



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 Mutuallidad Think Tank)



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.

Objetivo principal: medición de calidad de vida. Comprensión holística de la vida de la población mayor.

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

Las personas mayores no constituyen un grupo homogéneo con necesidades, preferencias o desafíos idénticos.

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.

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.

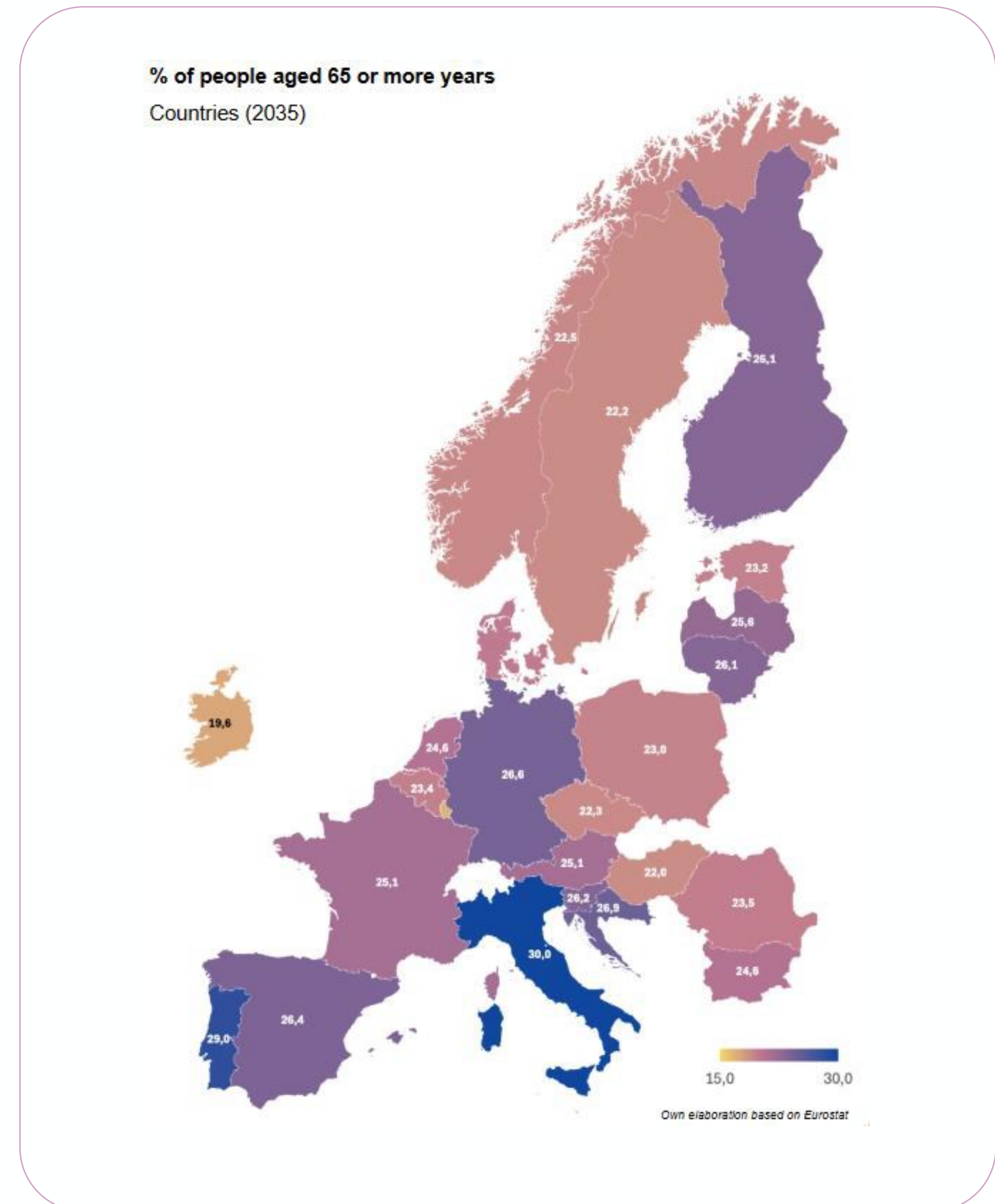
Para evitar juicios subjetivos, dentro de cada dominio todos los indicadores reciben el mismo peso implícito y, en el índice, cada dominio también tiene la misma ponderación.

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%).



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.

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

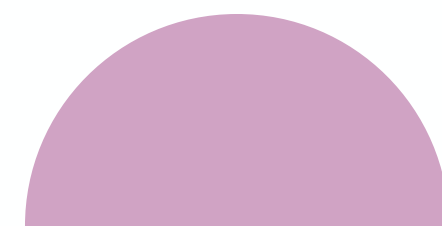


Índice Europeo de Calidad de Vida Digna en la Vejez

Metodología de agregación



- COMPARABILIDAD A NIVEL EUROPEO
- SEGUIMIENTO DE LAS TENDENCIAS A LO LARGO DEL TIEMPO
- CALIDAD Y DISPONIBILIDAD DE LOS DATOS EN EL TIEMPO
- MEDICIÓN DEL PROGRESO DE LA POBLACIÓN MAYOR
- ASIGNACIÓN DE VALOR NORMATIVO A LAS MEDICIONES
- MEDIA ARITMÉTICA PONDERADA DE LOS DOMINIOS (EQUIPONDERACIÓN)
- LIMITACIÓN DEL NÚMERO DE SUBINDICADORES SELECCIONADOS
- CONSISTENCIA DEL INDICADOR
- ESTABILIDAD DE LOS PESOS Y DEL INDICADOR A LO LARGO DEL TIEMPO



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.

