



# DEMOGRAFIA Y LONGEVIDAD EN ESPAÑA 2030

**Dr. José Antonio SERRA REXACH**

Servicio de Geriatría

Hospital General Universitario Gregorio Marañón

Universidad Complutense

CIBERFES

Madrid



# EL ENVEJECIMIENTO NO ES UN PROBLEMA

Empleo Coches Motor Tendencias Náutica Viajes Yodona Metrón

## MUNDO | Mundo

Martes 22/01/2013. Actualizado 17:33h.

Europa Op-Blogs Deportes Economía Vivienda Cultura Toros Ciencia Salud Tecnología

Madrid Andalucía Baleares Barcelona Castilla y León C. Valenciana País Vasco

**JAPÓN** | Para que el Estado no tenga que asumir la atención médica

## El ministro de Finanzas japonés pide a los ancianos que 'se den prisa en morir'



El ministro de Finanzas japonés, en una comparecencia reciente. | Reuters

ELMUNDO.es |

Actualizado martes 22/01/2013 16:56 horas

Comentarios 207



envejecimiento-problema  
envejecimiento-solución



## El Confidencial



Portada

España

Opinión

Cotizalia

Mundo



## El envejecimiento es un lastre para la subida de los salarios en España

JAVIER G. JORRÍN

# DATOS DEMOGRAFICOS

- La expectativa máxima de vida no ha aumentado
- Más personas alcanzan edades altas

## LA PROPORCIÓN DE MAYORES AUMENTA

- Nacen menos niños: 1,33
- La mortalidad infantil ha descendido

## LA PROPORCIÓN DE NIÑOS DISMINUYE



JEAN CALMENT. 122 a. (1875-1997)

# EVOLUCION DE LA POBLACIÓN MAYOR

## 65 y más años

AÑO	TOTAL	Nº	% total
1960	30 mill	2,5 mil	8,2
2016	46 mil	8,7 mill	18,7
2031	45 mill	12 mill	26,2

