

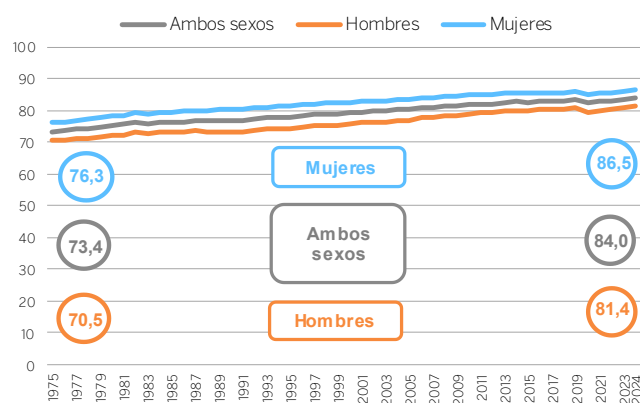
CALIDAD DE VIDA DE LOS MAYORES

España se sitúa a la cabeza de Europa en esperanza de vida, pero a partir de los 65 más de la mitad de los años se vive con discapacidad, especialmente entre las mujeres

La esperanza de vida al nacer en España ha aumentado más de diez años desde 1975, hasta alcanzar en 2024 los 84 años de media. El país lidera la esperanza de vida al nacer en la Unión Europea, junto a Italia y Suecia, además de posicionarse como uno de los más envejecidos del continente. Los progresos en salud pública, bienestar social y condiciones de vida han permitido reducir la mortalidad en todas las edades, pero el aumento de los años vividos no siempre viene acompañado de una buena calidad de vida. El reto demográfico ya no consiste solo en prolongar la vida, sino en lograr que los años adicionales se vivan con salud, autonomía y participación social. En este sentido, aunque los españoles viven más que la media europea, el 52,5 % de los años posteriores a cumplir los 65 se vive con limitaciones funcionales en la salud que implican alguna discapacidad. La brecha de género se manifiesta en dos direcciones: favorable a las mujeres en longevidad, pero a favor de los hombres en años vividos sin discapacidad, lo que supone una mejor calidad de vida en la vejez masculina.

Entre 1975 y 2024, la esperanza de vida al nacer en España ha aumentado más de diez años, un avance que refleja la transformación demográfica, sanitaria y social del país. En 1975 una persona nacida en España podía esperar vivir 73,4 años de media, mientras que en 2024 la cifra alcanzaba los 84 años. La mejora ha sido generalizada, aunque ligeramente más intensa en los hombres, cuya esperanza de vida ha pasado de 70,5 a 81,4 años, un aumento de 10,9 años. En las mujeres, el incremento ha sido de 10,2 años, de 76,3 a 86,5 años, y la diferencia entre géneros a favor de las mujeres se ha reducido, pero se mantiene por encima de los cinco años (5,7 en 1975 y 5,1 en 2024).

Esperanza de vida al nacer. España. 1975-2024 [Descargar >](#)



Fuente: INE (indicadores demográficos básicos) y elaboración propia.

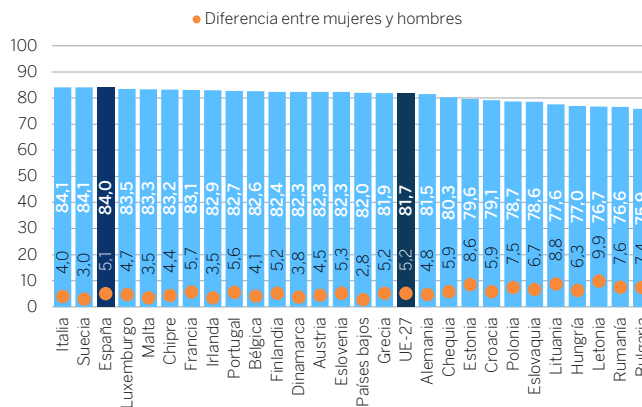
La esperanza de vida muestra una progresión continua y sostenida, con un ritmo medio de crecimiento de 0,2 años por cada año transcurrido, un avance interrumpido solo en 2020 por la pandemia de la covid-19. El incremento de 10 años en la esperanza de vida entre 1975 y 2024 refleja la mejora estructural española en reducción de la mortalidad en todas las edades, resultado del acceso universal a la sanidad, la mejora de las condiciones de vida y de la educación sanitaria, así como el avance en los tratamientos médicos y preventivos.