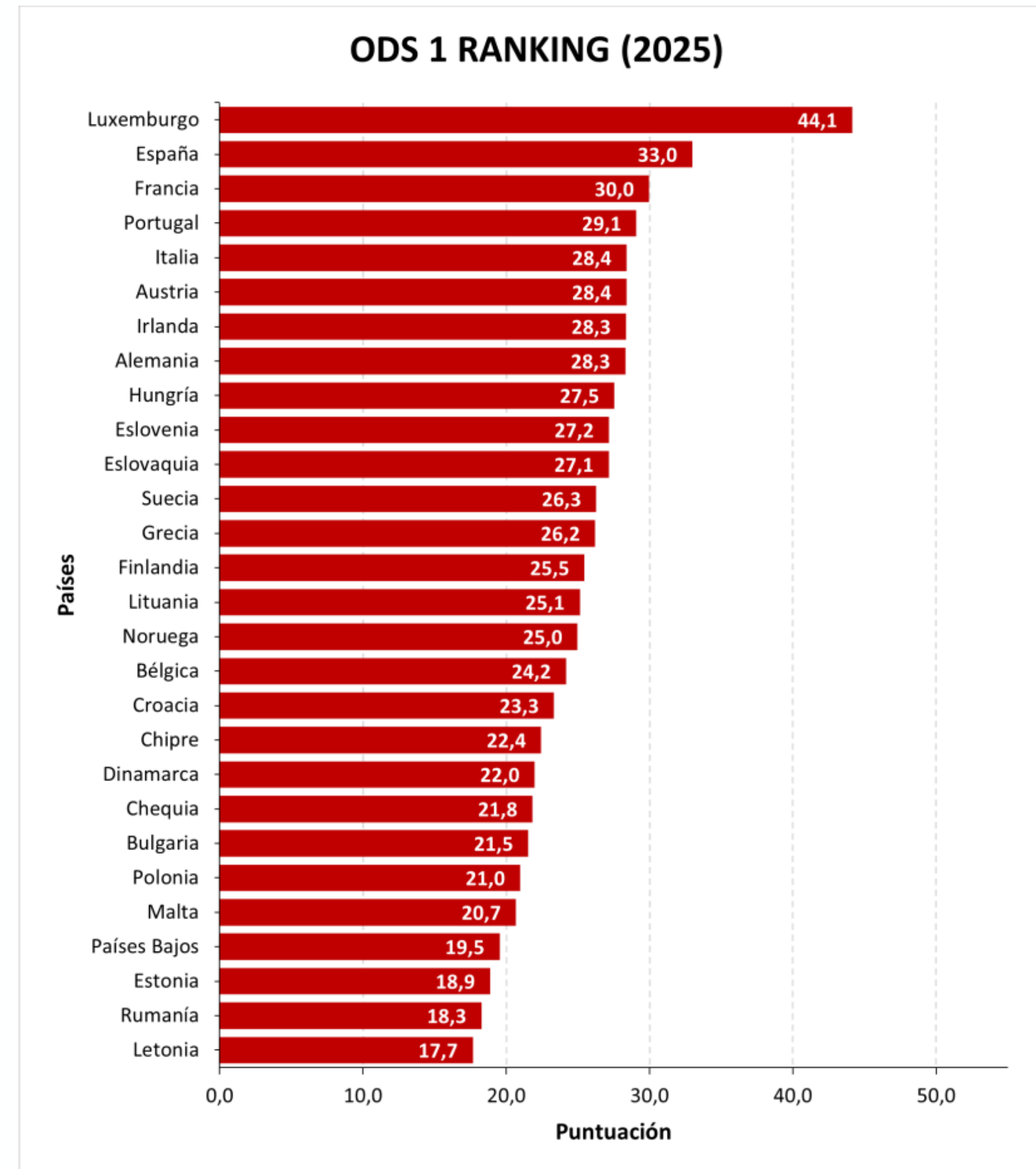
Las pensiones y el ahorro siguen desempeñando un papel fundamental en la dignidad de la vida de los mayores europeos.

Diferentes países con elevada concentración de riqueza en población mayor.

En promedio, el 51,4% de las personas mayores en los países europeos declara que realiza sus actividades de cuidado personal sin limitaciones.

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.



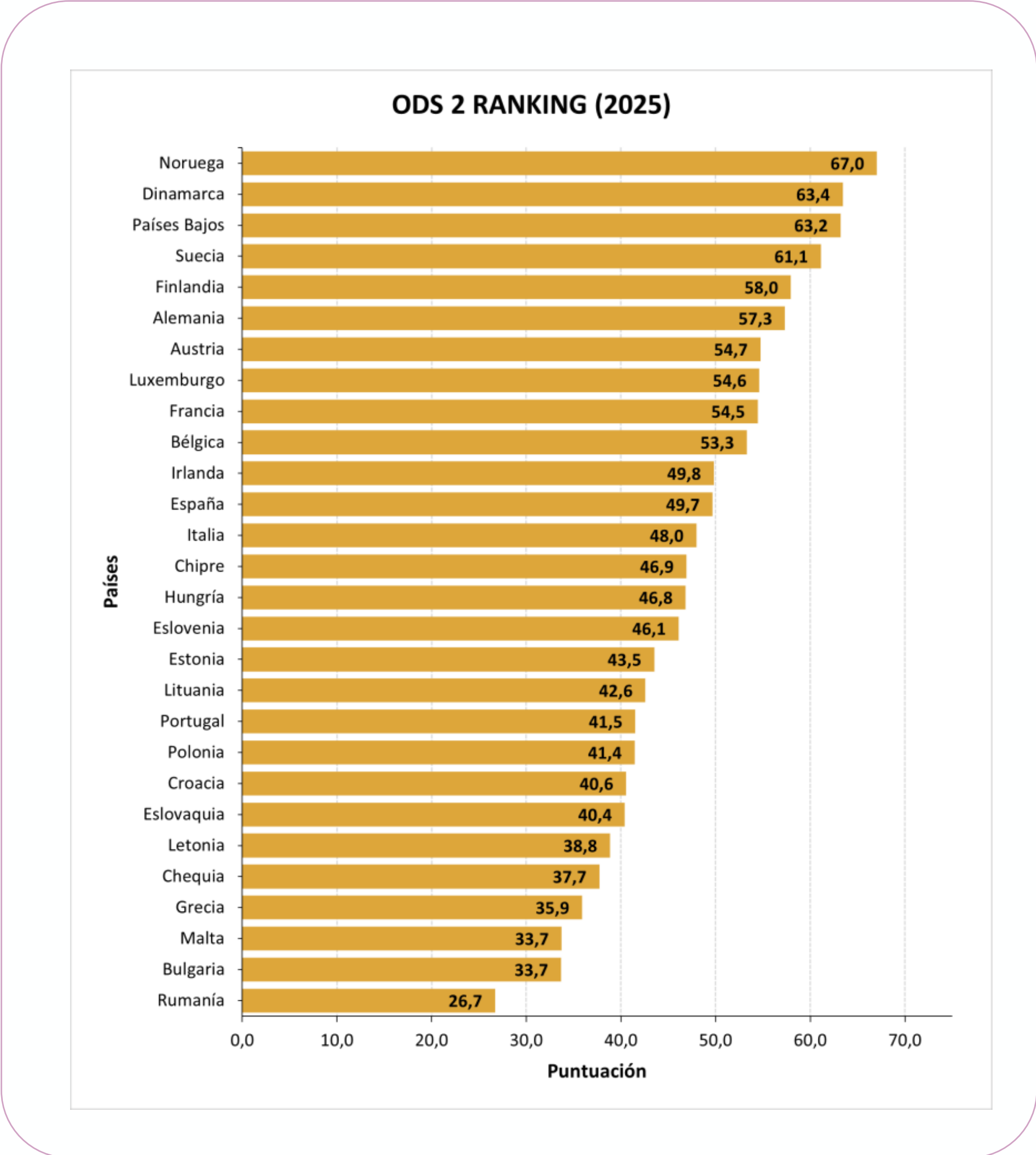
Los problemas relacionados con el peso no normal (sobrepeso y otros) y los estilos de vida sedentarios entre la población mayor continúan afectando a los mayores europeos.

