

Envel·liment de la població a Espanya: reptes per a la salut i el benestar

L'envelliment de la població a Espanya, amb menys joves i més persones grans, augmenta les malalties cròniques i pressiona el sistema sanitari. També crea reptes econòmics i socials, exigint serveis de cures i polítiques que garanteixin salut i benestar.



Nens petits amb els seus avis

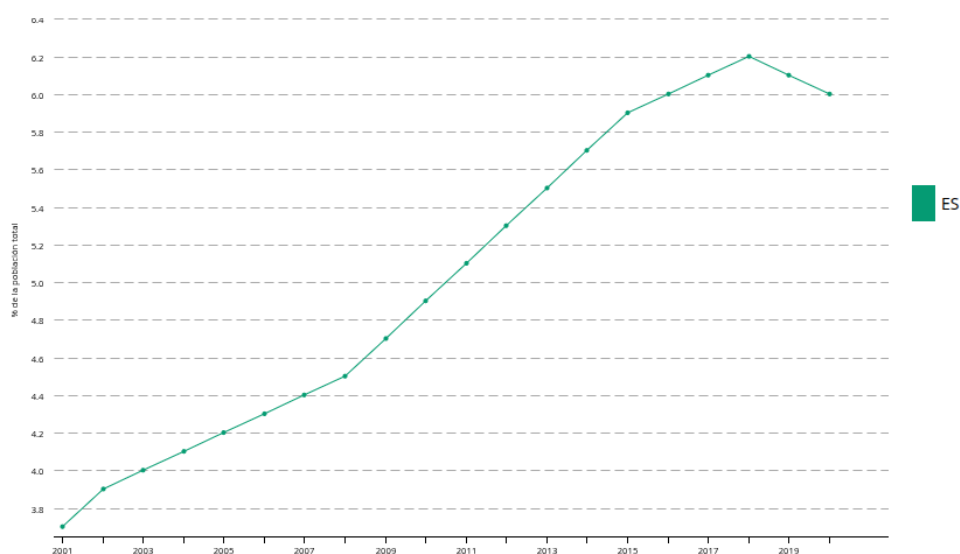
Font: Felizvita

L'envelliment de la població és una de les grans transformacions socials del segle XXI i representa una problemàtica cada vegada més rellevant a Espanya. Aquest fenomen demogràfic es caracteritza per l'augment progressiu del nombre de persones grans i la disminució relativa de la població jove. Es tracta d'un procés vinculat principalment a l'allargament de l'esperança de vida i a la reducció de la natalitat, dues tendències que s'han intensificat en les darreres dècades.

Tot i que viure més anys és un èxit de la societat moderna gràcies als avenços mèdics, sanitaris i socials, l'envel·liment de la població planteja reptes importants. Afecta directament la salut pública, l'economia, el mercat laboral i el benestar general de la societat.

En aquest context, és fonamental analitzar les causes d'aquest fenomen, les seves conseqüències, especialment en l'àmbit de la salut, i el seu impacte en el sistema sanitari, així com la relació amb els Objectius de Desenvolupament Sostenible, concretament l'ODS 3: Salut i benestar.

Espanya és actualment un dels països amb la població més envellida del món. Segons dades de l'Institut Nacional d'Estadística (INE) i diversos estudis del CSIC, el nombre de persones majors de 65 anys no ha deixat de créixer, mentre que la població menor de 16 anys disminueix de manera constant. De fet, ja hi ha més persones grans que infants, una situació que no s'havia produït mai abans. (Csic, 2025)



