

01 Cuadernos ElcENTRO

El cENTRO

La vida nos cambia

Un viaje por nuestro ciclo vital

Conocer. Comprender. Compartir.

Solidaridad Intergeneracional

Un cuaderno para descubrir y compartir

1	Vivir es cambiar	3
2	La fortuna de vivir más años	5
3	Nuestro cuerpo cambia, pero no todos envejecemos igual	8
4	¿Qué influye en nuestra salud y bienestar?	11
5	También cambian nuestras relaciones y nuestra manera de sentir	14
6	La tecnología transforma nuestra vida	17
7	Hay prejuicios que también necesitamos cambiar	19
8	Una sociedad preparada para vivir más	22
9	Para pensar y compartir	24
10	Una idea para llevarnos	25
11	Para saber más	26
12	Otros de nuestros cuadernos	27



1 Vivir es cambiar

¿Te has parado a pensar cuánto has cambiado a lo largo de tu vida?

Nuestro cuerpo se transforma, adquirimos experiencias, descubrimos capacidades y modificamos nuestra manera de pensar, sentir y relacionarnos.

Algunos cambios llegan poco a poco. Otros aparecen inesperadamente: una nueva responsabilidad, una enfermedad, una amistad, una pérdida o una oportunidad que no habíamos imaginado.

No todas las personas vivimos estas experiencias de la misma manera ni en el mismo momento.

La ciencia nos enseña que el envejecimiento es un proceso natural que comienza mucho antes de que aparezcan las primeras canas. Nuestro organismo cambia durante toda la vida, aunque no todos sus órganos y funciones lo hacen al mismo ritmo.

También evolucionan nuestros conocimientos, intereses y prioridades.

Por eso, cumplir años no significa necesariamente perder capacidades ni dejar de desarrollar otras nuevas.

La vida no permanece quieta. Nosotros tampoco.





2 La fortuna de vivir más años

Estamos viviendo uno de los mayores éxitos de la humanidad: el extraordinario aumento de la esperanza de vida. Contamos con más de 10 millones de personas con 65 y más años.

Hace poco más de un siglo, la mayoría de las personas no llegaban a los 50 años. Hoy viven con nosotros más de 17 mil centenarios.

Los avances de la medicina, las vacunas, la alimentación, el agua potable, el saneamiento, la educación y las mejores condiciones de vida han contribuido a esta conquista.



¿Cuánto vivimos en España?

Según el Instituto Nacional de Estadística, en 2024 la esperanza de vida al nacer alcanzó los 84 años. 86,5 para las mujeres y 81,4 años para los hombres.

Estas cifras no indican cuánto vivirá cada persona, sino los años que viviría, por término medio, una generación si se mantuvieran las condiciones de mortalidad observadas.

Y las proyecciones apuntan a que seguiremos ganando años de vida. Se estima que, en 2060, la esperanza de vida podría alcanzar los 90 años para las mujeres y los 86 para los hombres.

Son previsiones, no certezas, pero muestran la magnitud del cambio demográfico que estamos viviendo, representando este grupo de edad el 30% de la sociedad.

Más años, nuevas oportunidades

Hoy pueden vivir cuatro e incluso cinco generaciones de una misma familia.

Disponemos de más tiempo para desarrollar proyectos, mantener relaciones, aprender y participar en la sociedad.

Pero también necesitamos adaptar nuestra manera de organizar la educación, el trabajo, las viviendas, los cuidados, los servicios, etc.

La longevidad es una conquista colectiva. Prepararnos para disfrutarla también debe serlo.





3 Nuestro cuerpo cambia, pero no todos envejecemos igual

Con los años pueden producirse modificaciones en la fuerza muscular, la movilidad, los sentidos, la piel o el funcionamiento de algunos órganos.

Son transformaciones que conviene conocer, pero no todas aparecen en todas las personas ni tienen la misma intensidad.

La edad tampoco explica por sí sola nuestros problemas de salud. Los problemas de salud tienen distintas intensidades, tratamientos, limitaciones…

Una enfermedad necesita una valoración adecuada. No debería considerarse inevitable únicamente porque una persona haya cumplido muchos años.