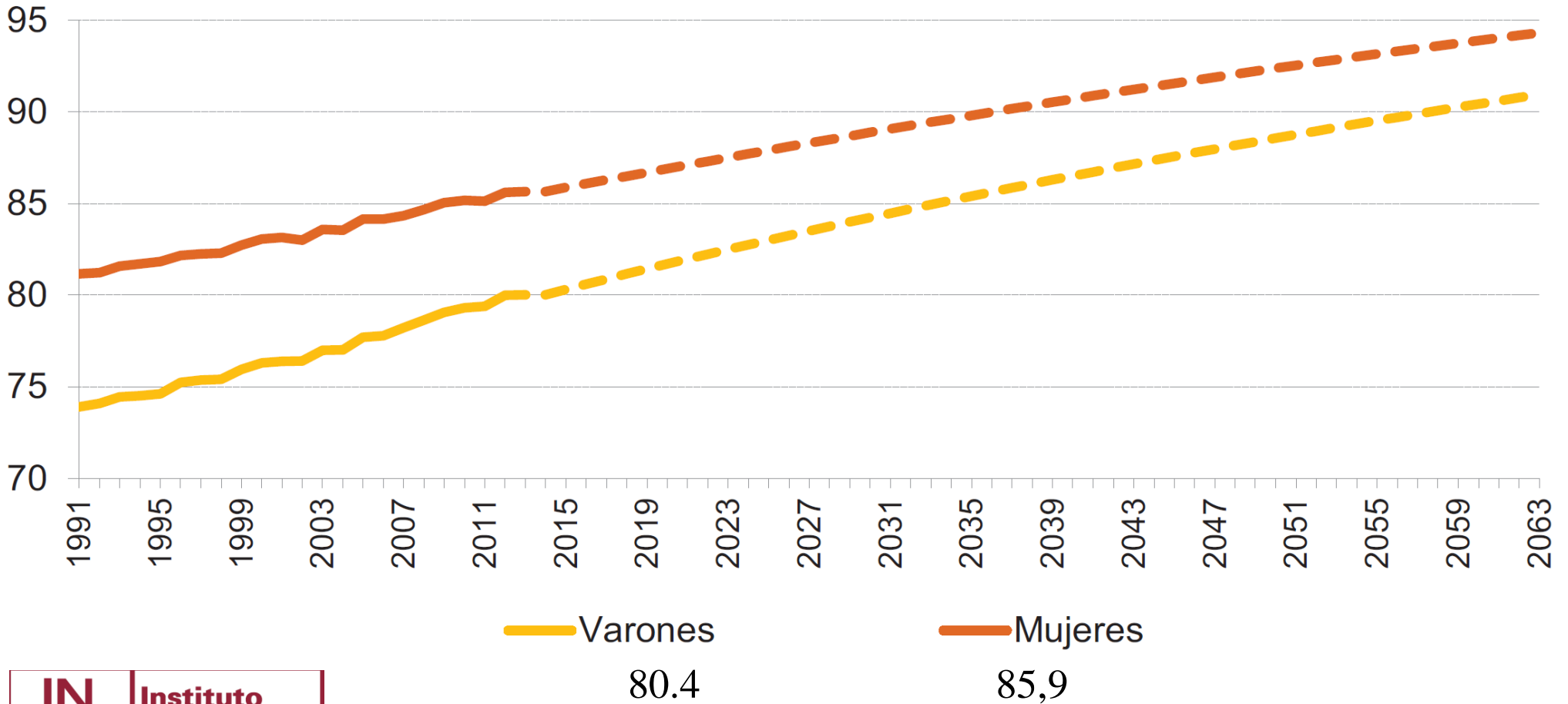
**CADA VEZ HAY MAS VIEJOS**

## 80 y más años

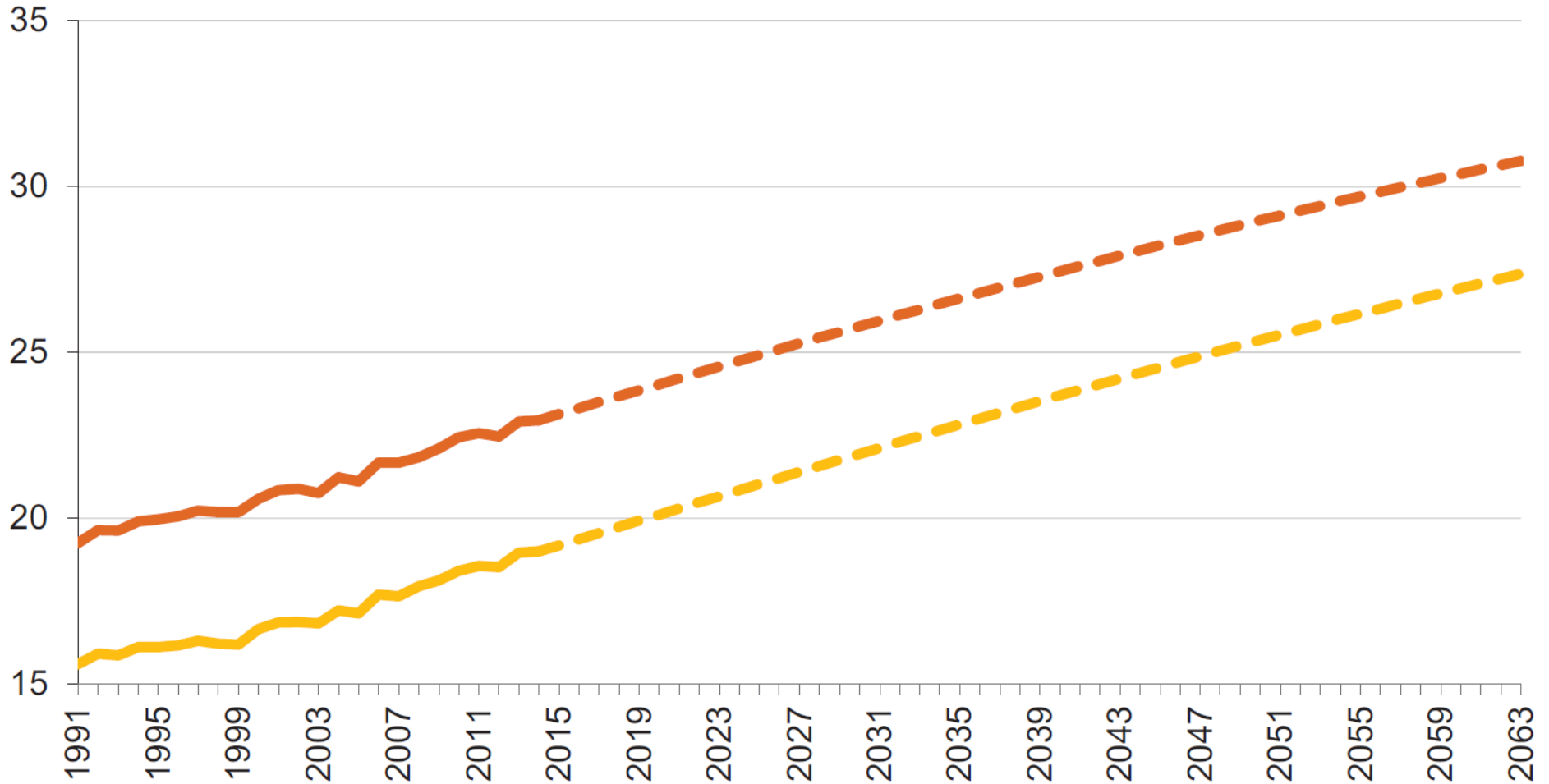
AÑO	TOTAL	Nº	% total
1960	30 mill	370,000	1,2
2016	46 mil	2,8 mill	6
2031	45 mill	3,9 mill	8,5