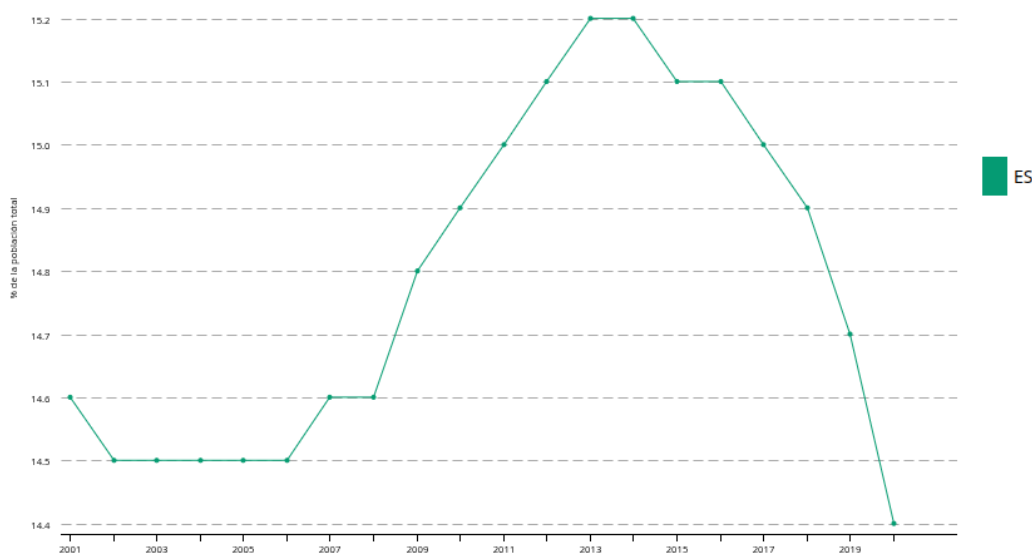
Gràfic persones amb més de 80 anys en España (2001-2019)

Font: INE

L'índex d'envel·liment a Espanya ha assolit xifres rècord: per cada 100 menors de 16 anys hi ha més de 140 persones majors de 64. Aquest desequilibri demogràfic és especialment visible en zones rurals, on molts pobles han quedat pràcticament sense nens a causa de la despoblació i l'emigració dels joves cap

a les ciutats. Alhora, les persones grans tendeixen a romandre en aquests territoris, fet que accentua encara més l'envel·liment. (Atlàntida, 2025)

Aquesta situació no és puntual, sinó que les projeccions demogràfiques indiquen que el procés continuarà intensificant-se en els pròxims anys. L'augment de la longevitat, combinat amb una natalitat molt baixa, farà que una part cada vegada més gran de la població espanyola sigui d'edat avançada, amb les conseqüències socials i sanitàries que això comporta.

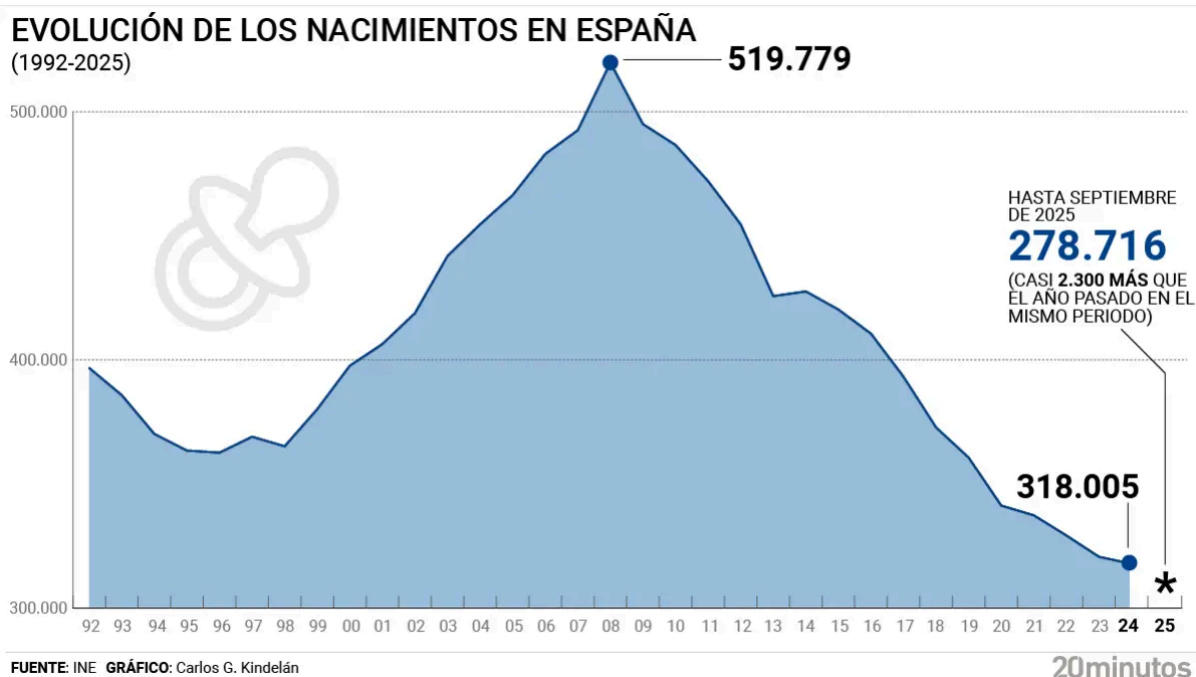


Gràfic persones amb menys de 16 anys en Espanya (2001-2019)

