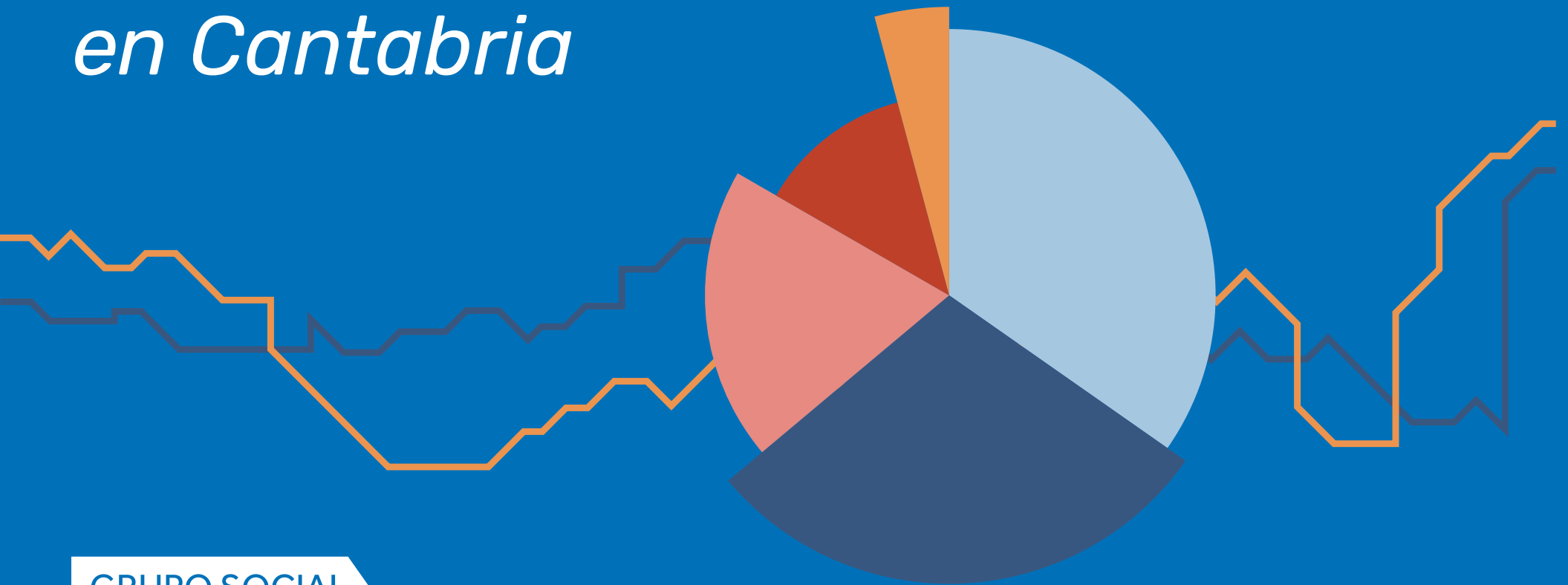
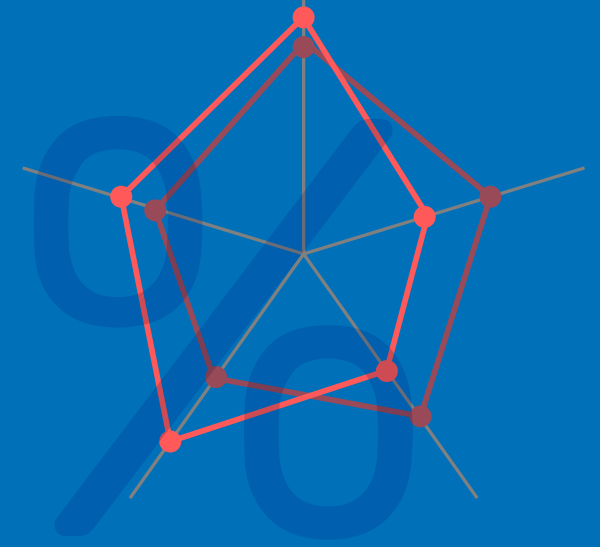


Un perfil de las **PERSONAS MAYORES** *en Cantabria*



¿Qué es este perfil?

No hay 'un solo perfil' de las personas mayores en Cantabria porque no lo puede haber. Primero, porque la delimitación de la edad en la que una persona se hace "mayor" es arbitraria y está condicionada por criterios productivistas (la jubilación de los que tienen empleo) o de eficiencia (segmentar para atender). Segundo, porque la información disponible se escasa y, ante todo, muy cuantitativa y sin enfoques diferenciales (de género, de tiempo, de derechos...). Tercero, porque la humanidad no cabe en una categoría.

Pero desde el Grupo Social UNATE tratamos de aproximarnos a un perfil de las personas mayores en Cantabria general y complejo en su diversidad que rompe con algunos de los imaginarios que tenemos sobre ellas y que nos permite (desde 2025) fijar puntos de referencia.

¿Cuántas son?

