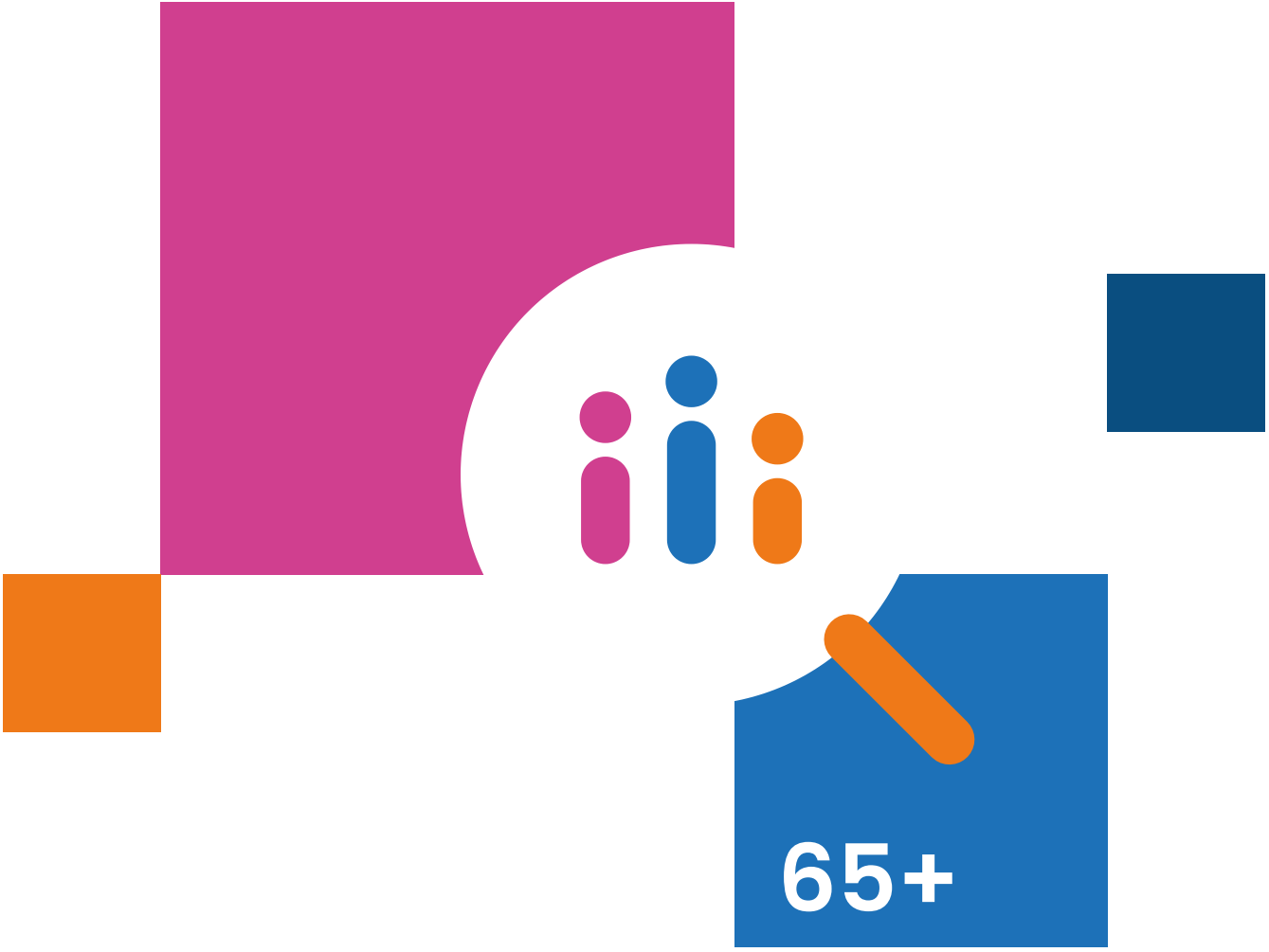


OBSERVATORIO DE LA
CRONICIDAD
POP

Mujeres mayores y cronicidad

Más años, más enfermedades y más soledad

Cómo cambia la enfermedad crónica con la edad en las mujeres, cuántas conviven con varias enfermedades a la vez y qué pesan la fragilidad, la dependencia, la soledad, los ingresos y los cuidados.

Informe temático · Octubre de 2026

PLATAFORMA DE ORGANIZACIONES DE PACIENTES

DATOS POP SALUD

En una página
lo que dicen los datos

Las mujeres viven más años, pero los viven con más enfermedades crónicas, más dolor y más limitaciones. La diferencia con los hombres no está tanto en el número de diagnósticos como en todo lo que los rodea: fragilidad, dependencia, soledad y cuidados.