Font: INE

Una de les principals causes de l'envel·liment de la població a Espanya és la baixa natalitat. En els darrers anys, el nombre de naixements ha caigut fins a assolir mínims històrics. La mitjana de fills per dona se situa molt per sota del nivell necessari per garantir el relleu generacional, que seria d'uns 1,1 fills per dona. (Rius, 2024)

Cada vegada més persones decideixen no tenir fills o tenir-ne només un, i sovint ho fan a una edat més avançada. Aquest retard en la maternitat i la paternitat està relacionat amb diversos factors socials i econòmics, com la precarietat laboral, la dificultat d'accedir a un habitatge, la conciliació entre la vida laboral i familiar i el canvi de valors i prioritats vitals.



Evolució de naixements a Espanya (1992-2025)

Font: 20 minutos

A més, la inestabilitat econòmica i la incertesa sobre el futur fan que moltes parelles optin per ajornar o renunciar a la decisió de tenir fills. Com a conseqüència, el nombre de joves disminueix any rere any, mentre que la població gran continua augmentant, fet que accelera el procés d'envel·liment demogràfic.

L'envel·liment de la població té un impacte directe en la salut de la societat. A mesura que augmenta l'edat mitjana de la població, també creix la prevalença de les malalties cròniques, que són més freqüents entre les persones grans. Entre les patologies més habituals destaquen la diabetis, la hipertensió arterial, les malalties cardiovasculars, l'Alzheimer i altres demències, així com el càncer.

Espanya és un dels països europeus amb una elevada prevalença de diabetis, una malaltia que afecta especialment les persones d'edat avançada i que requereix un seguiment mèdic constant. De la mateixa manera, la hipertensió arterial és molt comuna entre la població gran i constitueix un important factor de risc per a malalties cardiovasculars greus. (VidaCaixa, 2026)

5†



Avi malalt

Font: IG valenciano

Pel que fa a les malalties neurodegeneratives, l'Alzheimer representa un dels principals reptes sanitaris associats a l'envelliment. Cada any es diagnostiquen desenes de milers de nous casos a Espanya, amb un gran impacte tant en les persones afectades com en les seves famílies. Aquest tipus de malalties impliquen una pèrdua progressiva d'autonomia i generen una elevada necessitat de cures de llarga durada. (*La Malaltia I el Seu Impacte - Fundació Pasqual Maragall, 2025*)

A més, el risc de desenvolupar càncer augmenta amb l'edat, i el nombre de nous casos no ha deixat de créixer en els darrers anys. Tot plegat posa de manifest que l'envelliment de la població comporta una major càrrega de malaltia i una necessitat creixent d'atenció sanitària especialitzada. (Sistema, s. f.)

L'augment de les malalties cròniques associades a l'envelliment genera una pressió creixent sobre el sistema sanitari. Les persones grans solen necessitar més visites mèdiques, més hospitalitzacions, tractaments de llarga durada i serveis socio-sanitaris. Això implica un augment significatiu de la despesa sanitària i de la demanda de recursos humans i materials.

El sistema de salut s'enfronta al repte d'evitar la saturació dels serveis, especialment de l'atenció primària i dels hospitals. A més, cal reforçar els serveis d'atenció a la dependència, les residències i l'atenció domiciliària, ja que moltes persones grans no poden viure de manera totalment autònoma.

Aquest context obliga a replantejar el model sanitari, apostant per la prevenció, la promoció d'hàbits de vida saludables i l'envel·liment actiu. Fomentar una bona alimentació, l'activitat física, la salut mental i la prevenció de malalties pot contribuir a millorar la qualitat de vida de les persones grans i reduir la càrrega sobre el sistema sanitari. (Espriu, s. f.)

L'envel·liment de la població està estretament relacionat amb l'Objectiu de Desenvolupament Sostenible número 3, que té com a finalitat garantir una vida saludable i promoure el benestar per a totes les persones, a totes les edats. Aquest objectiu posa especial èmfasi en la prevenció de malalties, l'accés universal als serveis de salut i la millora de la qualitat de vida.