Mujeres y hombres: diferencias que importan

El envejecimiento presenta diferencias biológicas entre mujeres y hombres.

Las hormonas sexuales influyen en numerosos procesos del organismo. Por ejemplo, los cambios asociados a la menopausia pueden afectar a la salud ósea, al riesgo cardiovascular, al aparato genitourinario y a otros aspectos del bienestar.

En los hombres también se producen modificaciones hormonales y cambios relacionados con la composición corporal, aunque no siguen necesariamente un proceso equivalente.

Existen, además, diferencias en la frecuencia, la evolución y la manifestación de determinadas enfermedades entre personas y entre sexos.

Pero la biología no lo explica todo.

Las condiciones laborales, los hábitos, la exposición a riesgos, los ingresos económicos y la desigual distribución de los cuidados… también influyen en nuestra salud.

Las mujeres viven más años de media, pero los años de vida saludable son mucho menores, por ahora.

Un descubrimiento científico

Los investigadores estudian la llamada edad biológica, que intenta describir el estado del organismo mediante diferentes indicadores.

Han descubierto que dos personas con la misma edad cronológica pueden presentar diferencias importantes en su funcionamiento físico y biológico.

Sin embargo, todavía no existe una prueba universal que permita conocer con exactitud cómo envejecerá cada persona.

Tenemos una edad. No somos una edad.





4 ¿Qué influye en nuestra salud y bienestar?

La ciencia confirma que nuestra manera de vivir puede influir en la salud.

La actividad física adaptada a nuestras posibilidades, una alimentación saludable y equilibrada, el descanso y evitar el tabaco y otros tóxicos contribuyen a prevenir numerosas enfermedades.

Mantener relaciones satisfactorias y recibir atención sanitaria cuando la necesitamos también resulta importante.

Pero sería un error pensar que todo depende de nuestra voluntad.

Nuestra salud está condicionada por las oportunidades que hemos tenido y por las circunstancias en las que vivimos.

El entorno también deja huella

El aire que respiramos, la calidad del agua, la temperatura de nuestras viviendas, el ruido o la exposición a sustancias contaminantes pueden afectar a nuestro organismo.

La contaminación atmosférica aumenta el riesgo de enfermedades respiratorias y cardiovasculares, entre otras.

Un dato que debemos conocer

La Agencia Europea de Medio Ambiente estima que, en 2023, unas 182.000 muertes en la Unión Europea fueron atribuibles a la exposición prolongada a partículas finas contaminantes que penetran en los pulmones por encima de los niveles recomendados por la OMS.

El cambio climático añade nuevos riesgos: olas de calor, incendios, sequías y fenómenos meteorológicos extremos. Solamente entre junio y agosto de 2026, fallecieron en España 6.824 personas debido a las olas de calor.

Quienes viven en viviendas mal acondicionadas, tienen menos recursos o padecen determinadas enfermedades pueden encontrarse en situaciones de mayor vulnerabilidad. Las consecuencias, como ves, no afectan a todas las personas por igual.

¿Y en nuestros pueblos?

Vivir en el medio rural puede ofrecer tranquilidad, proximidad a la naturaleza y relaciones vecinales cercanas.

Pero también pueden existir dificultades de transporte, acceso a servicios de comercio, ocio y cultura, formación, conectividad, atención sanitaria, y oportunidades para la participación…

Por eso, cuidar la salud requiere tanto decisiones personales como políticas que protejan el medio ambiente y mejoren nuestras condiciones de vida.

Cuidarnos importa. Cuidar el lugar donde vivimos, también.





5 También cambian nuestras relaciones y nuestra manera de sentir

A lo largo de la vida cambian nuestras responsabilidades, amistades, relaciones familiares y formas de convivencia.

Algunas personas forman una pareja; otras prefieren vivir solas. Podemos establecer nuevos vínculos, recuperar antiguas amistades o despedirnos de personas importantes.

También cambian nuestras necesidades afectivas y la manera de expresar la intimidad.

La sexualidad forma parte de la vida y no desaparece por cumplir una determinada edad.

