepción de salud que varía **en función de sus enfermedades, sus capacidades** y sus “hábitos” médicos

# La mitad revisan su salud una vez al año

Y cuanto más hacen esas revisiones es porque su percepción de salud es peor



Mi percepción sobre mi salud es (1-10)...

6,2

7,2

7,8

n = 2596

### FRECUENCIA DE LAS REVISIONES PREVENTIVAS

**Una vez al año o con mayor frecuencia**

**57%**

Cada 2/3 años  
Con menor frecuencia  
Nunca he realizado

24%

9%

10%

n = 2596

# Su percepción cambia según sus enfermedades

Una mala percepción del estado de salud se relaciona con un mayor N.º de patologías padecidas y con más medicamentos consumidos diariamente. Una peor percepción de salud conlleva más enfermedades crónicas y medicamentos.

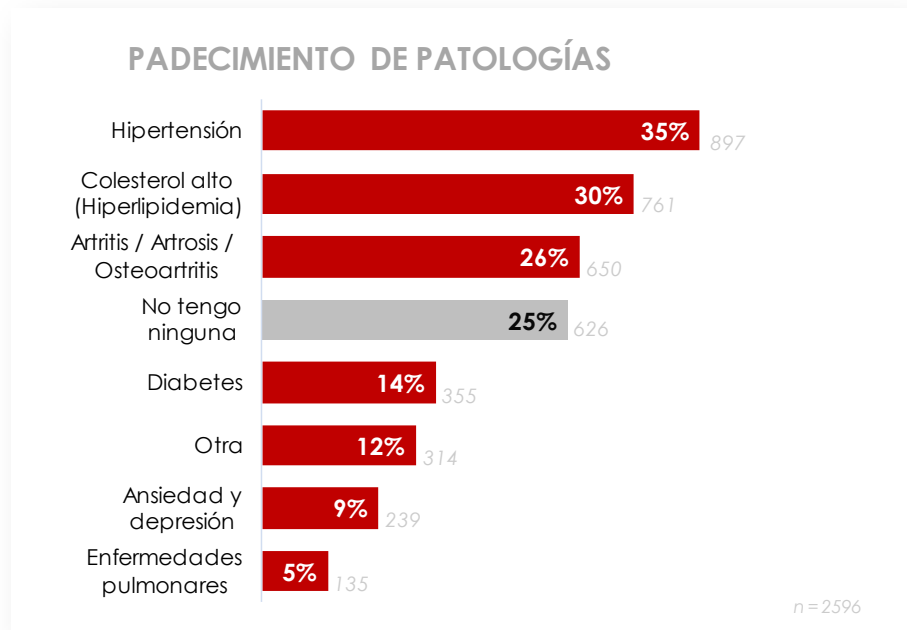
AUTOPERCEPCIÓN DE SALUD ¿Cuál es tu percepción sobre tu estado actual de salud?	Nº ENFERMEDADES QUE SE PADECE	Nº DE MEDICAMENTOS DIARIOS	
<b>Muy mala</b> (1-4)	2,7	6,2	<i>n</i> = 188
<b>Mala</b> (5-6)	1,9	3,6	<i>n</i> = 435
<b>Buena</b> (7-8)	1,3	2,2	<i>n</i> = 1253
<b>Muy buena</b> (9-10)	0,7	1,1	<i>n</i> = 482

*n* = 2596 *n* = 2358

# También cambia según la patología

3 de cada 20 reconocen tener ahora una patología grave. Las patologías que impactan de forma más negativa en la percepción de salud son las pulmonares y las patologías importantes como ictus y cáncer.