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. En España, el porcentaje se sitúa en el 36,6%, cercano a la media europea.

En el 78,6% de los países de la UE, al menos el 75% de las personas mayores consumen fruta fresca 3 o más veces por semana.

Prácticamente en el 93% de los países europeos, más de 2 de cada 3 personas mayores declaran consumir verduras y hortalizas 3 o más veces por semana. Se observa aumento en estos porcentajes respecto a 2022.

España se sitúa en duodécimo lugar, perdiendo dos posiciones respecto a 2022.



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

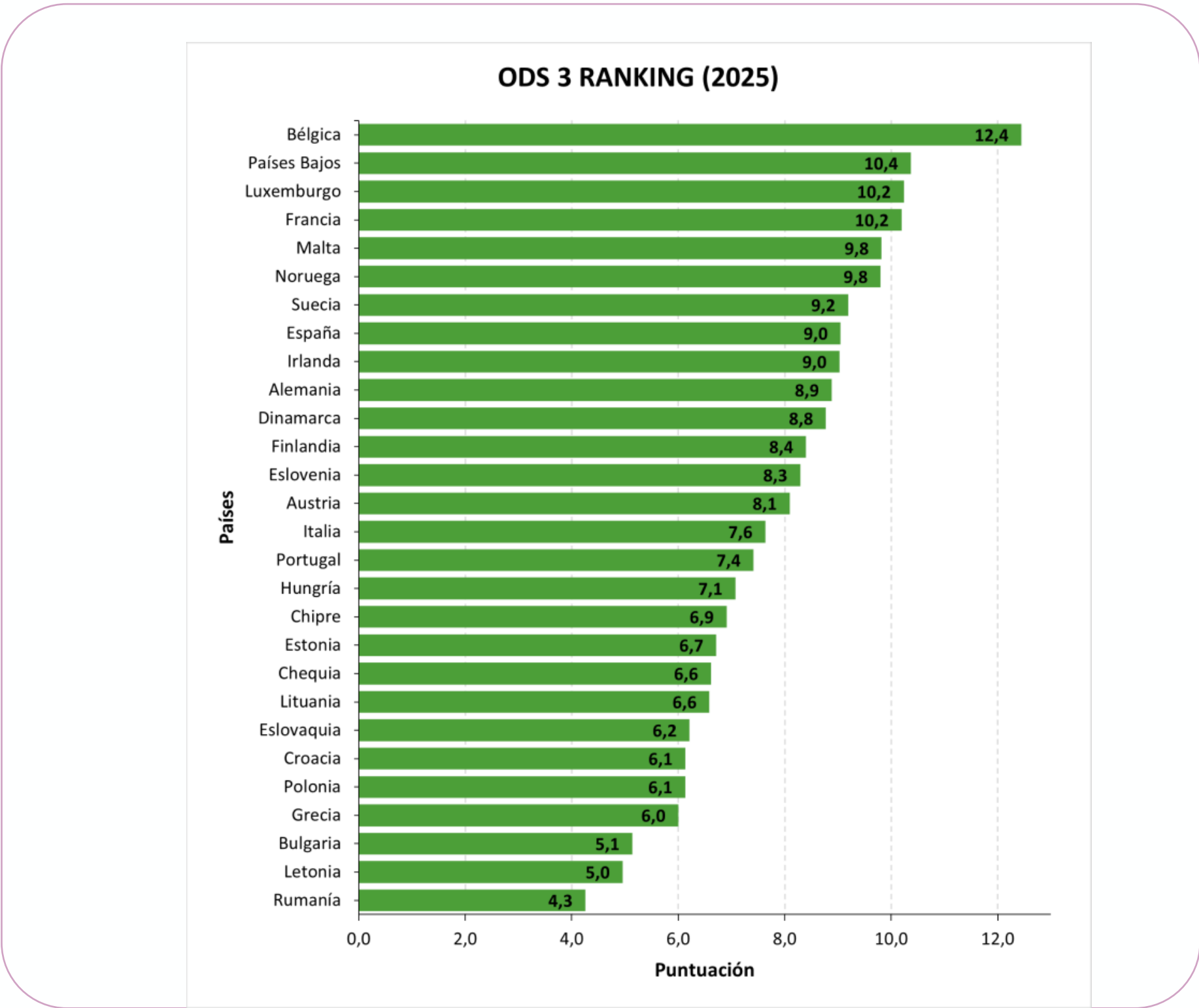
Los europeos de 65 años pueden esperar vivir, en promedio, entre 17 y 22 años más, dependiendo del país de residencia, con un valor mediano de 20,0 años, cifra superior a la observada en 2022, que fue de 18,9 años. Los países líderes continúan siendo Francia y España.