El Instituto Nacional de Estadística (INE) determina –en su Encuesta Continua de Población– que en enero de 2026 residían en Cantabria 597.067 personas de las que el 25,00% (149.263) tenían 65 o más años. Eso significa que las personas mayores son 3.719 más en comparación con el 1 de enero de 2025 y que su número crece a un ritmo 4,5 veces superior al de la población en general: en un año la población mayor de Cantabria ha aumentado en un 2,55% mientras que la población residente total de la región lo ha hecho en un 0,58%. Esto significa que tiene mayor peso proporcional, al alcanzar por primera vez el 25% de la población: una de cada cuatro personas en la comunidad autónoma entra a formar parte del grupo demográfico de las personas mayores.

Este porcentaje aumenta si hablamos de mujeres mayores (82.325 en total, que suponen el 56,60% de las personas mayores y el 26,91% de todas las mujeres que residen en Cantabria). El número de hombres de 65 años o más es de 63.117 (un 43,40% de todas las personas mayores y un 21,95% de todos los hombres de la región).

	01/01/2025	%	01/01/2026	%
TOTAL	593.623	100	597.067	100
+65	145.544	24,52	149.263	25,00
65-69	41.319	6,96	42.443	7,11
70-74	33.907	5,71	34.633	5,80
75-79	28.154	4,74	28.964	4,85
80-84	19.078	3,21	19.859	3,33
85-89	12.502	2,11	12.526	2,10
+90	10.584	1,78	10.838	1,82

La vejez está feminizada y ese hecho aumenta con la edad. Si el 51,55% de las personas que residen en Cantabria son mujeres, cuando segmentamos por personas de 65 años o más, ese porcentaje, como hemos visto, sube a 56,60%. Esta tendencia se acelera a partir de los 80 años, cuando el porcentaje de mujeres sobre el total de personas de esas edades es del 58,98%, con 90 años o más el porcentaje sube a 70,67% y, cuando vamos a las personas de 100 o más años ese porcentaje escala al 88,50% (6,7 puntos más que la media nacional).

Datos 2026

	TOTAL	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	+90
TOTAL	149.263	42.443	34.633	28.964	19.859	12.526	10.838
Mujeres	84.288	22.110	18.560	15.989	11.670	8.084	7.875
% sobre total	56,47	52,09	53,59	55,20	58,76	64,54	72,66
Hombres	64.975	20.333	16.073	12.975	8.189	4.442	2.963
% sobre total	43,53	47,91	46,41	44,80	41,24	35,46	27,34

Datos 2025

	TOTAL	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	+90
Total	145.442	41.298	33.872	28.118	19.064	12.473	10.617
Mujeres	82.325	21.477	18.155	15.629	11.244	8.070	7.750
% sobre total	56,60	52,00	53,44	55,58	58,98	64,70	73,00
Hombres	63.117	19.821	15.717	12.489	7.820	4.403	2.867
% sobre total	43,40	48,00	46,56	44,42	41,02	35,30	27,00

¿Cuántas son?

Por grupos de edad, el Instituto Cántabro de Estadística (ICANE), partiendo del censo poblacional 2020-2024, destaca esta distribución porcentual y la siguiente evolución en cinco años.

Año	65 y +	75 y +	85 y +	95 y +	100 y +
2025	24,52	11,85	3,89	0,42	0,05
2021	22,57	10,97	4,09	0,36	0,04

¿Qué peso tienen las personas nacidas fuera de España en el total de personas mayores de Cantabria?

La migración en Cantabria de personas nacidas en el extranjero es limitada respecto a otras comunidades autónomas. Esto explica que el porcentaje de personas de 65 o más años nacidas fuera de España que residían en Cantabria a diciembre de 2025 sea de sólo el 4,17%, algo menos de la mitad de la media nacional (8,05%).

En total, residen en Cantabria 6.070 personas nacidas fuera de España. En este caso, las vejees son mayoritariamente femeninas, con un 62,01% de mujeres (3.764), 5,5 puntos más que la tasa de feminización de las vejees en Cantabria en general.

De todas las personas de 65 o más años nacidas fuera de España y que residían en Cantabria a enero de 2026 (ICANE), la mitad (50,30%) nacieron en Europa (1.494), seguidas por las procedentes de América (1.265 o el 42,59%), originarias de África hay 116 (3,91%), de Asia son el 2,90% (86) y de Oceanía solo 8 (0,27%). En el caso de América, la inmensa mayoría procedían de Suramérica (79,60%) y de Europa, el 71,82% nacieron en los países de la Unión Europea.

A partir de los 85 años el número de personas de nacimiento en África y Asia se reduce drásticamente (apenas el 4,58% del total), y prácticamente el total de personas de ambas corresponden a origen europeo (47,71%) y americano (47,25%).

Esta es la distribución por grupos quinquenales en diciembre de 2025

	Total +65	65-69	70-74	75-79	80-85	85-89	90-94	+95
Nacidas en España	139.474	38.707	32.324	27.271	18.552	12.223	7.938	2.459
Nacidas fuera de España	6.070	2.612	1.583	883	526	279	133	54
TOTALES	145.544	41.319	33.907	28.154	19.078	12.502	8.071	2.513

Elaboración propia partiendo del Censo de Población. ICANE (2025)

% respecto a +65 nacidos/as en España			
	2025	2024	Variación
Nacidas fuera de España	4,17	3,8	+0,37

Elaboración propia partiendo del Censo de Población. ICANE (2025)

¿Cómo y dónde viven?