## Patologías que reconocen padecer



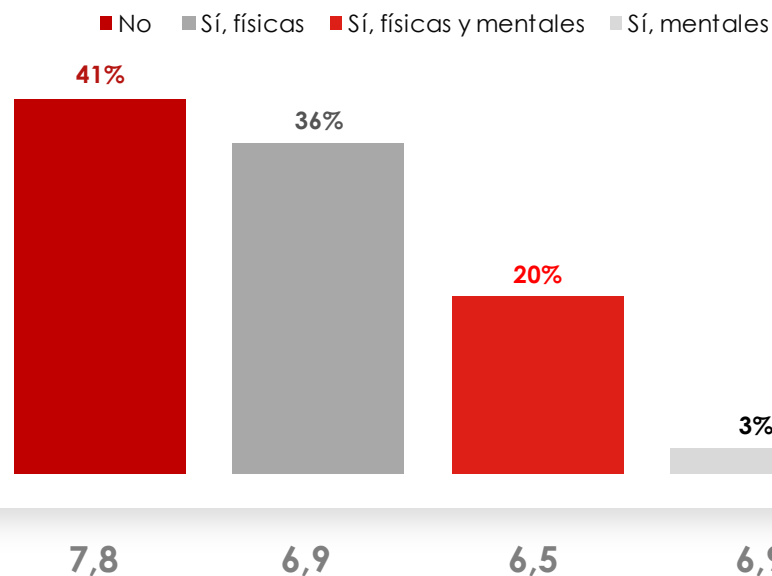
## Cómo cambia la percepción de salud según la patología



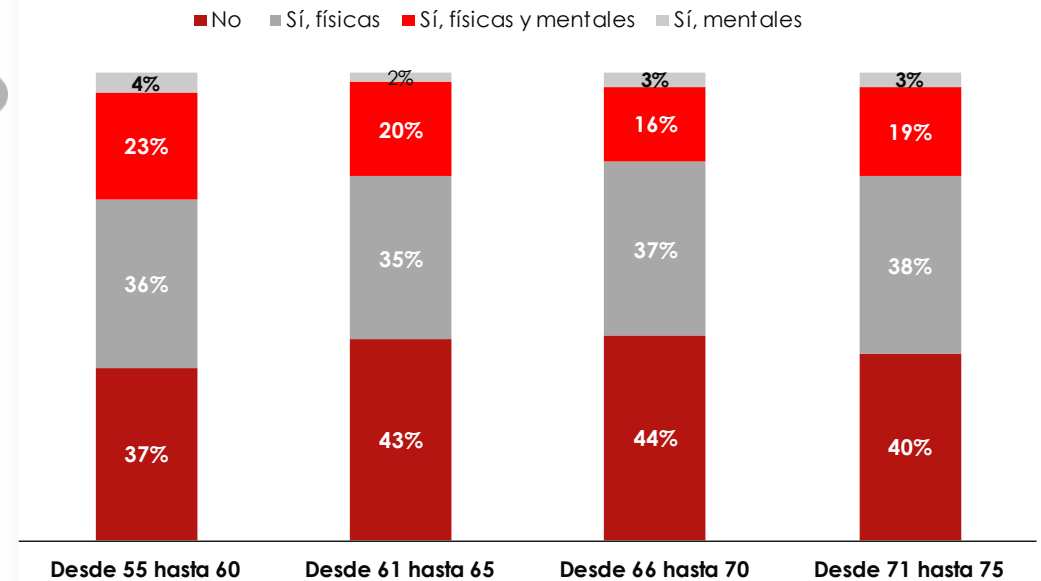
# Y según si consideran que han disminuido sus capacidades

Entre los que consideran que sus capacidades han disminuido, lo que más afecta a su percepción de salud es haber perdido ambas, tanto físicas como mentales

## ¿CONSIDERAS QUE LOS ÚLTIMOS AÑOS HAN DISMINUIDO TUS CAPACIDADES?



## CONSIDERACIÓN DE QUE HAN DISMINUIDO LAS CAPACIDADES SEGÚN LA EDAD



En contra de lo que puede parecer, los seniors no advierten una disminución de las habilidades a medida que se hacen mayores.



Mi percepción sobre mi salud es...

# ¿Qué conclusiones obtenemos?

02

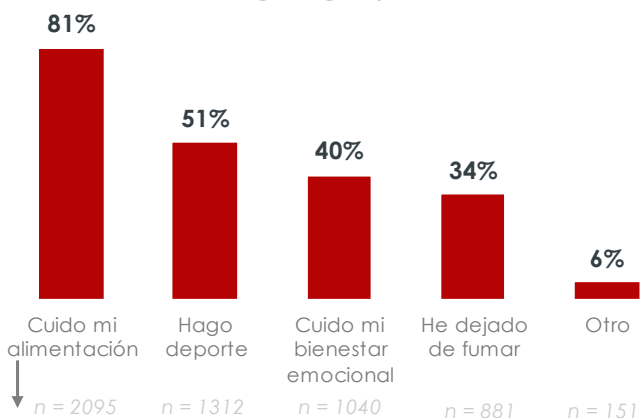


Un bienestar físico y emocional en el que sin duda influyen distintos aspectos como **la alimentación, la actividad física y el sueño.**