España se sitúa entre los países con mayor esperanza de vida al nacer, con 84 años, 2,3 más que la media de la Europa de los veintisiete (EU-27) (81,7 años). Esta posición en el ranking europeo confirma a España como una de las sociedades más longevas del continente, junto a Italia y Suecia (84,1 años) y

Luxemburgo (83,5 años). En el lado contrario, los países del Este de Europa muestran los niveles más bajos, con Bulgaria (75,9 años), Rumanía (76,6) y Letonia (76,7) con diferencias de más de cinco años respecto a la media europea.

En España las mujeres viven 5,1 años más que los hombres, una diferencia similar a la media de la UE (5,2 años) y claramente inferior a los valores más extremos observados en el Este europeo, donde las diferencias alcanzan los 9,9 años en Letonia y 8,8 en Lituania. Por el contrario, Países Bajos (2,8 años) o Suecia (3) muestran una brecha de género más reducida, asociada a estilos de vida más homogéneos entre sexos y a menores tasas de mortalidad masculina por causas evitables.

Esperanza de vida al nacer. Países de la EU-27. 2024 (años) [Descargar >](#)



Fuente: Eurostat y elaboración propia.

La menor esperanza de vida en los países del Este de Europa se debe, entre otros factores, a la mayor prevalencia de hábitos poco saludables entre su población, especialmente entre los hombres, como el mayor consumo de tabaco y alcohol. Se estima que la mortalidad atribuible al alcohol explica alrededor de 1,2 años de la diferencia en esperanza de vida entre hombres y mujeres en varios países del Este europeo, mientras que el tabaco aporta cerca de tres años al diferencial medio de cinco años observado en la EU-27. Estos comportamientos de riesgo para la salud ayudan a explicar por qué la esperanza de vida masculina en el este de Europa llega a ser hasta 8 años menor que en los países del oeste. A ello se deben añadir determinantes socioeconómicos

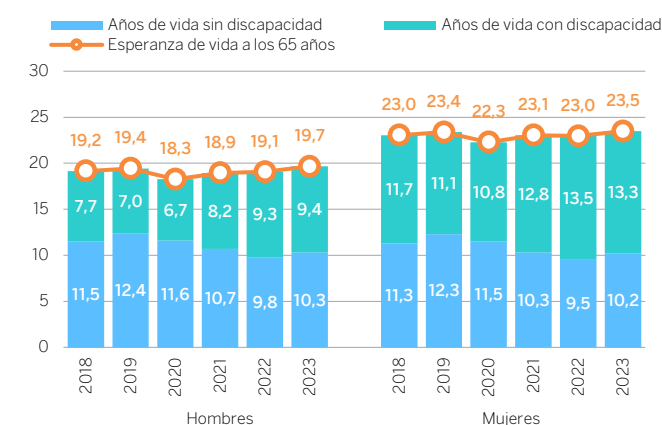
y estructurales, como el PIB per cápita, el nivel educativo, los recursos sanitarios y la desigualdad de ingresos, estrechamente asociados con la esperanza de vida.

La esperanza de vida al nacer es un indicador fundamental del nivel de salud y desarrollo de una población, pero presenta limitaciones para valorar la calidad de los años vividos a partir de los 65 años. La esperanza de vida a los 65 mide los años que una persona puede esperar vivir a esa edad, en promedio, según las condiciones actuales de mortalidad. Para que este indicador refleje adecuadamente el bienestar en la vejez, debe ajustarse por la presencia o ausencia de discapacidad. Se considera esperanza de vida saludable a los 65 el número de años vividos con buena salud, sin limitaciones funcionales ni dependencia. Es pues un indicador que combina la cantidad y la calidad de vida y permite valorar de forma más precisa el envejecimiento activo y el bienestar de las personas mayores.

La esperanza de vida a los 65 años en España mejora en los últimos años tras el retroceso por la covid-19, manteniéndose en niveles elevados hasta 2023, cuando se alcanzan los 21,7 años, 1,5 por encima de los 20,2 de media en la UE. Sin embargo, la proporción de años vividos con discapacidad se ha incrementado también, indicando que la longevidad añadida se traduce cada vez más en años vividos con limitaciones funcionales. Si en 2018 se vivía de media 9,8 años con discapacidad, en 2023 la cifra se ha elevado hasta los 11,4 años.