La realidad de Cantabria nos muestra unos municipios de menos de 2.000 habitantes con una altísima tasa de envejecimiento (29,03%), superior en 4 puntos a la media regional y en 8 puntos a la nacional con una fuerte masculinización del mismo. Sin embargo, los municipios que muestran un porcentaje menor de personas de 65 años o más son aquellos que tienen entre 2.000 y 9.999 habitantes (22,49%). Los 10 mayores municipios de la región corresponden casi milimétricamente a la media regional, con una tasa de 24,84% que, aun así, es de casi 5 puntos superior a la media nacional.

Las personas mayores de Cantabria viven, fundamentalmente, en los municipios de más de 10.000 habitantes. En concreto, en 10 municipios —Camargo, Castro-Urdiales, El Astillero, Laredo, Los Corrales de Buelna, Piélagos, Santa Cruz de Bezana, Santander, Santoña y Torrelavega— reside el 65,28% de las personas mayores de Cantabria (95.129) con un fuerte predominio de mujeres (el 58,28%). De esas 95.129 personas, el 74,67%, viven en la zona costera.

En los 38 municipios considerados semiurbanos (entre 2.000 y 10.000 habitantes) reside otro 25,63% (37.302 personas). La feminización de la vejez va remitiendo conforme las poblaciones son más pequeñas. Si la media regional es del 56,47% y en los 10 grandes municipios ese porcentaje es casi 2 puntos superior, en los municipios de entre 2.000 y 10.000 habitantes ese porcentaje baja al 54,64% (casi 2 puntos por debajo de la media) y en los 54 municipios de menos de 2.000 habitantes se desploma hasta el 50,02%. Es decir, una parte de las mujeres mayores prefieren vivir en núcleos de población mayores.

En los pequeños municipios de Cantabria (< 2.000 habitantes) sólo reside el 9,01% de las personas de 65 años o más (13.113) y es allí donde hay menos recursos públicos y privados para estas.

Tamaño	Personas residentes	% sobre el total de población en Cantabria	Tasa de envejecimiento	Personas de 65 o + años	% sobre el total de pobl. mayor de Cantabria	% de mujeres
Urbanos (+10.001)	382.992	64,48%	24,84%	95.129	65,36%	58,28%
Semiurbanos (2.001-10.000)	165.816	27,92%	22,49%	37.040	25,63%	54,64%
Rurales (~ 2.000)''	45.156	7,60%	29,03%	13.113	9,01%	50,02%

Elaboración propia partiendo del Censo de Población. ICANE (2025)

De los 102 municipios de Cantabria, 63 (uno más que en 2024) están por encima de la tasa regional de envejecimiento (25,00%), siendo evidente un mayor envejecimiento demográfico en los municipios rurales (con 48 de los 54 ayuntamientos en tasas superiores) que en el resto (11 de los 39 municipios semiurbanos y 4 de los 10 considerados urbanos, destacando Comillas, Laredo y Reinosa en estos dos grupos al estar por encima del 30%).

¿Cómo y dónde viven?

Municipio	% Mayores	Municipio	% Mayores	Municipio	% Mayores
1 Tresviso	50,00	22 Reinosa	33,45	43 Torrelavega	27,95
2 Lamasón	41,77	23 Soba	33,11	44 Tudanca	27,92
3 Rionansa	41,59	24 Arredondo	32,64	45 Potes	27,74
4 Santiurde de Reinosa	39,37	25 Escalante	32,40	46 Saro	27,50
5 Valdeolea	39,24	26 Cieza	31,82	47 Santiurde de Toranzo	27,46
6 Herrerías	38,42	27 Valderredible	31,78	48 Santander	27,41
7 Anievas	37,59	28 San Miguel de Aguayo	31,10	49 Ruate	27,15
8 Ruesga	37,04	29 Laredo	30,90	50 Liendo	27,01
9 Molledo	36,03	30 Rozas de Valdearroyo (Las)	30,62	51 Villacarriedo	27,01
10 San Pedro del Romeral	35,42	31 Comillas	30,55	52 Liérganes	26,98
11 Cabezón de Liébana	35,28	32 Campoo de Yuso	30,00	53 Cillóriga de Liébana	26,91
12 Tojos (Los)	35,23	33 Valle de Villaverde	29,32	54 Campoo de Enmedio	26,82
13 Bárcena de Pie de Concha	34,96	34 Valdáliga	29,27	55 Selaya	26,71
14 Pesquera	34,72	35 Arenas de Iguña	29,22	56 Marina de Cudeyo	26,41
15 Valdeprado del Río	34,64	36 Poblaciones	29,19	57 Riotuerto	26,40
16 Peñarrubia	34,55	37 Camaleño	29,15	58 Villafufre	26,22
17 Miera	34,51	38 Alfoz de Lloredo	28,76	59 Santoña	26,16
18 Luena	34,50	39 Rasines	28,57	60 Ruiloba	26,01
19 Cabuérniga	34,43	40 Vega de Pas	28,48	61 Arnauero	25,78
20 Vega de Liébana	34,17	41 Hermandad de Campoo de Yuso	28,29	62 Val de San Vicente	25,30
21 Pesaguero	33,82	42 San Vicente de la Barquera	28,11	63 Corvera de Toranzo	25,05

¿Cómo y dónde viven?