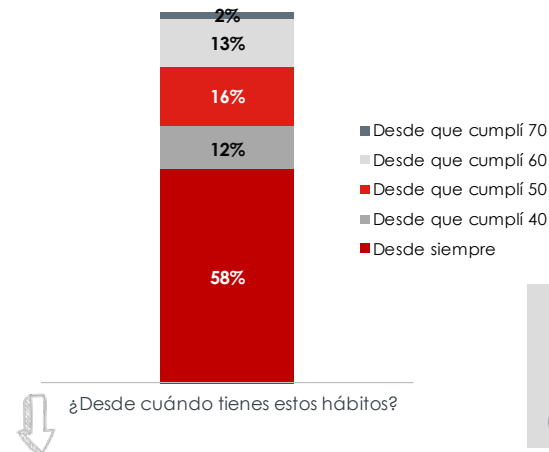
# Cuidan su salud con hábitos alimenticios y actividad física

Lo que más cuidan es la alimentación, sobre todo a través de la comida casera, las frutas y las verduras. Más de la mitad de los seniors llevan con buenos hábitos desde siempre. Esos son los que mejor percepción de salud tienen.

## ¿QUÉ HÁBITOS TIENES PARA CUIDAR TU SALUD?

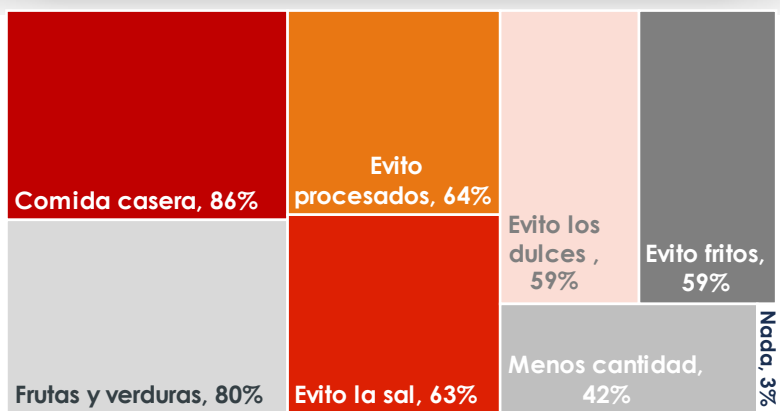
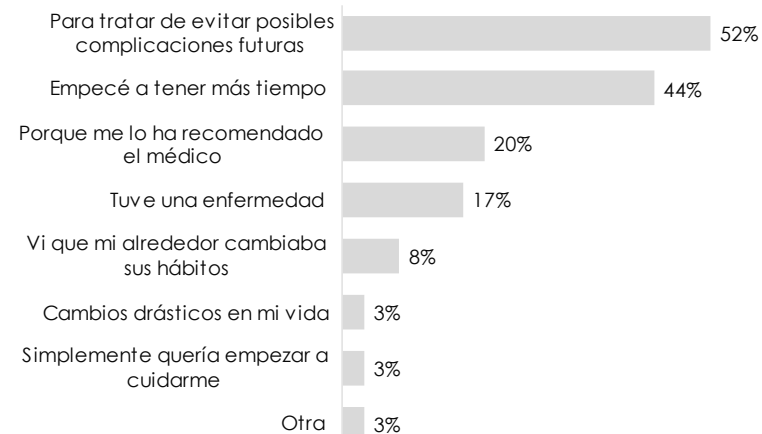