62,3%
de las mujeres de 15 y más años tiene alguna enfermedad crónica, frente al 52,8% de los hombres
INE, Encuesta de Salud de España 2023

44%
de las mujeres de 65 y más años tiene dos o más enfermedades crónicas (40% de los hombres)
Ministerio de Sanidad, Estrategia de Abordaje de la Cronicidad 2025-2028

71,5%
de las mujeres de 85 y más años tiene artrosis, frente al 40,5% de los hombres
Encuesta de Salud de España 2023

21,0%
de las mujeres de 65 a 79 años es frágil, casi el doble que los hombres (11,7%)
Comunidad de Madrid, IESP 2026

9,9%
de las mujeres de 65 a 79 años se siente sola siempre o casi siempre, frente al 4,8% de los hombres
Comunidad de Madrid, IESP 2026

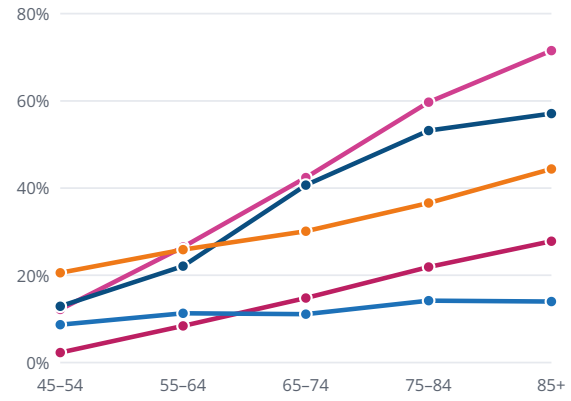
11,5%
de las mujeres de 65 a 79 años depende de otra persona para tareas como la compra o la medicación (3,5% de los hombres)
Comunidad de Madrid, IESP 2026

1. **La enfermedad crónica se acumula con la edad, y más en ellas.** A partir de los 65 años, las mujeres superan a los hombres en artrosis, dolor de espalda, osteoporosis, depresión y ansiedad. Entre los 75 y los 84 años, la osteoporosis es siete veces más frecuente en mujeres.
2. **La pluripatología es la norma, no la excepción.** Más de cuatro de cada diez mujeres mayores conviven con dos o más enfermedades crónicas, y más del 27% de las personas mayores está polimedicado.
3. **La brecha está en la vida diaria.** Con un número de enfermedades parecido, ellas casi duplican la fragilidad y la soledad, y triplican la dependencia en las tareas cotidianas.
4. **Lo social pesa tanto como lo sanitario.** La clase social, los ingresos, los cuidados y el calor marcan cómo se vive la cronicidad. 142.887 personas esperan una prestación de dependencia.
5. **Faltan datos.** No hay una estadística estatal que cruce sexo, edad, número de enfermedades e ingresos. Sin ese cruce, la mujer mayor con varias enfermedades sigue siendo invisible para la planificación.

La cronicidad
se acumula con los años

A los 85 años, siete de cada diez mujeres tienen artrosis y más de la mitad, tensión alta. Muchas de estas enfermedades empiezan a crecer mucho antes de los 65.

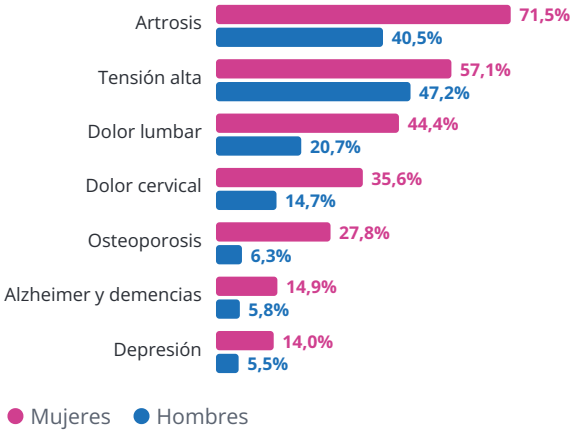
Mujeres con cada enfermedad, por edad



Artrosis (71,5% a los 85+) Tensión alta (57,1% a los 85+) Dolor lumbar (44,4% a los 85+) Osteoporosis (27,8% a los 85+) Depresión (14,0% a los 85+)

INE y Ministerio de Sanidad, Encuesta de Salud de España 2023. Enfermedad crónica diagnosticada por un médico y padecida en los últimos 12 meses.