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.

Las personas mayores de 65 años pueden esperar vivir en buena salud aproximadamente 9,2 años.

El porcentaje de personas mayores con limitaciones moderadas o graves que reciben atención domiciliaria varía notablemente entre los países europeos (media europea, estimada en torno al 15,6%).

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. España sigue ocupando una posición intermedia, con 4,2 camas.

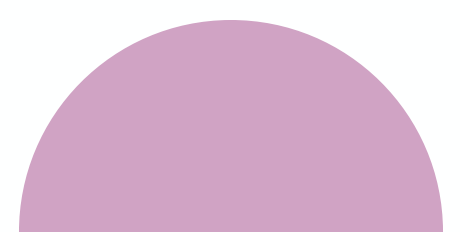


El porcentaje de personas mayores que han alcanzado niveles más elevados de educación formal y que poseen mayores competencias digitales continúa aumentando.

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%.

Entre los europeos de 65 a 74 años, el 75,7% ha utilizado Internet en los últimos tres meses. Países como España también han mejorado significativamente sus cifras en los últimos años, alcanzando el 82,6%.

España mejora respecto al 2022 pero no alcanza en dichas mejoras a las observadas en otros países, lo que le hace perder posiciones en el ranking.



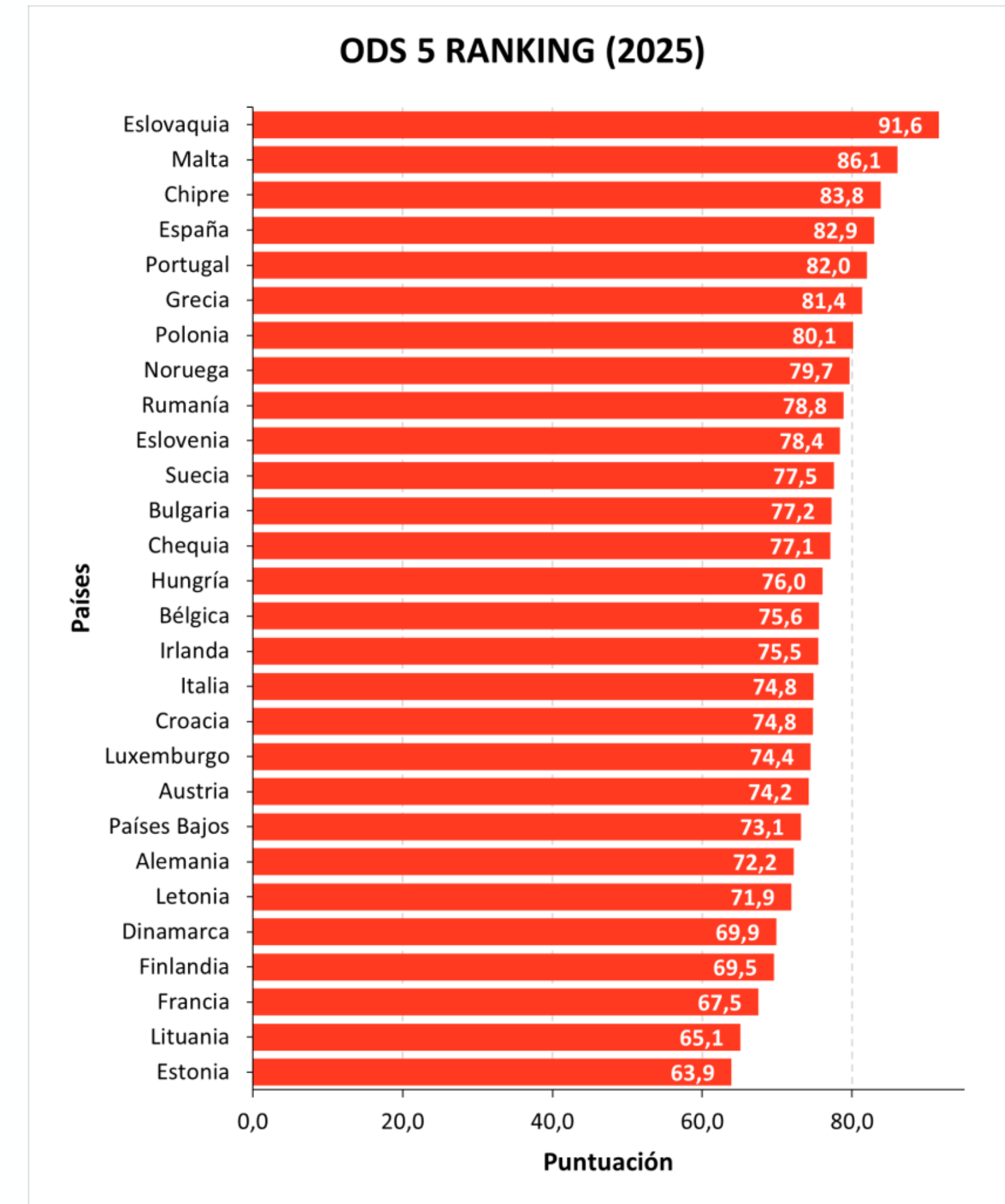
Tanto el cuidado mutuo entre personas mayores como el número de personas mayores que viven solas están aumentando en los países europeos.

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%.

El porcentaje de personas mayores de 64 años que no viven solas en Europa es aproximadamente del 68,7%.

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.