No hay información actualizada sobre las viviendas y hogares en los que viven las personas residentes en Cantabria después de la Encuesta Social de Cantabria (ESC) 2024 del Instituto Cántabro de Estadística (ICANE). Por ella sabíamos que hay 20.013 hogares en la región habitados por una pareja en la que ambas personas tienen 65 años o más, lo que supone el 12,52% del total de hogares y un 36,4% de todos los habitados por dos personas, y hay otras 12.143 personas mayores que habitan en viviendas unipersonales (que se traduce en un 31,65% de todos los hogares unipersonales y un 7,6% del total).

De los hogares unipersonales de personas mayores, el 70,18% (8.552) corresponde a mujeres y el resto (3.591) a hombres. Esto significa que 1 de cada 10 mujeres de 65 o más años de Cantabria vive sola. De este dato no se puede ni debe inferir ninguna información respecto a soledad no deseada (SND), un error habitual que olvida toda la información personal y la contextual (condiciones de la vivienda, ingresos, red social, acceso a recursos públicos, etcétera).

¿Qué tan solos/as se sienten?

Se acaba de presentar el Estudio sobre Soledad no deseada y salud mental en Cantabria (Observatorio Estatal de Soledad No Deseada, 2026) y, aunque la muestra es muy pequeña y el margen de error demasiado grande, sí nos parece relevante que en Cantabria la sensación subjetiva de soledad no deseada se concentra en el grupo de población entre 18 y 34 años, donde tiene una prevalencia de 34,5% (10,3 puntos superior a la media nacional para ese grupo). En los grupos de mediana edad (35-54 años) la prevalencia se sitúa en el 14,1%, claramente por debajo del promedio nacional (21,2%). En el grupo de 55 y más años, Cantabria muestra una prevalencia del 15,3%, por debajo de la media nacional 2026 (17,2%).

El problema de este estudio es que se ha perdido una gran oportunidad de segmentar las diferentes generaciones que agrupa en el apartado 55 y más años, ya que la experiencia del Grupo Social UNATE nos indica que hay realidades muy diversas y que la prevalencia aumenta de forma alarmante después de los 80 años de edad.

¿Cuáles son sus ingresos?

En Cantabria, a julio de 2026 (Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones) había 95.173 (+1,46%) personas que percibían una pensión de jubilación, con un ingreso medio mensual de 1.660,55 € (+4,10), la quinta mejor pensión media de España. 34.733 personas (-0,34%) que ingresaban la pensión de viudedad, con una media mensual de 1.028,02 € (+4,15%).

De hecho, EAPN-ESPAÑA (European Anti Poverty Network), en su último Informe sobre El Estado de la Pobreza en Cantabria (publicado en 2025 pero con datos de 2024) analiza cómo las transferencias del Estado en forma de pensiones de jubilación reduce la tasa de pobreza de un 45,2 a un 24,3%, es decir, que son fundamentales para la estabilidad económica de las personas.

El informe explica que en 2024 una de cada tres pensiones que se repartieron en Cantabria (el 32,7 % del total) se caracterizaban por una cuantía que no superaba el umbral de pobreza, es decir, inferiores a los 827 € mensuales en 14 pagas. Este porcentaje apenas ha bajado un 0,3% entre 2024 y 2023. Además, destacaba que para el 13,6 % del total, el importe de su pensión es inferior al umbral de pobreza severa (renta inferior a 552 € en 2024), y la cifra alcanza al 26,0 % en el caso de las prestaciones por viudedad, que en grandísima medida corresponden a mujeres.

Es importante reseñar que, según la Encuesta de Presupuestos Familiares del Instituto Cántabro de Estadística (ICANE, 2026), en 2025 el 31,65% de los hogares de Cantabria tenía como ingreso principal el de una persona de 65 años o más. El 37,15% de todos los hogares dependían de pensiones o subsidios

Pobreza en las vejeces de Cantabria

Claro que sí. Frente al mito de unas vejeces que se ‘aprovechan’ de las pensiones y que nadan en la abundancia, la realidad es bastante diferente. La tasa AROPE mide la proporción de la población que está en riesgo de pobreza o exclusión social y que tiene en cuenta a personas que encajan en uno de estos tres componentes: el riesgo de pobreza, la privación material severa y la baja intensidad de trabajo en el hogar¹. Según el INE, en 2025, la tasa AROPE de Cantabria era de 19,4% (seis puntos por debajo de la nacional que es de 25.5%). Pues bien, la lógica se invierte en el caso de las personas de 65 años o más. De hecho, según el informe de EAPN sobre la tasa AROPE de pobreza, mientras en España el grupo de población de 65 años o más muestra tasas de pobreza muy inferiores a la media, la población de 65 años y más de Cantabria experimenta un aumento de 4,7 puntos, hasta el 21,3 %, “lo que revierte la tendencia descendente observada en ejercicios previos”. El riesgo para las personas mayores que residen en Cantabria es 2,3 puntos superior a la media nacional (19%) y ha escalado de forma significativa desde 2015, cuando la tasa AROPE era del 14,5%.