Mujeres y hombres de 85 y más años



Encuesta de Salud de España 2023.

Enfermedad (% de mujeres)	45–54	55–64	65–74	75–84	85+	Hombres 85+
Tensión alta	12,9	22,1	40,7	53,2	57,1	47,2
Artrosis	12,2	26,5	42,4	59,7	71,5	40,5
Dolor de espalda crónico lumbar	20,6	25,9	30,1	36,6	44,4	20,7
Dolor de espalda crónico cervical	17,9	22,3	25,4	31,9	35,6	14,7
Osteoporosis	2,3	8,4	14,8	21,9	27,8	6,3
Diabetes	3,0	6,3	13,2	24,0	21,1	17,8
Depresión	8,7	11,3	11,1	14,2	14,0	5,5
Ansiedad crónica	10,0	10,4	10,2	9,7	10,3	3,4
Alzheimer y otras demencias	0,0	0,2	0,6	5,0	14,9	5,8
Otras enfermedades del corazón	2,2	3,0	5,6	12,2	15,2	17,4

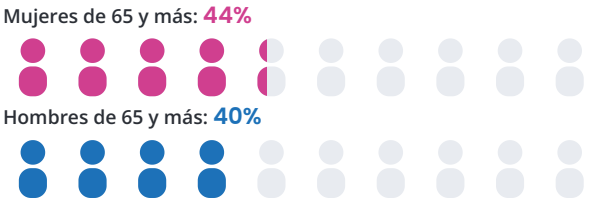
Lo que esto significa

Las enfermedades que más crecen en las mujeres con la edad son las del aparato locomotor y el dolor: artrosis, dolor de espalda y osteoporosis. No suelen ser mortales, pero limitan la movilidad, la autonomía y la vida social, y por eso pesan tanto en la fragilidad y la dependencia.

Varias enfermedades a la vez

Lo habitual a partir de los 65 años no es tener una enfermedad crónica, sino varias, y con ellas varios tratamientos.

Personas de 65 y más años con dos o más enfermedades crónicas



Además, más del **27%** de las personas mayores de 65 años está polimedicado, y el **45%** en residencias y entornos sociosanitarios.

Ministerio de Sanidad, Estrategia para el Abordaje de la Cronicidad, documento de desarrollo 2025-2028.

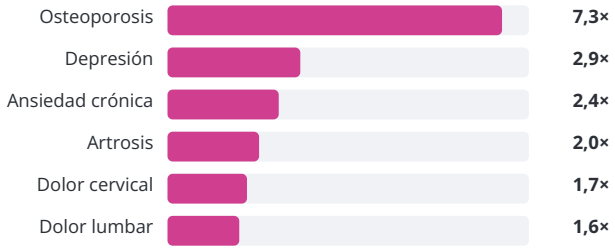
Una o más enfermedades crónicas, de 65 a 79 años



Con un número de enfermedades parecido, la diferencia entre mujeres y hombres mayores aparece en la fragilidad, la dependencia y la soledad (página 5).

Comunidad de Madrid, Informe del Estado de Salud de la Población 2026 (encuesta SIVFRENT-M, 2025). Es el único dato de este tipo por sexo en DatosPOPsalud.

Cuántas veces más frecuente en mujeres, de 75 a 84 años



Encuesta de Salud de España 2023. Prevalencia en mujeres dividida por la de los hombres de la misma edad.

Las combinaciones que más pesan

- **Dolor y salud mental.** En las mujeres de 75 a 84 años, el dolor lumbar (36,6%) y cervical (31,9%) convive con depresión (14,2%) y ansiedad (9,7%), casi tres veces y más de dos veces más frecuentes que en los hombres de su edad.
- **Hueso y caídas.** La artrosis (59,7%) y la osteoporosis (21,9%) se suman y aumentan el riesgo de caídas y fracturas.
- **Corazón y metabolismo.** Tensión alta (53,2%) y diabetes (24,0%) obligan a varios tratamientos a la vez.
- **Demencia.** A partir de los 85 años, el 14,9% de las mujeres tiene alzhéimer u otra demencia, frente al 5,8% de los hombres.

Encuesta de Salud de España 2023, mujeres de 75 a 84 años salvo indicación.