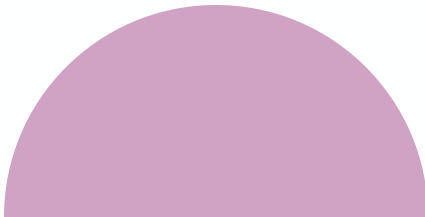
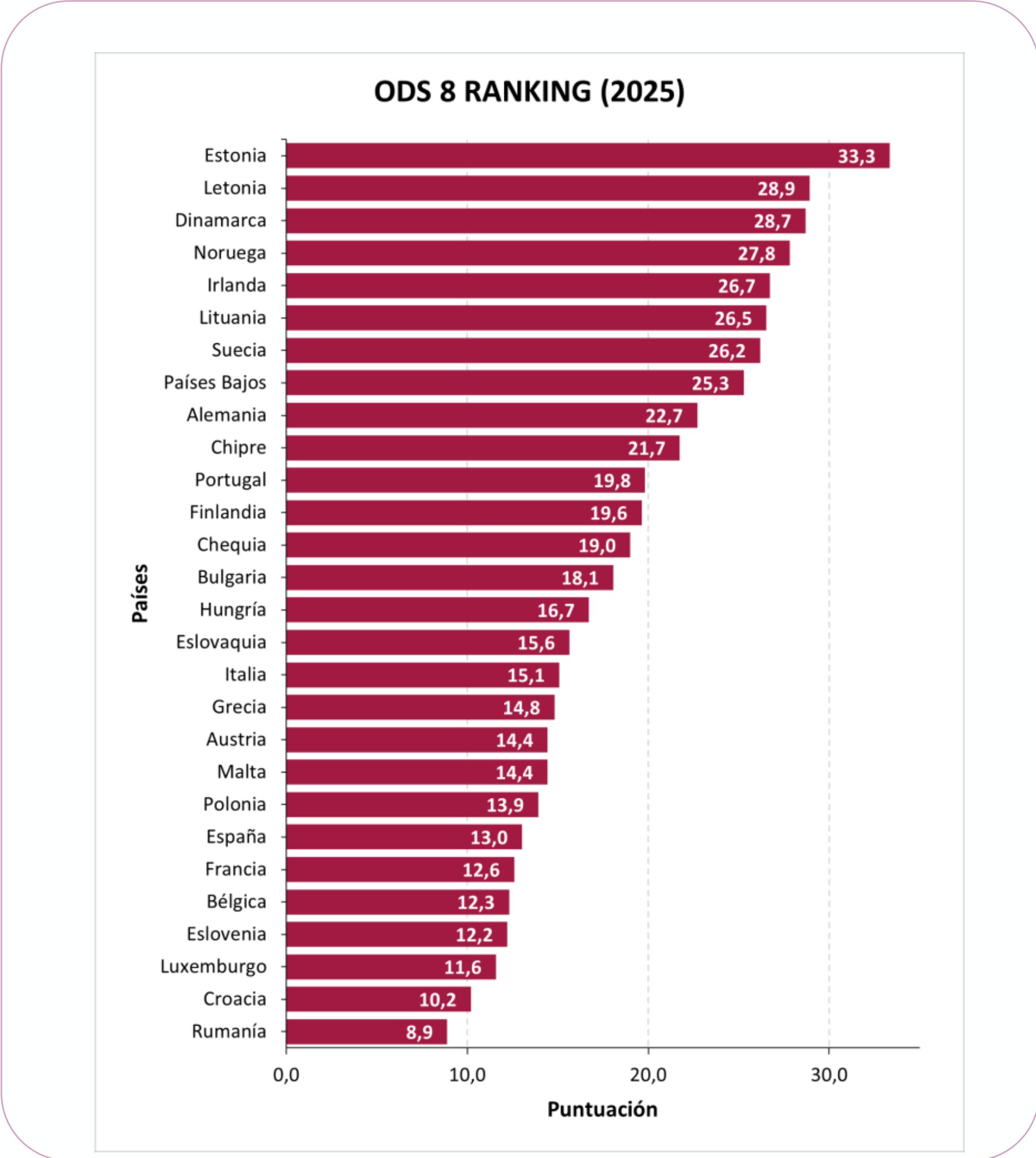
Las puntuaciones de este dominio son muy cercanas entre países. España desciende una posición en el ranking respecto a 2022.



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.