## ¿Desde cuándo tienes esos hábitos?



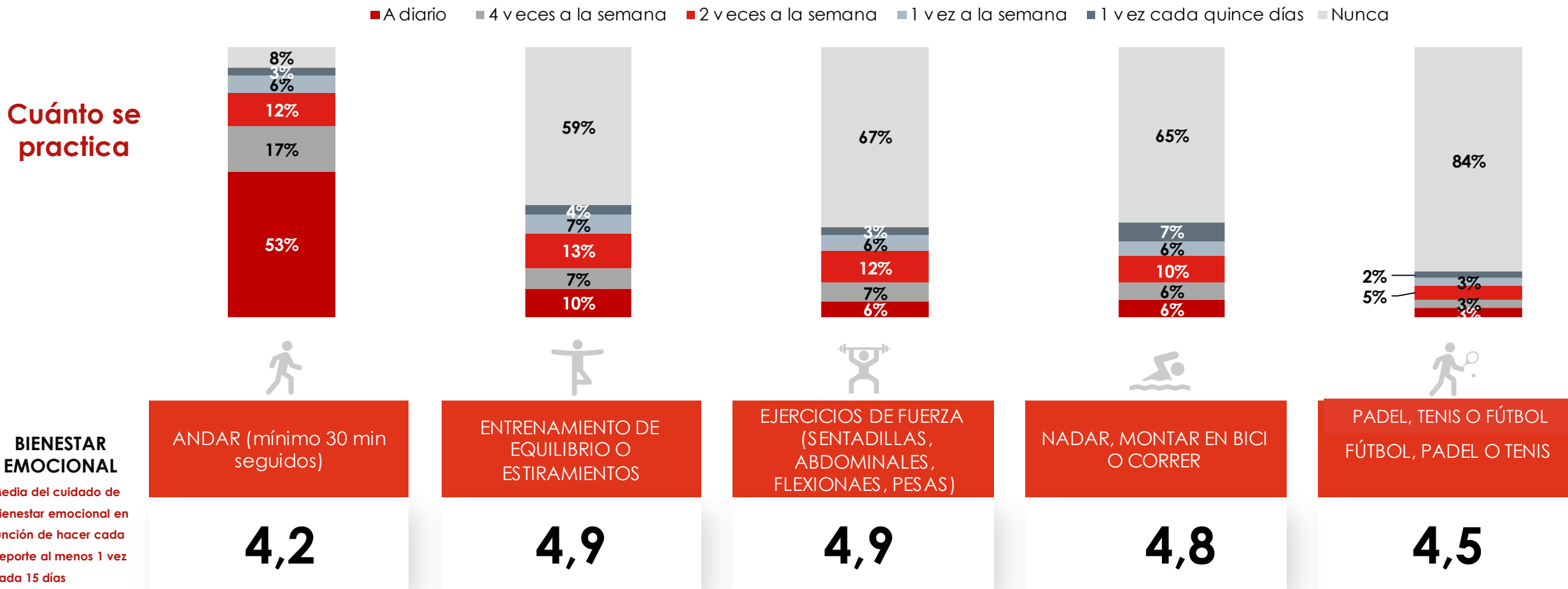
Los que llevan con estos hábitos desde siempre, su percepción de salud es de 7,4 (+0,2 por encima de la media)

## ¿Por qué los cambiaste?



# Andar, a la cabeza de la actividad física

Aunque el cuidado de la salud emocional sea bajo en términos generales, las personas que realizan actividades físicas de fuerza y equilibrio al menos una vez cada quince días dicen tener un mejor cuidado de su bienestar emocional.