El número de años totales vividos a partir de los 65 ha aumentado por igual en ambos sexos (de 19,2 a 19,7 años en los hombres y de 23 a 23,5 en las mujeres). Aunque se observa una ventaja femenina en la duración de la vida, las mujeres viven una mayor proporción de sus años con limitaciones funcionales. En 2023, la esperanza de vida de las mujeres de 65 años era de 23,5 años, frente a los 19,7 años de los hombres, una diferencia de 3,8 años a favor de ellas. No obstante, en la calidad de vida de esos años la brecha de género se invierte. De los años que las mujeres viven a partir de los 65, el 56,6 % se desarrolla con algún tipo de discapacidad o limitación funcional (13,3 de los 23,5 años totales). En cambio, los hombres, aunque tienen una esperanza de vida menor, viven con discapacidad el 47,6 % de su tiempo restante (9,4 de los 19,7 años). Por tanto, las mujeres padecen problemas de discapacidad durante 3,9 años más que los hombres, y ambos disfrutan de prácticamente los mismos años sin discapacidad: 10,2 años frente a 10,3, respectivamente.

Esperanza de vida a los 65 años con y sin discapacidad. España. 2018-2023 (años) [Descargar >](#)

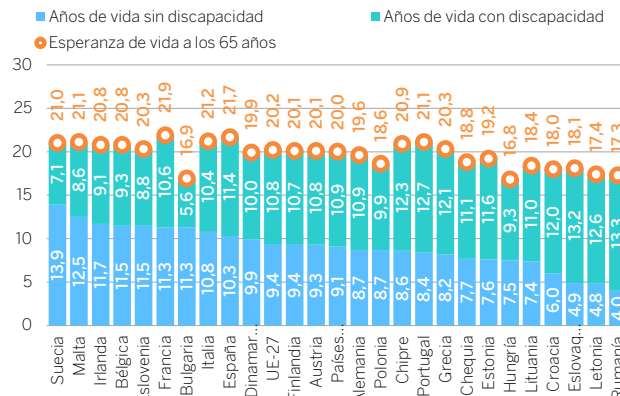


Fuente: INE (indicadores demográficos básicos) y elaboración propia.

En el contexto europeo, España se sitúa entre los países con mayor esperanza de vida a los 65 años, pero cuando se analiza la calidad de esos años adicionales, medida por el tiempo vivido sin discapacidad, la posición de España se aproxima a la media europea. En España, una persona de 65 años vive 10,3 años sin discapacidad, lo que representa el 47,5 % de su esperanza a esa edad. Este porcentaje es superior al promedio de la Unión Europea, donde el 46,5 % de los años vividos después de los 65 se disfruta sin limitaciones funcionales (9,4 años). En cambio, los españoles viven con discapacidad 11,4 años, por encima de la media de la UE-27 (10,8 años), de modo que aunque los años vividos después de los 65 son más, el porcentaje de los vividos con menos salud es algo superior en España.

Los países con mejor calidad de vida en salud a partir de los 65 años son los del norte y el centro de Europa. Suecia encabeza la clasificación, con un 66,2 % de años sin discapacidad tras los 65, seguida de Malta (59,2 %) e Irlanda (56,3 %), que combinan altos niveles de longevidad con buena salud funcional. En el extremo opuesto, los países del Este europeo muestran tanto menor duración de la vida como peor calidad de salud. Rumanía, Letonia y Eslovaquia presentan porcentajes de los años vividos sin discapacidad inferiores al 30 %. España se mantiene por encima de la media europea en longevidad y también supera ligeramente la media en años de calidad de vida saludable.

Esperanza de vida a los 65 años con y sin discapacidad. Países de la EU-27. 2023 (años) [Descargar >](#)



Fuente: Eurostat y elaboración propia.

El análisis de la longevidad que contempla la calidad de los años que restan por vivir a partir de los 65 subraya la necesidad de que las políticas públicas no se limiten a tratar de prolongar la vida, sino que pongan el foco en mejorar el bienestar funcional en la vejez. El desafío no es solo vivir más, sino vivir mejor. Para ello se requiere reforzar las estrategias de prevención sanitaria y promoción de estilos de vida saludables, impulsando programas de envejecimiento activo y fortaleciendo los sistemas de atención sociosanitaria y de cuidados de larga duración.

La mejora del bienestar en las edades avanzadas pasa también por fomentar la autonomía personal, la adaptación de los entornos y la reducción de las desigualdades de género en salud en ambos sentidos, tanto en cantidad como en calidad. En definitiva, la prolongación de la longevidad que caracteriza a la sociedad española respecto de los países de nuestro entorno debería ir acompañada de un mayor número de años vividos sin discapacidad y con elevada participación social.



Para ampliar esta información puede consultarse: *Formación, transición digital y calidad de vida de los mayores en España* (Fundación BBVA, 2025).