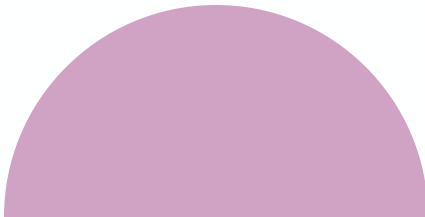
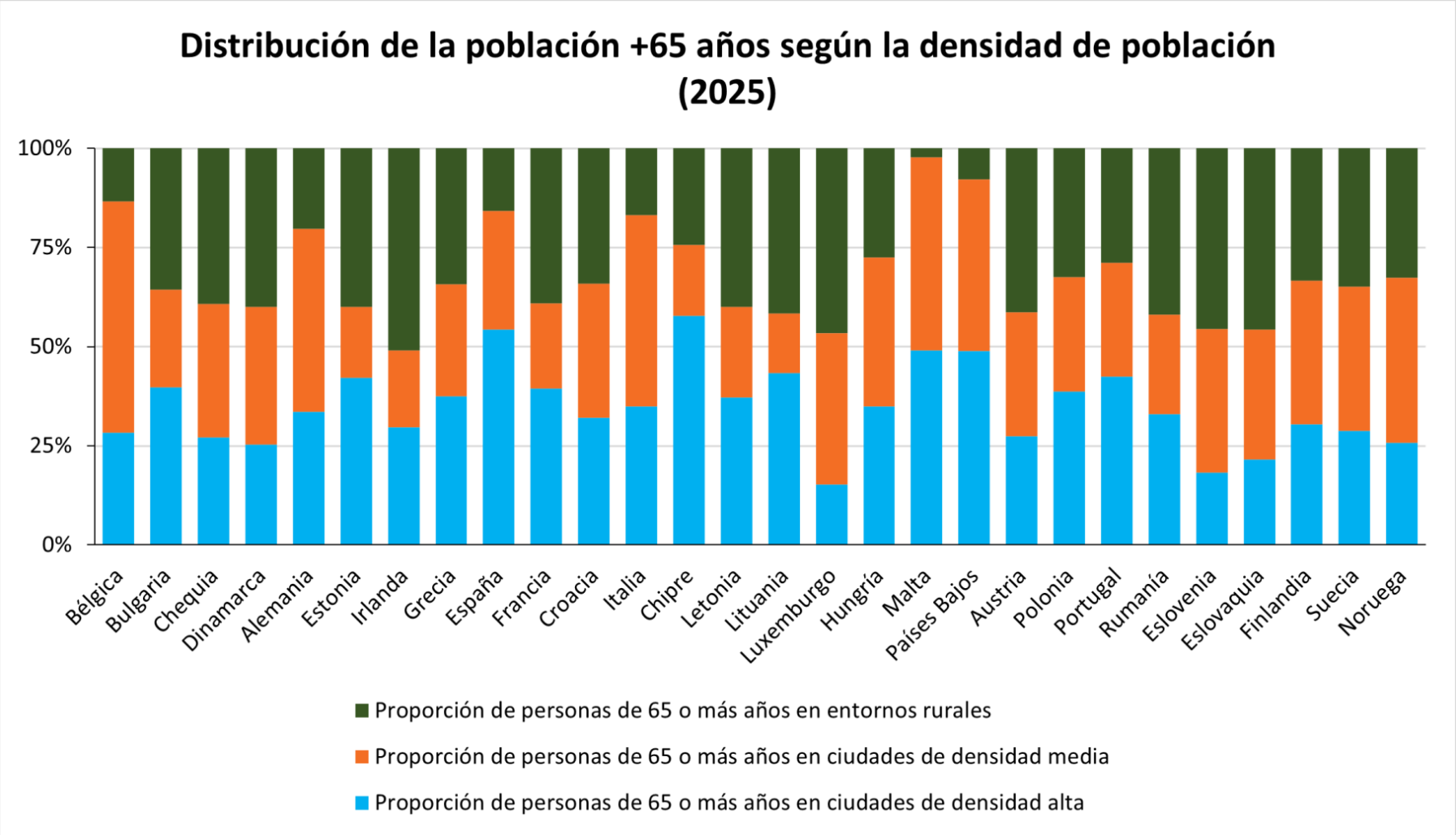
En Europa, en promedio, el porcentaje de la población ocupada mayor de 55 años, en relación con el grupo poblacional de esa edad, es del 30,7%.

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%. 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%.



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.

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



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.

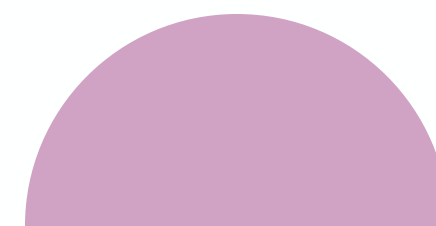
En 2025, el porcentaje de europeos mayores de 64 años que se reunieron con sus amigos más de una vez al mes es, en promedio, del 63,5%. En España, el 61,6% de la población mayor de 65 años se reúne con sus amigos más de una vez al mes, con valores muy similares a la media europea.

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%. 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.

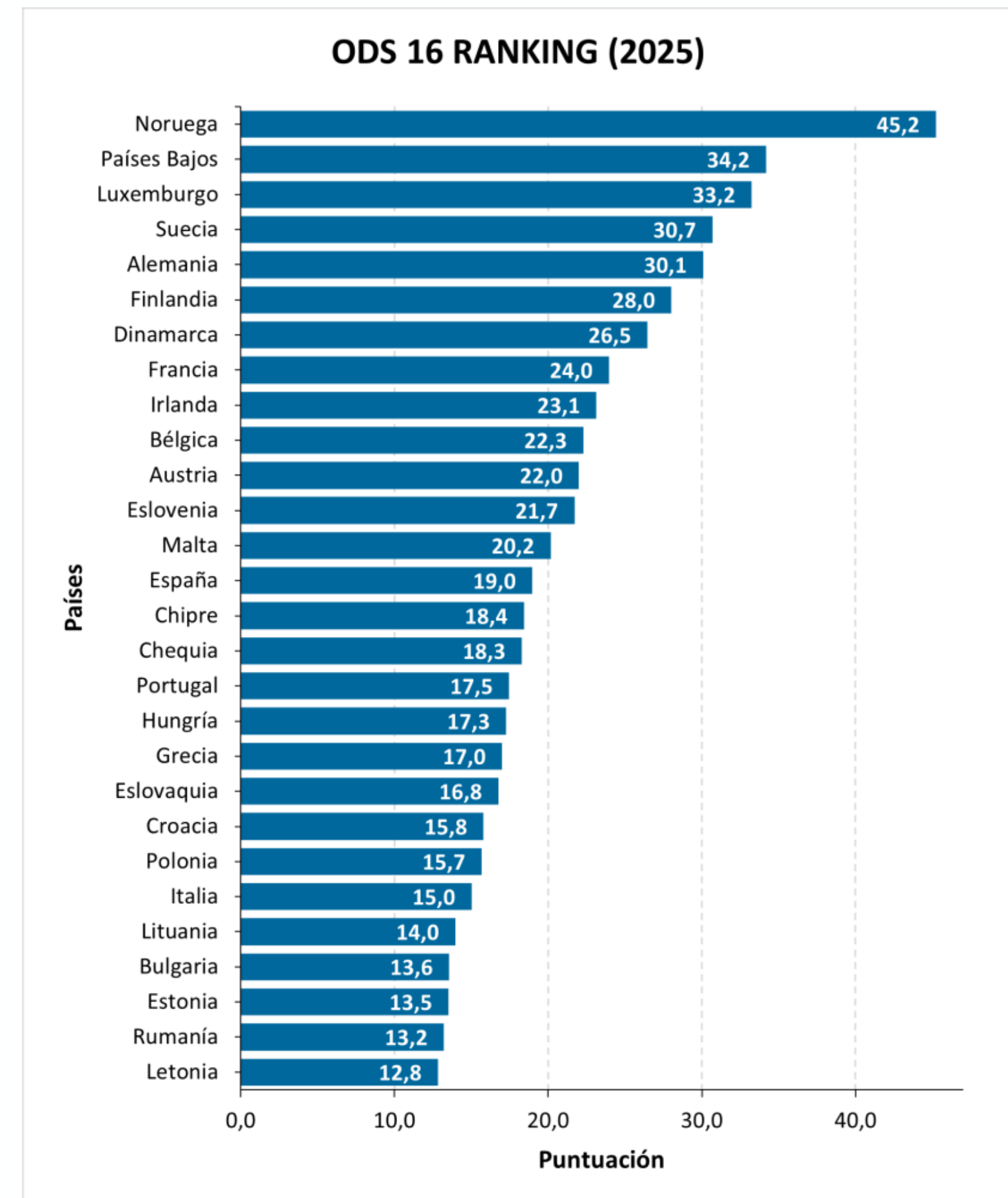
El nivel de satisfacción (en una escala de 0, mínimo, a 100, máximo) que los europeos mayores declaran respecto a sus relaciones personales es, en promedio, de 71,4 puntos sobre 100. España se sitúa alrededor de la media, con 70 puntos sobre 100.