En el cas d'Espanya, assolir l'ODS 3 implica adaptar el sistema sanitari a una població cada vegada més envellida, assegurant una atenció digna, equitativa i de qualitat per a les persones grans. També suposa invertir en recerca, en polítiques de salut pública i en estratègies que promoguin un envel·liment saludable i actiu.

En definitiva, l'envel·liment de la població és un repte complex però inevitable. Afrontar-lo de manera adequada és clau per garantir el benestar de la societat actual i futura, i per construir un sistema de salut sostenible que respongui a les necessitats de totes les generacions.

El Prat de Llobregat, 12 de Març de 2026

References

Ana Pèrez. (n.d.). Cada año se producen 7 millones de nuevos casos de Alzheimer en el mundo. <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link483.pdf>

Atlàntida. (2023, Maig 6). Espanya és un dels països més envellits del món. <https://atlantidaresidencies.cat/espanya-es-un-dels-paisos-mes-envellits-del-mon/>

Barcelona School of Management. (2020, Mayo 25). Envel·liment demogràfic: Una amenaça per a la sostenibilitat del Sistema Nacional de Salut? <https://www.bsm.upf.edu/ca/noticies/envelliment-demografic-una-amenaca-per-a-la-sostenibilitat-del-sistema-nacional-de-salut>

Cada año se diagnostican en España más de 40.000 casos de alzhéimer, la enfermedad que “provoca mayor impacto en familia y entorno”. (2024, September 19). Quirónsalud. Retrieved February 5, 2026, from <https://www.quironsalud.com/es/comunicacion/contenidos-salud/cada-ano-diagnostican-espana-40-000-casos-alzheimer-enferme>

Caixabank. (2025, septiembre 8). L'impacte de l'envelliment sobre les finances públiques: un veritable repte per a Espanya i per a Europa. <https://www.caixabankresearch.com/ca/limpacte-lenvelliment-sobre-les-finances-publicques-veritable-repte-espanya-i-europa>

Cambios en el sistema inmunitario de un mayor. (2025, July 21). Sanitas. Retrieved February 4, 2026, from <https://www.sanitas.es/biblioteca-de-salud/tercera-edad/habitos-vida-saludable/sistema-inmunitario>

Casado, S. (2025, Abril 29). El sistema inmune en las personas mayores. <https://www.revista-ballesol.com/salud/lo-que-nos-interesa-saber/el-sistema-inmune-en-las-personas-mayores/>

Cifras e impacto de la hipertensión arterial en España. (n.d.). Revista Española de Cardiología. Retrieved February 4, 2026, from <https://www.revespcardiol.org/es-cifras-e-impacto-hipertension-arterial-articulo-S0300893224001076>

Diari de Girona. (n.d.). L'Espanya sense nens: 460 pobles es queden sense menors en edat escolar. <https://www.diaridegirona.cat/espanya-internacional/2025/10/04/pobles-sense-nens-espanya-natalitat-despoblacio-immigracio-122276565.html>

El 35% de los casos de Alzheimer se pueden atribuir a nueve factores de riesgo modificables. (2025, September 21). Sociedad Española de Neurología. Retrieved February 5, 2026, from <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link280.pdf>

El càncer en cifras. (n.d.). SEOM. Retrieved February 5, 2026, from <https://seom.org/prensa/el-cancer-en-cifras>

El envejecimiento se dispara en España y alcanza el récord de 142%: se contabilizan 142 personas mayores de 64 años por cada 100 menores de 16. (2025, February 18). Fundacion Adecco. Retrieved February 4, 2026, from <https://fundacionadecco.org/notas-de-prensa/el-envejecimiento-se-dispara-en-espana-y-alcanza-el-record-de-142-se-contabilizan-142-personas-mayores-de-64-anos-por-cada-100-menores-de-16/>

España combina longevidad récord con desafíos en atención a la dependencia y las enfermedades crónicas. (2025, October 24). Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Retrieved February 4, 2026, from <https://www.csic.es/es/actualidad-del-csic/espana-combina-longevidad-record-con-desafios-en-atencion-la-dependencia-y-las-enfermedades-cronicas>

España: el pueblo de los ancianos. (2025, January 24). YouTube. Retrieved February 4, 2026, from <https://www.youtube.com/watch?v=nKOWrxDrXI4>