El indicador se ha medido del 1-10, siendo 10 lo máximo

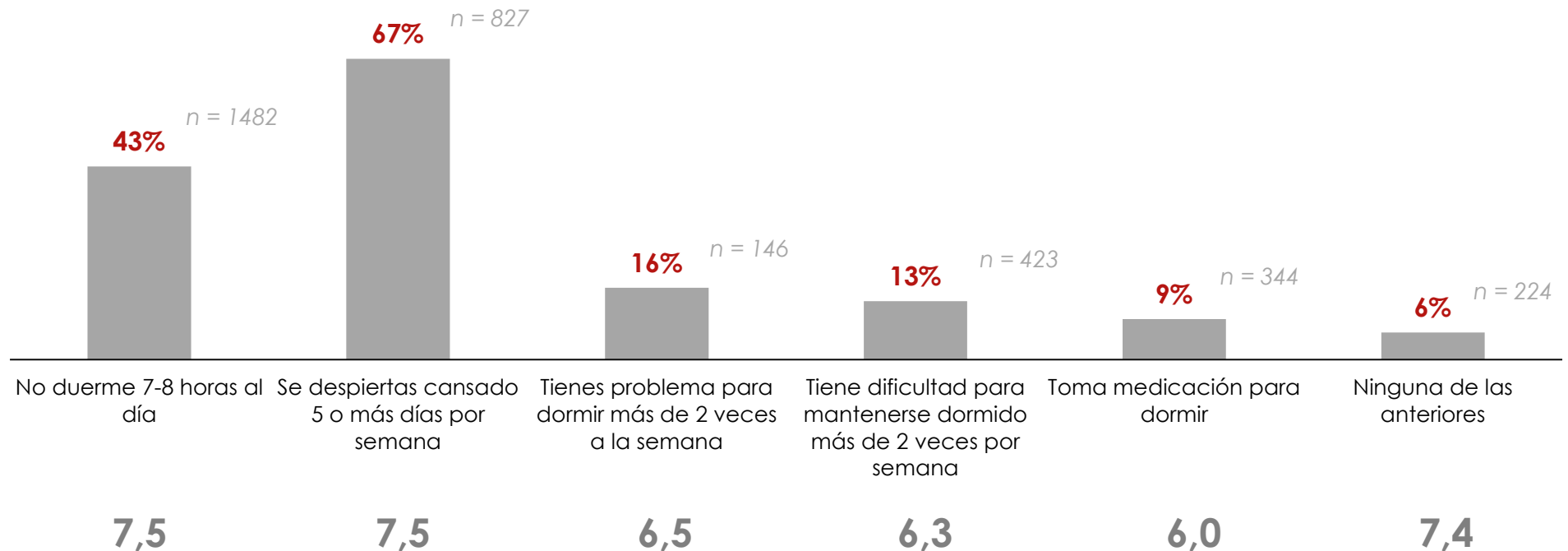
# Cuanto más les cuesta dormir, peor es su percepción de la salud

Dormir 7-8 horas y descansar 5 o más días por semana, son factores de protección para una buena salud. Sin embargo, un 43% no consigue llegar a dormir esas 7-8 horas y un 67% no se despierta descansado 5 o más días a la semana.

## Sobre la calidad del sueño



Mi percepción sobre mi salud es...



# ¿Qué conclusiones obtenemos?

03

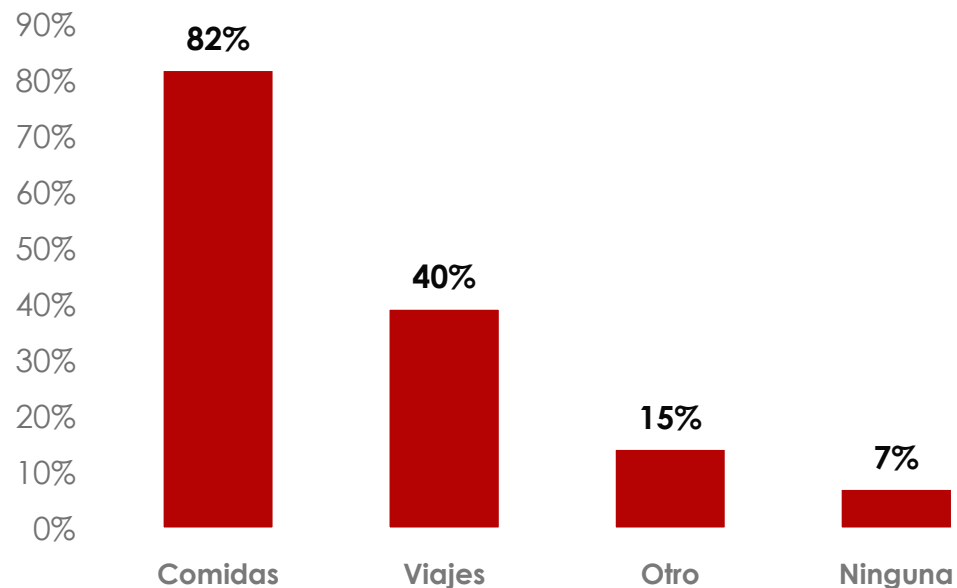


Una percepción de salud  
en la que **la vida social y en  
comunidad es un factor  
clave**

# De los planes en grupo, comidas y viajes

Compartir comidas y viajes con amigos, junto con paseos y actividades culturales, son esenciales para fortalecer la amistad, creando lazos más profundos y disfrutando de experiencias enriquecedoras en compañía.