**CADA VEZ SON MAS MAYORES**

# Esperanza de vida al nacimiento



# Esperanza de vida a los 65 años



# CONCEPTO DE SALUD



Organización  
Mundial de la  
Salud

“Aquel estado en el que existe una situación óptima de bienestar físico, mental y social, y no meramente una ausencia de enfermedad” (OMS)”

“La atención a las personas de edad debe ir mas alla del enfoque puramente patológico y abarcar la totalidad de su bienestar, teniendo en cuenta la interdependencia de los factores físicos, mentales, sociales y ambientales”



**Envejecimiento activo  
o satisfactorio**

Es el proceso que implica envejecer con buena salud, óptimo funcionamiento físico, cognitivo, emocional y motivacional, además de con una alta participación social. No sucede al azar



# FACTORES RELACIONADOS CON EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## HERENCIA

- Longevidad
- Predisposición a enfermedades

## HABITOS DE VIDA

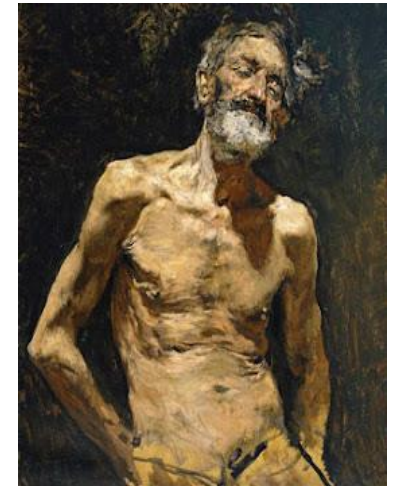
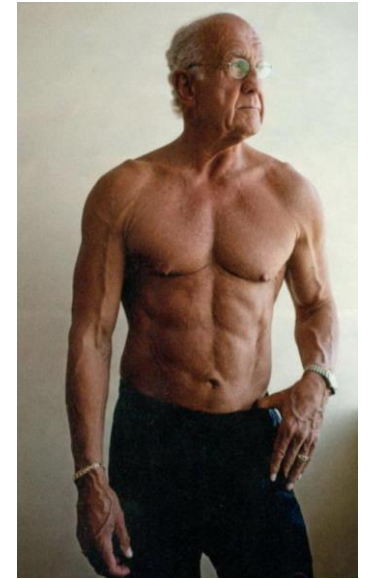
- Dieta
- Actividad física
- Hábitos: Tabaco, etc
- Medio ambiente