España es el segundo país con mayor prevalencia de diabetes de Europa | Sociedad Española de Diabetes. (n.d.). Sociedad Española de Diabetes | SED. Retrieved February 4, 2026, from <https://www.sediabetes.org/comunicacion/sala-de-prensa/espana-es-el-segundo-pais-con-mayor-prevalencia-de-diabetes-de-europa/>

Espriu. (2025, Octubre 8). L'envelliment a Espanya en xifres. <https://compartir.coop/ca/fons/lenvelliment-espanya-en-xifres>

Espriu. (2025, Agost 19). L'envelliment poblacional, un repte per al sistema sanitari. <https://www.fundacionespriu.coop/ca/lenvelliment-poblacional-un-repte-al-sistema-sanitari>

Fundació Pasqual Maragall. (n.d.). L'Alzheimer | La malaltia i el seu impacte. <https://fpmaragall.org/ca/la-malaltia-i-el-seu-impacte/>

Fundació Pasqual Maragall. (2022, Octubre 27). Envel·liment saludable i qualitat de vida a Espanya i Europa. <https://blog.fpmaragall.org/ca/envelliment-saludable>

Gencat. (n.d.). Malalties cròniques. <https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio/malalties-croniques/index.html>

La natalitat cau a Espanya a un nou mínim amb 1,12 fills per dona. (2024, November 20). El Periódico. Retrieved February 4, 2026, from <https://www.elperiodico.cat/ca/societat/20241120/natalitat-cau-espanya-nou-minim-111889144>

Las cifras de la diabetes se mantienen estables en España pero aumentan en el mundo, donde ya hay 589 millones de casos. (2025, April 16). Federación Española de Diabetes. Retrieved February 4, 2026, from <https://www.fedesp.es/bddocumentos/np-fedede---las-cifras-de-la-diabetes,-estables-en-espa%C3%B1a-pero-en-aumento-en-el-resto-del-mundo.pdf>

La vanguardia. (n.d.). La mitjana de fills per dona registra un nou mínim històric a Espanya. <https://www.lavanguardia.com/encatala/20241121/10125326/mitjana-fills-per-dona-registraun-nou-minim-historic-espanya.html>

Perfil de las Personas Mayores en España 2025. (2025, October 24). Envejecimiento en Red. Retrieved February 4, 2026, from <https://envejecimientoenred.csic.es/wp-content/uploads/2025/10/enred-indicadoresbasicos2025.pdf>

PICTET. (2024, Agosto). Consecuencias del envejecimiento demográfico de España. <https://am.pictet.com/pictetparati/mercados-e-inversiones/2020/consecuencias-del-envejecimiento-demografico-en-espana>

RAC1. (n.d.). "La pressió sanitària augmenta any rere any per l'envelliment de la població". <https://www.rac1.cat/societat/20221224/103662/pressio-sanitaria-augmenta-any-rere-any-per-l-envelliment-poblacio.html>

Red Española de registros de Cancer. (n.d.). ESTIMACIONES DE LA INCIDENCIA DEL CÁNCER EN ESPAÑA, 2025. <https://redecana.org/storage/documentation/442e1d1a-4040-4674-81cf-5e6a67af6458.pdf>

Rivero, A. (2026, January 28). España rebasará los 300.000 nuevos casos de cáncer en 2026, con 8.000 en menores de 39 años. Gaceta Médica. Retrieved February 5, 2026, from <https://gacetamedica.com/investigacion/espana-300-000-nuevos-casos-cancer-2026-8-000-menores-39-anos/>

SciELO. (n.d.). El envejecimiento en España: ¿un reto o problema social? https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2012000400002

3Cat. (n.d.). El nombre d'hipertensos al món s'ha doblat en 30 anys i ja supera els 1.300 milions. <https://www.3cat.cat/3catinfo/el-nombre-dhipertensos-al-mon-sha-doblat-en-30-anys-i-ja-supera-els-1300-milions/noticia/3115513/>

Una población envejecida. (n.d.). INE. Retrieved February 4, 2026, from https://www.ine.es/prodyser/demografia_UE/bloc-1c.html

VidaCaixa. (2026, Enero 15). Envel·liment de població a Espanya: què està passant i quines conseqüències tindrà en els pròxims anys. <https://www.ruta67.com/ca/envelliment-poblacio-espanya/>