## TIPO DE PLANES QUE SE PREFIEREN



n = 2596

## ¿Qué actividades incluye “Otros”?

### 1. Actividades al aire libre y ejercicio:

- Caminar, senderismo, paseos, andar, caminatas en la naturaleza, ir al monte.
- Actividades deportivas: yoga, marcha nórdica, aquagym, pilates, deportes de aventura, pesca.
- Excursiones, salidas al campo o la playa, montañismo.

### 2. Socialización y ocio:

- Tomar algo (café, cerveza, vermú), salir a cenar, tapas, terraceo, aperitivos.
- Reuniones, encuentros, reuniones lúdicas, charlas, merendar.
- Juegos de mesa (cartas, dominó, ajedrez, Rummy), participar en tertulias.

### 3. Actividades culturales y de entretenimiento:

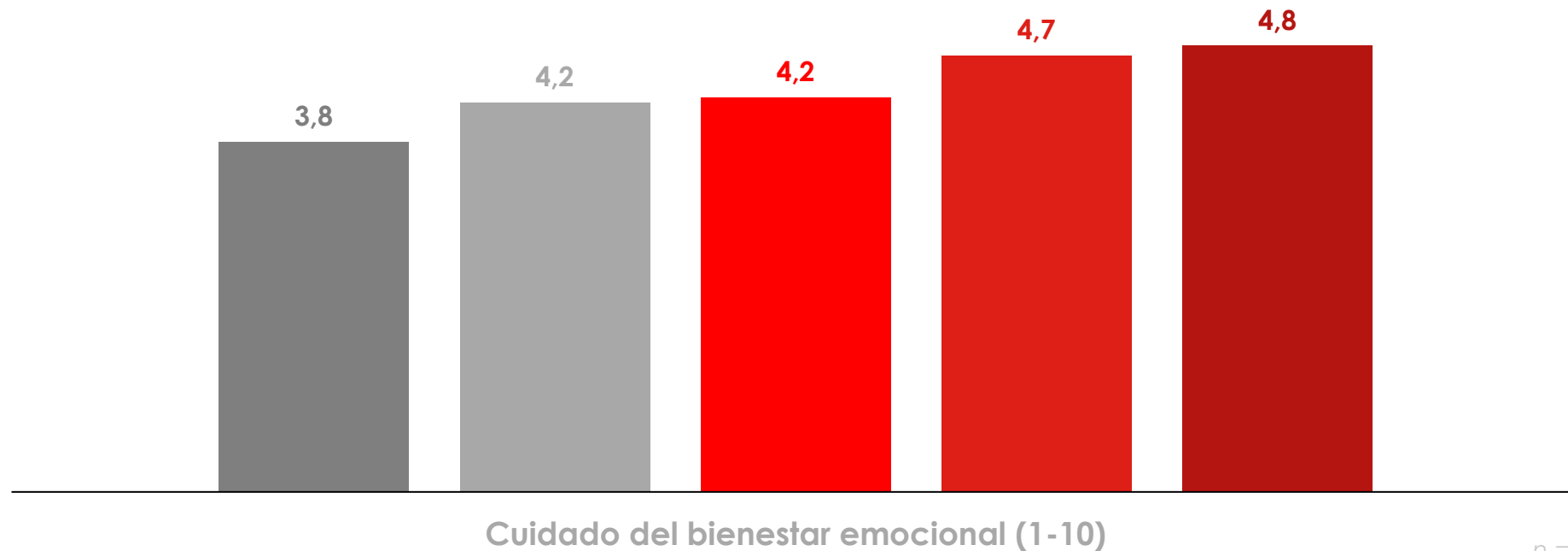
- Cine, teatro, exposiciones, visitas culturales, museos, conciertos, óperas, espectáculos.
- Charlas educativas, tertulias, debates, coloquios científicos.
- Asociaciones, voluntariados educativos, actividades con la apicultura.