## ENFERMEDADES

- Obesidad
- HTA, DM, HL, CI
- Cáncer
- Epoc

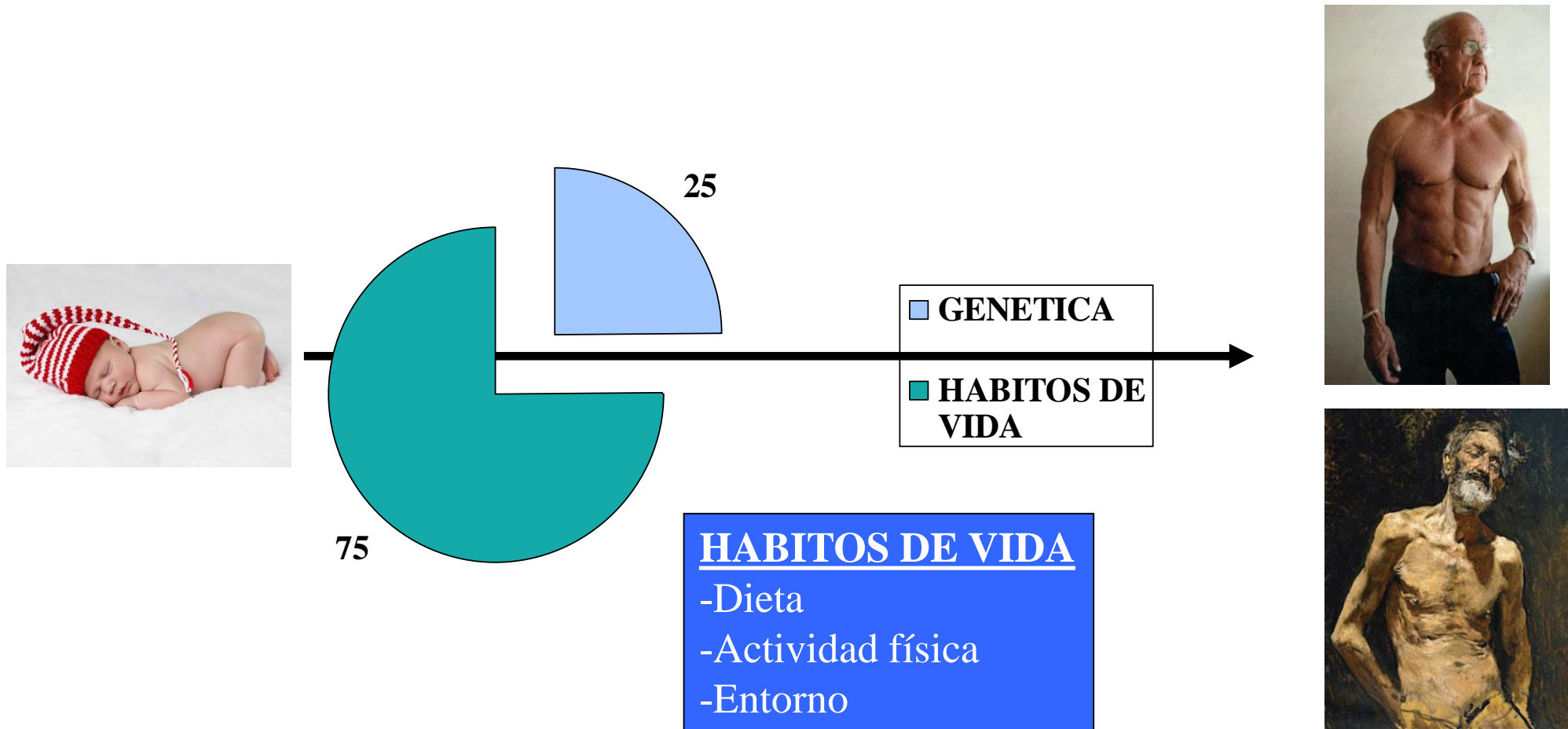
## ACCIDENTES

- Caídas
- Fracturas
- Hematomas





# FACTORES RELACIONADOS CON EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO



Kirkwood TBL. Systems biology of ageing and longevity. Phil Trans R Soc 2011; 366:64-70