Cuando vamos a los componentes de la tasa AROPE, vemos que, en 2024, la del porcentaje de pobreza en personas de 65 años o más en Cantabria es de 16,9% (al menos, 19.193 personas mayores), un 3,8% viven en pobreza

extrema (5.483 personas) y un 4,8% sufren carencia material o social severa (6.350 personas)². Hay que señalar que la definición de los umbrales de pobreza es tan arbitraria como considerar que una persona es mayor a partir de los 65 años. Esta tasa, sin embargo, nos arroja preocupantes datos de vulnerabilidad.

El Informe sobre exclusión y desarrollo social en Cantabria (Resultados de la Encuesta sobre Integración y Necesidades Sociales 2024) de la Fundación Foessa señala que el 7% de las personas de 65 años o más que residen en la región están en riesgo de exclusión social y que el 10,1% de ese grupo poblacional ya vive en exclusión (3 puntos más que en 2018, pero inferior a la media regional del 14%). Sin embargo, este mismo informe destaca que cuando el principal sustentador económico de un hogar es una persona de 65 o más años la exclusión social se reduce al mínimo (3,6%).

¹ Este indicador mide aquellos hogares donde los miembros en edad de trabajar (generalmente de 0 a 59 años) han trabajado menos del 20% de su potencial total de trabajo en el año anterior a la evaluación.

² La tasa de pobreza en 2025 se establece cuando hay ingresos inferiores a 1.018 € mensuales (14 pagas) por “unidad de consumo”. La tasa de pobreza severa corresponde al porcentaje de personas que viven en hogares con un ingreso máximo de 680€ mensuales por unidad de consumo, y la tasa de carencia material y social severa mide 13 ítems de acceso a condiciones materiales o sociales que se consideran imprescindibles.

¿La mayoría de personas mayores se encuentran en situación de dependencia?

Si nos atenemos al reconocimiento institucional de dependencia, sólo 18.406, un 12,64% (+1,27%) del total de personas de 65 años o más necesitan apoyos específicos por razones de dependencia. Es decir, que el 87,36% de las personas mayores (127.138) no necesita apoyos para llevar a cabo las actividades de la vida diaria.

Según las estadísticas del Instituto Cántabro de Servicios Sociales -ICASS- (mayo 2026), de las 20.840 personas que tienen reconocido un grado de dependencia en Cantabria, según la ley, 18.406 tienen 65 años o más. Obviamente, el número crece cuando hablamos de personas de 80 años o más (13.052 personas, que suponen el 30,19% de todas las personas con más de 80 años en Cantabria), frente a las 5.354 personas con algún grado de dependencia y con edades comprendidas entre los 65 y los 79 años (un 5,05 del total de personas con estas edades residentes en Cantabria).

Lo que sí sabemos a través de la *Encuesta de discapacidad, autonomía personal y situaciones de dependencia 2023*, del Instituto Nacional de Estadística -INE-, es que del total de personas con discapacidad en Cantabria, el 79,12% tienen 65 años o más (5.595 personas), aunque el grueso tiene más de 80 años (4.095 o el 57,91% del total de personas con discapacidad). En este grupo de edad, el de más de 80 años, la prevalencia de la discapacidad entre mujeres es especialmente alta (80,04%).

¿Qué recursos específicos tienen?

Ya sabemos que la inmensa mayoría de las personas mayores no tiene problemas de dependencia significativos (un 88,63% no ha solicitado la clasificación), pero sí disfrutan de actividades de ocio, de aprendizaje o de sociabilidad. La información estadística no nos indica datos al respecto de los recursos disponibles en materia de aprendizaje a lo largo de toda la vida, consumo cultural, etcétera, y se centran en los recursos sociosanitarios especializados o en algunos espacios de sociabilidad.

El último informe de la Asociación Estatal de Directoras y Gerentes de Servicios Sociales, con datos de 2023, asegura que en Cantabria hay 6.387 plazas en residencias de mayores (tasa de 4,59 por cada 100), cuando la tasa mínima recomendada es de 5 y en algunas comunidades cercanas superan con creces ese baremo (como en Castilla y León, con 7,7, o Asturias, con 5,5).

Según el ICANE, a 31 de diciembre de 2025, había 53 centros residenciales para personas mayores con 5.425 plazas, 49 centros de día con 1.479 plazas, 1 vivienda tutelada para mayores con 5 plazas y 9 centros sociales de mayores (no especificadas ni plazas ni listado).

¿Cómo se ven y qué hacen?