En 2025, un 52,7% de los españoles mayores viajaron por motivos personales, 9 puntos porcentuales más que lo reportado en el 2022, por encima del promedio europeo (45,5%).

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 España, el porcentaje es del 4,5%.

En términos agregados, las personas mayores tienen una vida social y política más activa en los países del norte de Europa, España se sitúa en una posición intermedia.

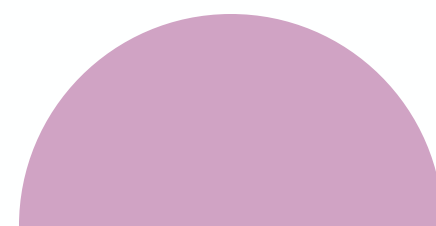


Índice Europeo de Calidad de Vida Digna en la Vejez, clasificación por países en Europa

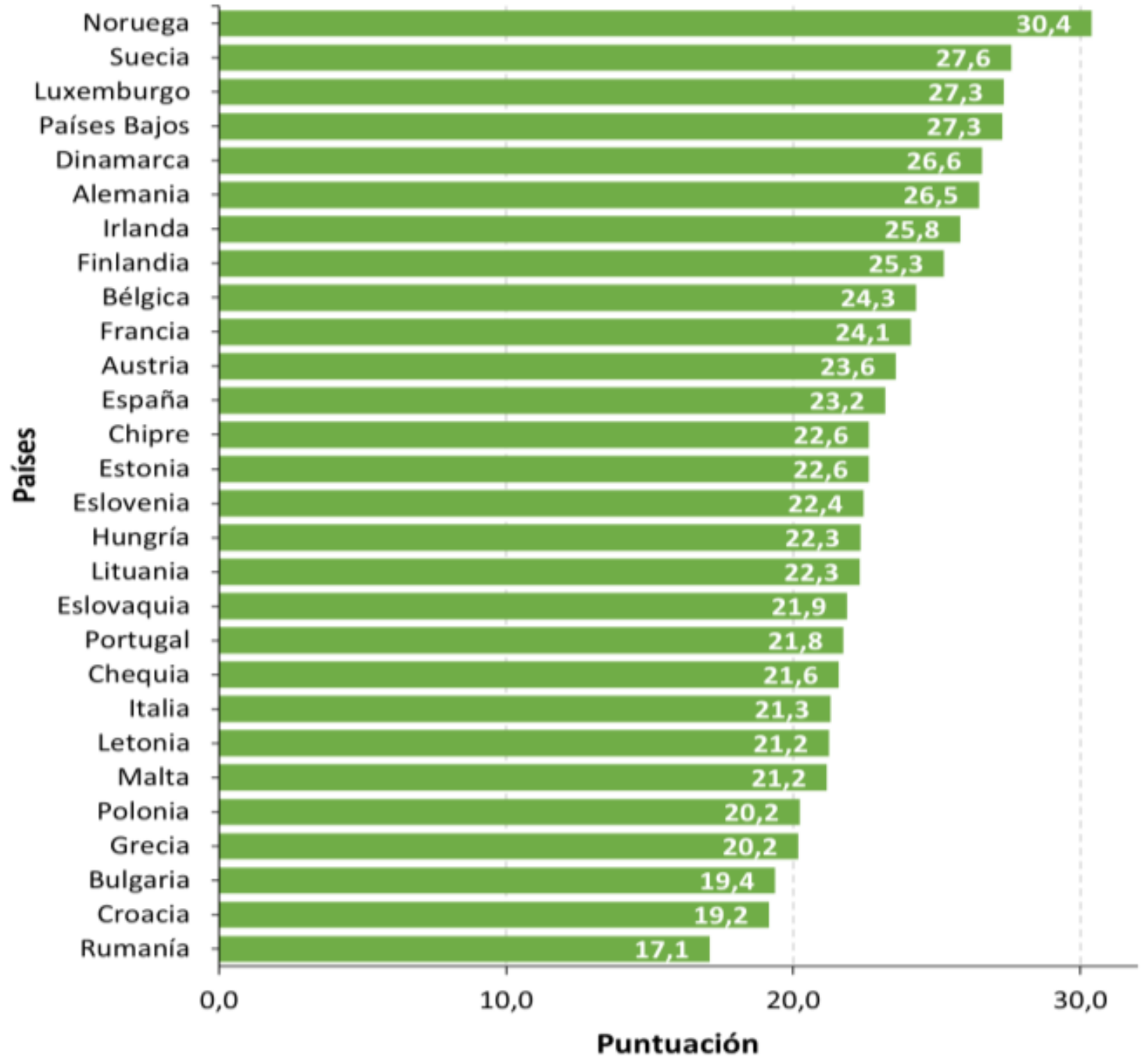
El Índice Europeo de Calidad de Vida Digna en la Vejez muestra que las personas mayores del norte y del centro de Europa disfrutan de la mayor dignidad y calidad de vida del continente. La primera posición del ranking está ocupada por Noruega, seguida de Suecia y Luxemburgo, aunque dentro del grupo de 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.