Puede vivirse de distintas maneras y experimentar cambios relacionados con la salud, las hormonas, las circunstancias personales o las relaciones.

Cuando aparecen dificultades que generan malestar, existen profesionales que pueden orientar y ofrecer alternativas.

Estar a solas no es lo mismo que sentirse solo

La soledad puede ser una elección satisfactoria.

En cambio, la soledad no elegida aparece cuando echamos en falta relaciones o compañía que consideramos importantes.

No depende únicamente del número de personas que nos rodean, sino de cómo vivimos nuestros vínculos.

También podemos experimentar momentos de tristeza, incertidumbre o preocupación ante los cambios.

No necesitamos sentirnos bien continuamente.

Poder expresar lo que nos sucede, recibir apoyo cuando lo deseamos y mantener relaciones respetuosas contribuye a nuestro bienestar.

Las relaciones cambian. Nuestra necesidad de afecto, respeto y libertad permanece.





6 La tecnología transforma nuestra vida

En apenas unas décadas, la tecnología ha cambiado nuestra manera de comunicarnos, trabajar, aprender y acceder a los servicios.

Hoy podemos hablar y vernos con familiares que viven lejos, consultar información, realizar gestiones y participar en actividades sin desplazarnos.

Los avances tecnológicos también ofrecen nuevas posibilidades para la salud y la autonomía.

Existen dispositivos que facilitan la comunicación, herramientas que ayudan a superar barreras y sistemas que permiten realizar determinadas actividades con mayor seguridad.

La inteligencia artificial está ampliando estas posibilidades y puede ser muy útil aprendiendo a utilizarla.

Esta tecnología puede cometer errores, reproducir prejuicios o poner en riesgo nuestra privacidad.

¿Estamos incluyendo a todas las personas?

No basta con que exista una herramienta digital.

Debe ser fácil de comprender, accesible y adecuada para quienes la utilizan.

También necesitamos formación, conexiones asequibles y alternativas para quienes no pueden o no desean realizar determinadas gestiones por internet.

Una sociedad tecnológicamente avanzada no debería excluir a nadie por su edad, discapacidad, nivel económico o lugar de residencia.

La tecnología tiene que estar al servicio de las personas de todas las edades.



7 Hay prejuicios que también necesitamos cambiar

Nuestra sociedad ha cambiado mucho, pero algunas ideas sobre las edades permanecen ancladas en el pasado.

A veces suponemos que una persona joven carece de experiencia o que alguien de edad más avanzada no puede aprender, decidir o utilizar nuevas tecnologías.

Son generalizaciones que no reflejan la diversidad humana.

Cuando atribuimos características, capacidades o limitaciones a las personas únicamente por su edad, hablamos de edadismo.

El edadismo puede aparecer en el trabajo, la atención sanitaria, la publicidad, las relaciones familiares o en nuestras decisiones cotidianas.

En ocasiones se manifiesta de manera poco visible.

> *«No hace falta que vayas al médico, ya voy yo y le cuento lo que te pasa».*
>
> *«A tu edad, ¿para qué quieres aprender a utilizar el ordenador o el teléfono móvil?».*
>
> *«Eres demasiado joven/ o mayor para asumir esa responsabilidad».*

«Doctor, me duele la rodilla derecha. —Eso es la edad. —¡Qué curioso! La izquierda tiene la misma edad y no me duele».

¿Qué nos dice la investigación?

La Organización Mundial de la Salud advierte de que el edadismo afecta a la salud, al bienestar y a las oportunidades de participación.

También identifica las actividades educativas y los encuentros entre generaciones como estrategias eficaces para reducir los prejuicios o sentimientos que discriminan.

No se trata de negar que nuestras capacidades y necesidades puedan cambiar. Se trata de conocer a cada persona antes de decidir lo que puede, necesita o desea hacer.

El respeto no depende de los años cumplidos.

Y la capacidad de decidir no desaparece por necesitar ayuda.

La edad forma parte de nuestra historia. No debería convertirse en nuestro límite.





8 Una sociedad preparada para vivir más

La longevidad nos ofrece una oportunidad extraordinaria, pero exige revisar cómo organizamos nuestra vida en común, sin merma de derechos.