Estos datos son iguales al perfil 2025 ya que la última *Encuesta Social de Cantabria* (ESC) publicada por el Instituto Cántabro de Estadística (ICANE) corresponde a 2024. Esta es la principal fuente de información sobre los hábitos y percepciones de las personas que viven en Cantabria. Se podría cuestionar lo que se pregunta y por qué se pregunta, pero el hecho es que esta es la información disponible y aporta alguna información para dibujar un perfil general.

Educación (datos actualizados)

El último dato disponible sobre el nivel de estudios completos segmentado por población de 65 años o más que facilita el INE es de 2024 (*Censo anual de población*). Según esta información, un 3,93% de las personas mayores de Cantabria no tenían estudios, pero este grupo supone el 77,14% de todas las personas de 15 años o más que no tienen estudios en Cantabria (con una clara feminización ya que las mujeres mayores supone el 54,33% de todas las personas sin estudios que residen en la región).

Cada año que pasa los datos mejoran y ya entre 2023 y 2024 vemos que se ha reducido casi en dos puntos el porcentaje de personas mayores que solo tienen la educación primaria, quedando en el 23,94% y un 53,79% habían cursado alguna etapa de secundaria o similar sin formación superior, siendo el grupo más numeroso con 76.340 personas. Un 3,92% cuenta con “enseñanzas de formación profesional, artes plásticas y diseño y deportivas de grado superior y equivalentes”. Del total de personas mayores, un 12,94% contaba con diplomatura o grado universitario, un 0,67% contaba con máster y un 0,77% habían logrado un doctorado.

En el ámbito de la educación también se puede constatar el envejecimiento diferencial de hombres y mujeres, ya que en el caso de las mujeres hay más del doble sin estudios (3.920) que respecto a los hombres (1.646) e igual respecto a quienes sólo tienen estudios de educación primaria (el 68% –23.285–son mujeres). Como se puede observar en la siguiente tabla, en todos los niveles educativos las mujeres han contado con menos oportunidades que los hombres. En los niveles más altos de formación, sólo hay mayor porcentaje de mujeres mayores que de hombres mayores en las diplomaturas universitarias y en los másters.

Nivel de estudios	TOTAL	%	Hombres	%	Mujeres	%
Total	141.921	100	61.479	43,32	80.442	56,68
Sin estudios	5.566	3,92	1.646	29,57	3.920	70,43
Educación primaria	33.973	23,94	10.688	31,46	23.285	68,54
Primera etapa de Educación Secundaria y similar	52.077	36,69	22.522	43,25	29.555	56,75
Segunda etapa de educación secundaria, con orientación general	16.122	11,36	8.119	50,36	8.003	49,64
Segunda etapa de secundaria con orientación profesional; Educación postsecundaria no superior	8.141	5,74	3.840	47,17	4.301	52,83

¿Cómo se ven y qué hacen?

Enseñanzas de formación profesional, artes plásticas y diseño y deportivas de grado superior y equivalentes	5.567	3,92	3.683	66,16	1.884	33,84
Grados universitarios de hasta 240 créditos ECTS, diplomados universitarios y equivalentes	11.078	7,81	5.147	46,46	5.931	53,54
Grados universitarios de más de 240 créditos ECTS, licenciados y equivalentes	7.351	5,18	4.574	62,22	2.777	37,78
Másteres, especialidades en Ciencias de la Salud por el sistema de residencia y similares	950	0,67	455	47,89	495	52,11
Doctorado universitario	1.096	0,77	805	73,45	291	26,55

Fuente: Censo anual de población (Educación y Relación con la actividad) 2021-2024

Lo que sí sabemos, con datos de la ESC de 2024, es que 33.673 personas de 65 o más años debieron abandonar sus estudios de manera definitiva en algún momento de su vida. Eso supone que un 23,3% de todas las personas mayores de Cantabria no pudieron terminar sus estudios. Es el grupo de edad que porcentualmente más ha visto truncada su formación y un 53,9% dice haber abandonado los estudios por razones económicas y un 36,1% por motivos personales. Sería muy interesante conocer los motivos personales que llevaron a hombres y a mujeres a abandonar los estudios, ya que intuimos que no serían los mismos atendiendo a patrones y roles de género.

Salud

Según la ESC 2024, el 45.11% de las personas mayores de Cantabria considera que tiene muy buena o buena salud y un 39,14% la califica de regular. Hay un 13,3% que considera que tiene una salud mala o muy mala. La percepción negativa es mayor entre las mujeres, con un 14,7% que percibe su salud como mala o muy mala y un 40,9% que la considera ‘regular’. Del total de personas de 65 o más años, el 55,10% dice sufrir alguna enfermedad crónica.

En el último año, el 79,5% de las personas de 65 o más años han ido al centro de salud, el 52,6% al hospital, el 41% han ido a un especialista y hasta un 33,4% ha necesitado acudir a un servicio de urgencias. Lo cual demuestra que es imprescindible que los equipos profesionales de los centros de atención en salud estén formados en prácticas no edadistas, cuenten con protocolos de detección de personas mayores víctimas de maltratos así como de violencia de género y sean uno de los principales puntos de gestión de deseos y necesidades de la población de 65 o más años.