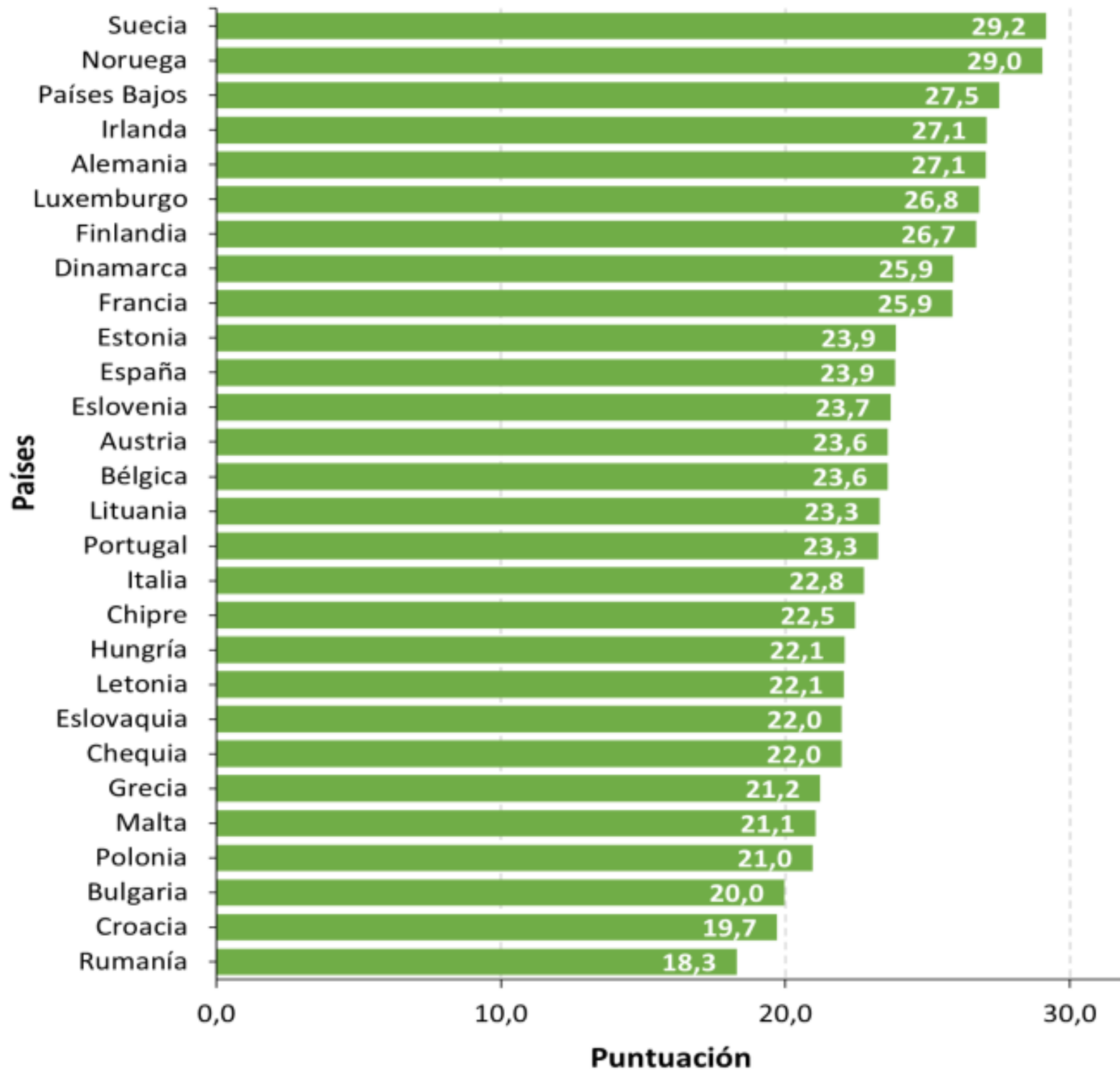
Finalmente, en la parte inferior del ranking, y con un valor del indicador por debajo de los 21,5 puntos, se sitúan Italia, Letonia, Malta, Polonia, Grecia, Bulgaria, Croacia y Rumanía.



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



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



	MAPA DE CALOR (2025)								
	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

	MAPA DE CALOR (2022)								
	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

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, es esencial para garantizar una vida digna en la vejez (complementariedad entre los tres pilares).
- 2.** 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.
- 4.** La práctica de ejercicio físico entre las personas mayores sigue siendo un reto en Europa.
- 5.** Es crucial no solo prolongar la esperanza de vida, sino también garantizar que estos años adicionales se vivan con buena salud. Es necesario incrementar la proporción de plazas disponibles en centros de cuidados de larga duración, además de avanzar en la promoción de la autonomía del mayor dentro de sus propios domicilios.
- 6.** Para promover el envejecimiento activo, es necesario que la población mayor mantenga y desarrolle sus capacidades de aprendizaje, sobre todo en entornos digitales.
- 7.** La igualdad entre la población mayor debe garantizarse, combatiendo las desigualdades que pueden surgir en función de si una persona vive sola o no, y el más que previsible aumento del "cuidado entre iguales".
- 8.** La participación en el mercado laboral después de los 55 años sigue siendo baja en la mayoría de países.
- 9.** La deslocalización y la concentración creciente de personas mayores en zonas rurales deben considerarse un elemento clave en el diseño de políticas públicas.
- 10.** Las personas mayores deben integrarse activamente en la vida Social. Combatir la soledad en la vejez sigue siendo una de las recomendaciones más importantes.

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](http://El%20papel%20de%20la%20nutrici%C3%B3n%20en%20el%20envejecimiento%20activo%20de%20la%20poblaci%C3%B3n%20|%20Fontactiv)
 3. Ministerio de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación. Agenda 2030 (2020). [http://www.exteriores.gob.es/ Portal/es/PoliticaExteriorCooperacion/Agenda2030/Paginas/Inicio.aspx](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](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).

Informe





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 Mutuallidat Think Tank)