# Esos planes sociales son clave para la parte emocional

Además de los beneficios que ya hemos visto, tener planes sociales, de manera habitual, contribuye al bienestar emocional

¿Con qué frecuencia sueles tener planes sociales con amigos y/o familia?

■ Menos de una vez al mes   ■ Una vez al mes   ■ Cada 15 días   ■ Cada semana   ■ Todos los días



n = 2596

# Vitales, acompañados e independientes

Los seniors se sienten acompañados, vitales y son independientes, dado que pocos de ellos reconocen en la encuesta necesitar ayuda en su día a día.

**7,6**

n = 2596

## Ilusión respecto a planes futuros

¿Cómo de ilusionado/a te sientes con respecto a tus planes o proyectos futuros?

**7,5**

n = 2596

## Sentirse valorado

¿En qué medida sientes que tus actividades del día a día te hacen sentir valorado/a?

**8,1**

n = 2596

## Sensación de vitalidad

¿Cómo valorarías tu grado de vitalidad actual? (Considerando tu energía física, motivación y estado emocional)

**8,1**

n = 2596

## Sensación de acompañamiento, de no estar solo

¿Cuánto de acompañado te sientes en tu día a día?

**7,9**

n = 846

## Sentimiento de realización al cuidar de otros

¿Cuánto de realizado te sientes cuando cuidas de otras personas?

**9,2**

n = 2335

## No necesitar ayuda

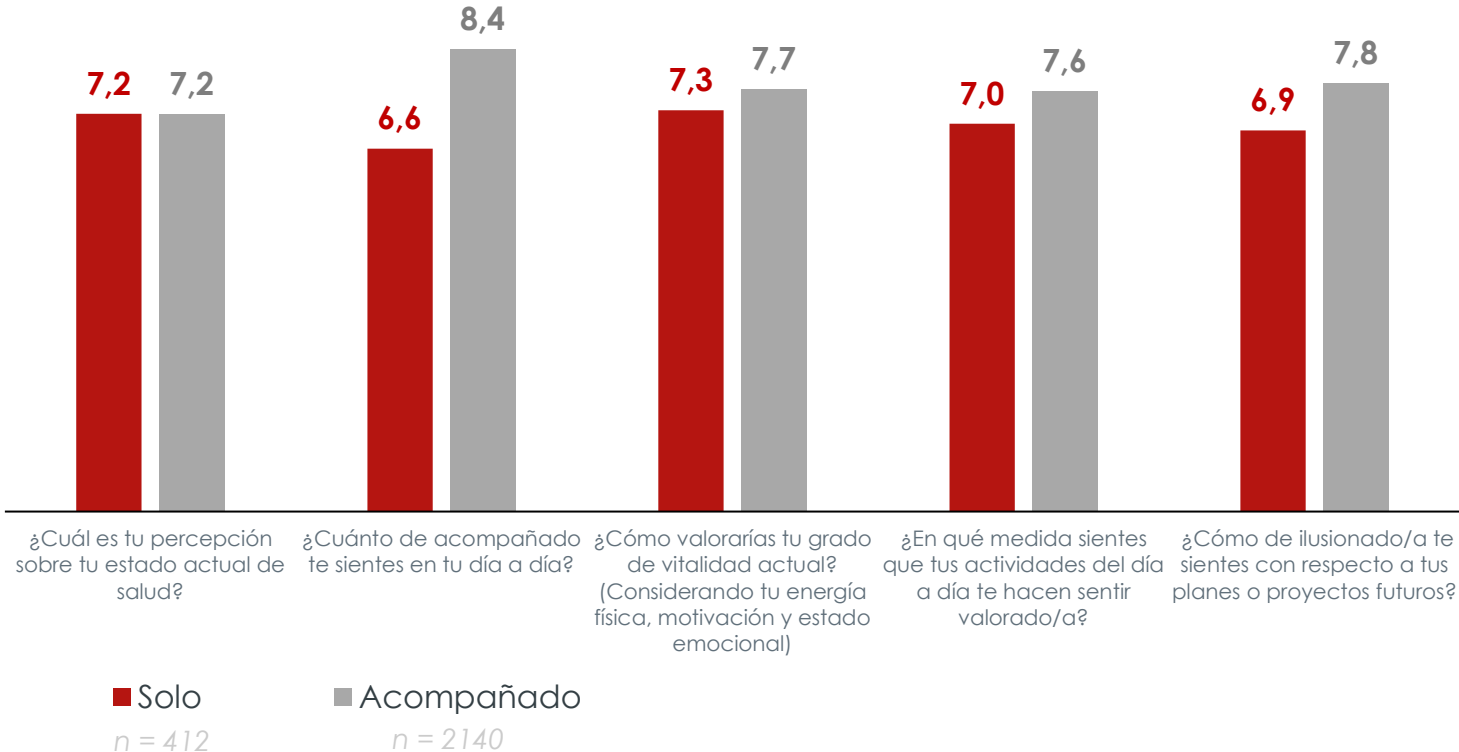
¿Necesitas ayuda diaria para realizar tareas básicas? Siendo 1 Toda la ayuda y 10 nada de ayuda