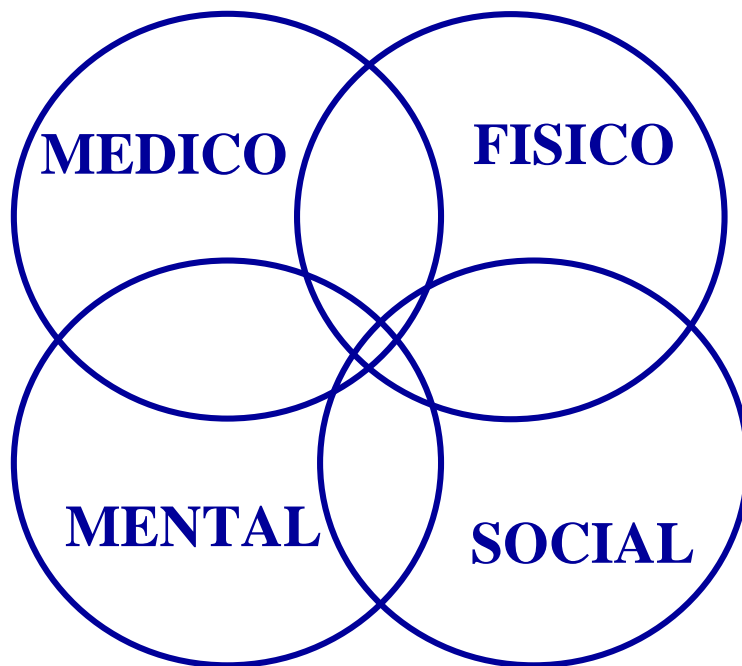
# RECOMENDACIONES PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO

## MEDICO

- Tomar TA
- Vacunaciones
- Revisiones
- Mantener peso
- Dieta adecuada

## MENTAL

- Cada día más activo
- Más participativo
- Mantener mente ocupada
- Divertirse
- Estimular autoestima
- Aprender a afrontar pensamientos negativos

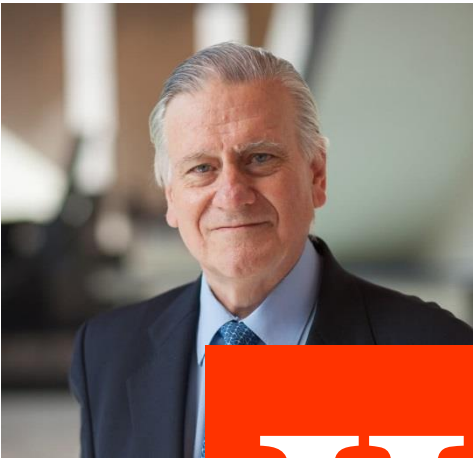


## FISICO

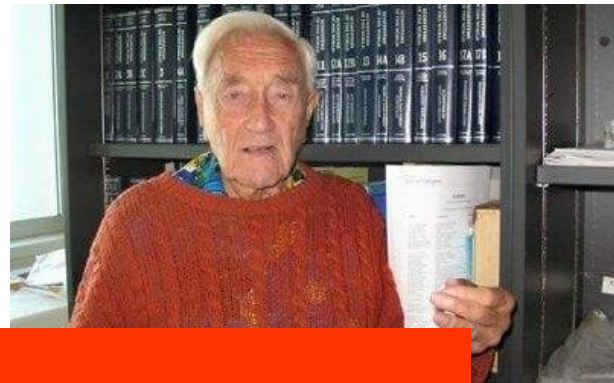
- Cada día más activo
- Hacer ejercicio
- Detectar discapacidades
- Dormir adecuadamente