La misma encuesta recoge que el 49,5% de los hombres mayores de Cantabria consume de 1 a dos copas de vino entre semana frente al 16,1% de mujeres. Igual ocurre con la cerveza (26,7% frente al 8.1%) y con los licores (7,4% frente al 0,7%). Inferior es el número de personas fumadoras, sólo el 7,2% de las personas mayores de Cantabria dice fumar todos los días y un 0,7% asegura hacerlo de forma ocasional. Sí sabemos que el 28,9% de las personas encuestadas de 65 o más años son exfumadoras.

¿Cómo se ven y qué hacen?

Alimentación

Las personas mayores de Cantabria son las que más fruta, pescado y lácteos consumen entre todos los grupos de edad, y son las que prácticamente no tocan la comida rápida o los precocinados y tratan de no comer bollería. Un 83,3% dice no consumir comida rápida, un 81,6% no acude a los precocinados y un 52,6% evita la bollería.

Ocio

Según la ESC 2024, las personas de 65 años o más reparten su ocio entre los paseos con amistades (63,9%), la televisión (un 63,9% la ve diariamente), la lectura de libros o prensa (un 37% lo hace durante la semana y un 34% los fines de semana), y el deporte (un 24,9% realiza deporte entre semana y un 19,5% los fines de semana). Las misas o los actos religiosos 'sólo' concitan a un 4,9% de las personas mayores durante la semana y a un 18,3% los fines de semana. Es cierto que, según la encuesta, las personas mayores son las que más televisión consumen (2:09 horas de media al día frente a la 1,23 horas de media regional), las que más radio escuchan (36 minutos al día frente a los 22 de media autonómica) y las que menos tiempo dedican a las redes sociales (33 minutos frente a la 1 hora y 23 minutos de media diaria).

Según la ESC, el 58,4% de las personas de 65 o más años no ha ido de vacaciones en el último año, mientras que sólo un 19% se fue una vez al año y el porcentaje de aquellas personas que salieron 2 veces o más se reduce al 14,2%. No se pregunta a las personas si deseaban "salir de vacaciones" o las razones por las cuáles no lo han hecho. Los prejuicios sobre las formas de disfrutar el ocio o la falta de variables cruzadas (que incluyan la capacidad adquisitiva de las personas) restan, desde nuestro punto de vista, valor a estos datos.

TICs

Respecto a las tecnologías de la información y la comunicación, el ICANE (2024) informa que la inmensa mayoría de la población mayor (96,9%) utiliza el teléfono móvil (en municipios de menos de 10.000 habitantes ese porcentaje escala al 97,9%); un 76,6% ha utilizado internet en los últimos 3 meses (95% en poblaciones con menos de 10.000 habitantes) y un 27,1% ha hecho alguna compra por internet en los últimos 3 meses (57,8% cuando hablamos de poblaciones semiurbanas o rurales).

En la ESC de 2024, el 8,8% de las personas mayores dijo usar redes sociales entre semana y un 8% los fines de semana. En el caso de navegar por internet esos porcentajes decaen al 8 y al 5,5%, respectivamente.

Nos parece destacable que el INE, en su estudio sobre penetración y uso de TICs sólo tiene en cuenta a población de 65 a 74 años. Desde el punto de vista de estos/as expertos/as, parece que a partir de los 75 años ya no es importante conocer nuestras pautas de 'consumo' (tecnológico).

¿Qué piensan sobre algunos temas?

El 47% de las personas de 65 años o más dice no estar interesado en la política (muy por encima de la media regional del 38,5%), pero un 21,9% dice estar bastante o muy interesado (2,6 puntos por encima de la media de todas las edades: 19,3%). La inmensa mayoría de las personas mayores de Cantabria, siempre según la ESC 2024, se declara ideológicamente de centro (64,1%), un 14,7% comulga con ideas de izquierdas, un 12,4%, con las de derechas, un 4,9% se declara de extrema izquierda y un 4% de extrema derecha.

En lo que sí coinciden las personas mayores es en ir a votar, ya que el 80,6% y el 81,6% votaron en los últimos comicios municipales y autonómicos, respectivamente, y un 80,3% en los estatales. Estos datos se sitúan 10 puntos por encima de la participación en elecciones de la población cántabra en general.

En general, la población mayor confía tan poco en las instituciones como el resto de grupos de edad, y hay una parte que muestra su total confianza en la Policía (34%) y en el sistema legal (17,6%), sin embargo muestran desconfianza completa en los políticos (55%).

Algunas de sus percepciones sociales son recogidas por el ICANE en la ESC. La inmensa mayoría de las personas mayores de Cantabria, el 79,8%, considera que las personas que llegan a la región de otros países como inmigrantes deberían tener los mismos derechos que el resto de las personas; el 69,8% cree que son un buen aporte para la economía y un 59,7% cree que nos enriquecen culturalmente. En la otra mano, un 42,6% opina que los problemas de delincuencia se incrementan con la llegada de personas de otros países que llegan a Cantabria a vivir y trabajar.