(Todos los indicadores se han medido del 1-10)

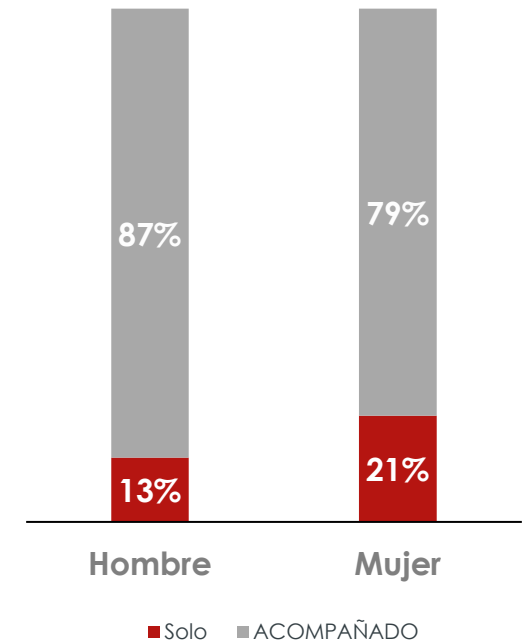
# Igual que lo es el vivir acompañado

Aunque la percepción de salud es igual viviendo solo que acompañado, indicadores como sentirse acompañado o ilusionado con los planes futuros, desciende notablemente cuando viven solos. Pese a tener un mayor porcentaje de encuestados hombres, cuando analizamos las personas que viven solas, destaca la muestra de mujeres.

## PRINCIPALES INDICADORES EN FUNCIÓN DE VIVIR SOLO O ACOMPAÑADO



## PERSONAS QUE VIVEN SOLAS EN FUNCIÓN DE SER HOMBRE O MUJER



# O cuidar a otros

Sin duda el cuidar a los nietos hace que las personas se sientan más realizadas. Y como hemos visto, esto ayuda de lleno a sentirse más vitales y por tanto con mejor salud.

Cuidar de mis  
nietos



Cuidar de mis  
padres



Cuidar de mi  
pareja



Cuidar de otra  
persona



¿Cuántos lo  
hacen?

**11%**  
n = 287

**12%**  
n = 310

**9%**  
n = 221

**5%**  
n = 137

Media de sentirse  
realizado cuidando  
personas

**8,3**

**7,5**

**8,1**

**7,6**

# ¿Con qué nos quedamos? VIDA SALUDABLE

Los elementos que más impactan y que están relacionados con la vida saludable, nos indican que, en general, los seniors se ven bastante bien salvo lo relacionado con el estrés (bienestar emocional).



Actividad física  
intensa y regular

**53%**

Anda a diario

**13%**

Anda, al menos, 4  
días/semana



Bienestar emocional  
y descanso

**40%**

Cuida de su bienestar  
emocional

**57%**

Duerme 7-8 horas  
diarias



Alimentación  
saludable

**64%**

Evito alimentos  
procesados

**86%**

Como habitualmente  
comida casera

**59%**

Evita dulces y refrescos



Dieta rica en frutas,  
verduras y proteínas

**80%**

Come frutas y verduras  
de manera regular



Consumo moderado  
de bebidas  
alcohólicas

**61%**

Consume alcohol una  
vez cada 15 días o  
menos

# Seniors y salud en España

Con la colaboración de