Se necesita diseño universal, viviendas accesibles y asequibles, barrios y pueblos donde podamos desplazarnos, servicios próximos y espacios para encontrarnos.

Tenemos que construir una sociedad cuidadora que respete nuestras preferencias, cuidados y apoyos cuando sean necesarios y garantice nuestra participación en las decisiones que nos afectan.

La ciencia y la tecnología pueden ayudarnos.

Pero ninguna innovación sustituye la importancia de los derechos, las relaciones humanas y la cooperación solidaria.

¿Qué podemos hacer desde nuestros pueblos?

Compartir conocimientos, recuperar tradiciones o inventarnos unas nuevas, desarrollar actividades culturales, aprender nuevas habilidades o impulsar proyectos comunitarios.

No importa que las personas tengan edades diferentes.

Cada una puede aportar experiencias, ideas, habilidades y capacidades.

Y todas pueden descubrir algo nuevo.

ElcENTRO nace precisamente para favorecer esos encuentros.

Un lugar donde conversar, aprender, crear, compartir tiempo y participar libremente.

Porque vivir más años no debería significar ocupar un lugar diferente o secundario en la sociedad.

> ***Significa seguir formando parte de ella, con nuestros derechos, preferencias y proyectos.***



9 Para pensar y compartir

? ¿Qué cambios de tu vida recuerdas con especial satisfacción?

? ¿Has descubierto alguna capacidad que antes desconocías?

? ¿Qué tecnología ha transformado más tu vida cotidiana?

? ¿Alguna vez alguien ha decidido lo que podías hacer basándose únicamente en tu edad?

? ¿Qué mejorarías en tu pueblo para que todas las generaciones pudieran vivir mejor?

> ***No existen respuestas únicas. Cada experiencia nos ayuda a comprender otras maneras de vivir.***

10

Una idea para llevarnos

Los años cuentan el tiempo que hemos vivido. No cuentan todo lo que somos.

La longevidad es una conquista de la humanidad. Y tenemos la fortuna de vivirla

Convertirla en una oportunidad para todas las personas depende de cómo utilicemos el conocimiento, cómo cuidemos nuestro entorno y cómo construyamos nuestra convivencia.

ENTRA. **ENCUENTRA.** **COMPARTE.**

Para saber más

- **Instituto Nacional de Estadística (INE).** Indicadores Demográficos Básicos, 2024. Proyecciones de población 2024-2074.
- **Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC).** Un perfil de las personas mayores en España 2025: envejecimiento, salud y bienestar en cifras.
- **Organización Mundial de la Salud (OMS).** Envejecimiento y salud (2025) e Informe mundial sobre el edadismo (2021).
- **Agencia Europea de Medio Ambiente (AEMA).** Harm to human health from air pollution in Europe (2025).
- **Centro Internacional sobre el Envejecimiento (CENIE).** Investigaciones y publicaciones sobre longevidad y transformación social.
- **SIIS – Centro de Documentación y Estudios.** Estudios sobre cuidados, inclusión social, innovación y calidad de vida.
- **Innovación Saludable.** Plataforma de Solidaridad Intergeneracional dedicada al conocimiento y la innovación en salud, autonomía y bienestar.
- **Sociedadora.** Iniciativa de la Fundación Padrinos de la Vejez sobre cuidados, apoyo y transformación social.
- **Sociedad Española de Geriatría y Gerontología (SEGG).** ¡Cómo nos cambian los años! Colección Saber envejecer. Prevenir la dependencia.

Cuadernos ElcENTRO

Otros de nuestros cuadernos:



Compartir es vivir

El cerebro y el aprendizaje



Siempre podemos aprender

Las relaciones y la convivencia

El cENTRO

Cuadernos ElcENTRO

Conocer. Comprender. Compartir.

Una colección de Solidaridad Intergeneracional para comprender los cambios de la vida, compartir experiencias y construir una sociedad para todas las edades.

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030
SECRETARÍA DE ESTADO DE DERECHOS SOCIALES
IMSERSO

Solidaridad Intergeneracional