En la misma línea de defensa de los derechos, el grupo de edad a partir de 65 años es el que tiene una mayor percepción de la desigualdad entre hombres y mujeres en nuestra sociedad. Un 40,7% cree que hay mucha o bastante desigualdad y son, una vez más, las mujeres mayores, con un 47% las que lo ven con más claridad que los hombres (32,5%).

Además, un 60,1% cree que “gays y lesbianas tienen derecho a ser libres para vivir como consideren” y hay un 9,9% que dice sentirse discriminado por edad (con mayor prevalencia entre mujeres –12%– que entre hombres –7,1%).

¿Qué reclaman?

Aunque no hay datos específicos de Cantabria, podemos tomar como referencia el *Estudio “Edadismo” N.º. 3493* (2025), del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS). En este reciente estudio, las personas mayores identifican como principales problemas: no disponer de los recursos económicos para hacer frente a gastos cotidianos (34%), la insuficiencia de recursos públicos que atiendan sus necesidades (26,6%) y la falta de contactos sociales (22,5%).

Así que, coherentemente, exigen a los poderes públicos: la adaptación de entornos a personas mayores (52,3%), la subida de las pensiones de jubilación más bajas (49,5%) y una mejor atención de las empresas privadas y de la administración pública a las personas mayores (45,2%). El estudio, de hecho, muestra los problemas que enfrentan las personas mayores por la mala adaptabilidad de los espacios públicos, y en el trato recibido por empresas privadas y administraciones públicas.

¿Qué información nos falta?

Desde el Grupo Social UNATE consideramos que en Cantabria nos falta mucha información específica sobre personas mayores. La mayoría de la información sobre las personas mayores se centra en una mirada biomédica y muy sesgada por los derechos contenidos en la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia.

Eso deja muchas zonas de sombra sobre temas como urbanismo amigable, movilidad y transporte público, recursos públicos con énfasis en zonas de baja densidad poblacional, acceso a la cultura, participación efectiva en la vida social, económica y política, etcétera. Pero también falta información que se obtendría si se aplicaran a los estudios enfoques como el de género. Si los datos nos dicen que las mujeres viven más años, con menos recursos económicos, con una autopercepción de la salud peor que los hombres y que residen en muchos casos solas, no sabemos cómo esa realidad incide en su percepción sobre el aislamiento social, no conocemos cuántas de ellas han pasado por violencia de género en su vida en pareja, no conocemos cómo valoran los recursos públicos a su disposición, etcétera.

Faltan datos cruciales sobre la frecuencia de su uso de los servicios sanitarios, los motivos por los que acuden, su grado de satisfacción, el tiempo de espera que han tenido para recibir una cita o ser atendidas y todo esto deberíamos conocerlo no sólo por edad, sino además, al menos por género y municipio de residencia. Incluso, en cuanto a la variable edad, deberíamos disponer de información por grupos quinquenales, no sólo personas de 65 años y más.

Faltan datos sobre prácticas diversas de las personas mayores como realización de actividades de aprendizaje o consumo cultural (por ejemplo, asistencia al teatro, cine, conciertos, etcétera), participación en actividades de voluntariado, etcétera, atendiendo no sólo a la edad, sino a otras variables relevantes como: género, nivel de estudios o económico, estado civil, entre otras. De nuevo, en cuanto a la variable edad, deberíamos disponer de información por grupos quinquenales a partir de los 65 años. En el caso de la lectura de libros sí se dispone del dato cruzado por edad y género, lo que revela la importancia de este cruce de variables.

Tampoco tenemos suficientes datos específicos sobre la población mayor que reside en ámbitos rurales. No sólo sobre sus necesidades relacionadas con movilidad, habitabilidad o salud, sino cuáles son sus deseos o herramientas individuales y/o comunitarias para enfrentar esos retos. Por supuesto, no tenemos datos sobre recursos públicos y privados necesarios para sostener la calidad de vida y la autonomía en los ámbitos rurales.

Se conoce el número de centros sociales de mayores disponibles en Cantabria, pero falta saber cuántas personas mayores los utilizan, las actividades que realizan, la frecuencia con la que acuden, etcétera, y por supuesto, disponer de estos datos por grupos quinquenales de edad a partir de los 65 años cruzados por variables como el género, el nivel de estudios, el estado civil, el nivel económico, el grado de dependencia/ discapacidad, etcétera.

¿Qué información nos falta?

En cuanto a la información sobre el uso del tiempo, no hay una segmentación suficiente ni se indaga sobre actividades habituales en las que pueden ocupar el tiempo hombres y mujeres mayores (cuidados de allegados o familiares, actividades culturales, de voluntariado, de aprendizaje, etcétera).

Además de todo lo mencionado, consideramos que sería necesario disponer de algún estudio sobre edadismo en Cantabria como el realizado por el CIS en 2025 a nivel nacional. Centrarse en esta cuestión daría luz sobre muchas de las reivindicaciones que tienen las personas mayores sobre cómo se sienten tratadas, lo que consideran relevante en sus vidas y las necesidades que perciben no atendidas o cubiertas dada la amplia diversidad que existe dentro de este grupo poblacional.

linkedin.com/gruposocialunate



GRUPO SOCIAL
UNATE

gruposocialunate.es