## SOCIAL

- Cada día más activo
- Cultivar relaciones sociales
- Aprovechar el tiempo
- Viajar
- Estimular la curiosidad
- Ampliar su zona de confort
- Defiender los derechos de los mayores
- Protestar, no resignarse



Valentín

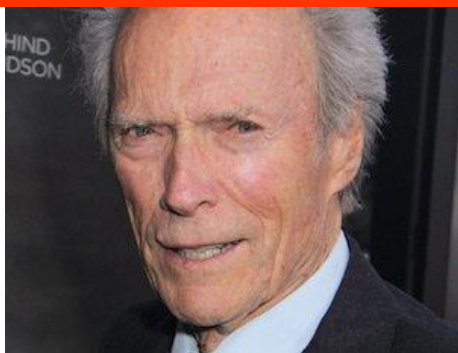


103

# JUBILADOS



Carlos Soria: 79



Clint Eastwood: 87



Lil Hansen: 105



Bill Frankland: 105





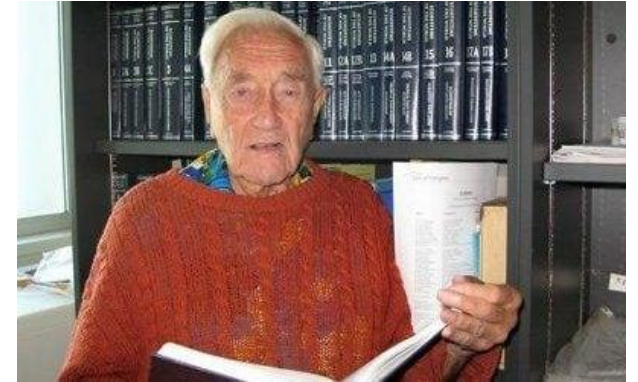
Valentín Fuster: 75



Rafael Moneo: 80



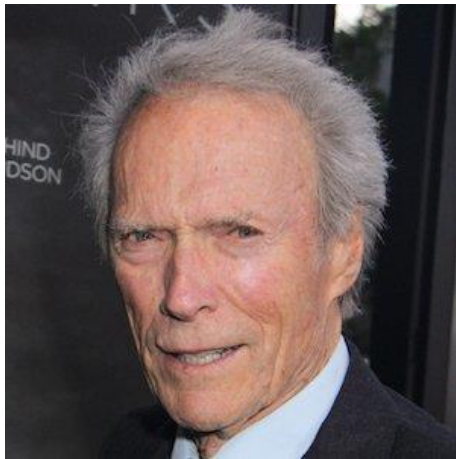
Gil Parrondo: 92



David Goodall: 103



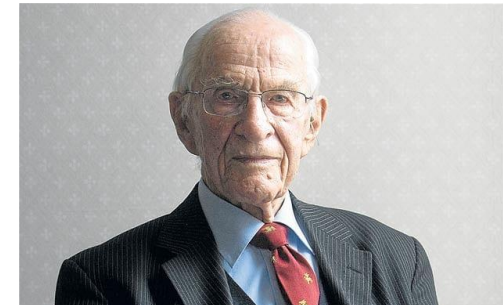
Carlos Soria: 79



Clint Eastwood: 87



Lil Hansen: 105



Bill Frankland: 105

# CLAVES PARA LA PROLONGACIÓN DE LA VIDA ACTIVA Y EN SALUD

- La proporción de ancianos en nuestra sociedad sigue y seguirá aumentando
- La esperanza de vida a los 65 años sigue y seguirá aumentando
- La vejez puede ser una etapa de la vida tan satisfactoria como cualquier otra
- Envejecer satisfactoriamente depende en gran parte de nosotros

**¿PUEDE UN PAIS PERMITIRSE PRESCINDIR DEL TALENTO, EL CONOCIMIENTO, LA EXPERIENCIA, LAS CAPACIDADES, LAS HABILIDADES DEL 25-30% DE SU POBLACIÓN?**