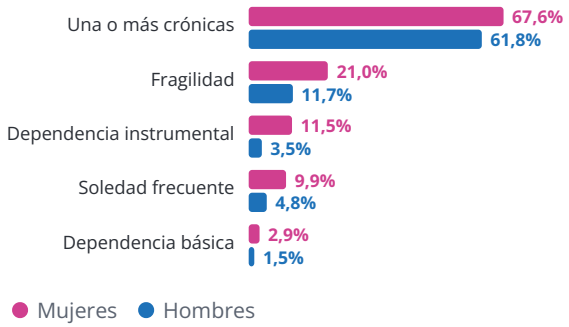
Lo que esto significa

Una mujer mayor rara vez tiene una sola enfermedad. Tiene varias, con varios tratamientos y varios especialistas. La atención organizada por enfermedades separadas no responde a esa realidad: hace falta una valoración conjunta, revisar la medicación y una persona de referencia que coordine.

Lo que rodea a la enfermedad

En las mujeres mayores, la diferencia con los hombres no está tanto en cuántas enfermedades tienen como en cómo viven con ellas.

La brecha de género en las personas mayores



Comunidad de Madrid, IESP 2026: personas de 65 a 79 años, 2025. Dependencia instrumental: para compras, medicación, dinero o transporte. Dependencia básica: para comer, asearse o vestirse. Soledad frecuente: siempre o casi siempre.

Dolor y años de vida

16,3%

de las mujeres de 70 a 74 años tiene dolor severo o extremo (6,7% de los hombres)

Comunidad de Madrid, IESP 2026

86,3 años

esperanza de vida de las mujeres en Euskadi (80,6 los hombres); la vida libre de discapacidad bajó en ambos sexos

Gobierno Vasco, ESCAV 2023

Vivir más no significa vivir mejor: los años que ganan las mujeres son en buena parte años con enfermedad, dolor o limitaciones.

Clase social e ingresos



Mujeres con algún problema crónico según su clase social (Euskadi, 2023). La polimedicación, la diabetes y el dolor crónico también aumentan cuanto menor es la renta (BDCAP).

Gobierno Vasco, ESCAV 2023; Ministerio de Sanidad, BDCAP (micropíldoras 2024).

Cuidados, dependencia y entorno

- **56%** de las personas con enfermedad crónica necesita cuidados de otra persona; solo el **10%** cuenta con un cuidador profesional, y el **41%** necesitó atención a domicilio y no la recibió.
- **142.887** personas esperan una prestación de dependencia (junio de 2026).
- **84%** de las 3.832 muertes atribuibles al calor del verano de 2025 fueron de mayores de 74 años.
- **58,5%** de las personas de 65 y más se vacunó de la gripe en 2025-2026, lejos del objetivo del 75%.

POP, VI Barómetro EsCrónicos (2022); IMSERSO, SAAD; ISCIII, MoMo; Ministerio de Sanidad, SIVAMIN.

Lo que esto significa

La fragilidad, la soledad y la falta de cuidados explican buena parte de la diferencia entre mujeres y hombres mayores. Por eso la cronicidad compleja no se puede definir solo por diagnósticos: hay que incorporar la situación social, los cuidados y el bienestar emocional.

Qué pedimos
y qué falta medir

Seis propuestas para que el sistema vea a la mujer mayor con varias enfermedades, y los datos que faltan para poder seguir su situación.

Lo que pide la POP

1. **Valoración integral de la mujer mayor con varias enfermedades**, que incluya fragilidad, dolor, salud mental, soledad y situación social, no solo los diagnósticos.
2. **Revisión periódica de la medicación** en las personas polimedicadas, con participación de la farmacia comunitaria.
3. **Prioridad para el dolor crónico y la salud del hueso** (artrosis y osteoporosis) en atención primaria, con rehabilitación y fisioterapia accesibles.
4. **Coordinación sociosanitaria real** y reducción de la lista de espera de la dependencia, con apoyo a las personas que cuidan, que en su mayoría también son mujeres.
5. **Planes frente a la soledad no deseada y el calor** que identifiquen a las mujeres mayores que viven solas y tienen varias enfermedades.
6. **Datos con perspectiva de género y edad** en todas las estadísticas sanitarias y sociales.

Lo que falta medir

- Una estadística estatal que cruce **sexo, edad, número de enfermedades e ingresos**.
- La **fragilidad, la dependencia y la soledad** por sexo para toda España: hoy solo las publica la Comunidad de Madrid.
- El riesgo de **pobreza de las mujeres mayores** con enfermedad crónica.
- Las listas de espera por **sexo y edad**: SISLE no las publica.
- La **vacunación** de las personas con enfermedad crónica, por sexo y patología.

DatosPOPsalud 2.0
Todos los datos de este informe están en la plataforma, con su fuente y su año.

Fuentes

Fuente	Año	Qué aporta
INE y Ministerio de Sanidad, Encuesta de Salud de España	2023	Enfermedad crónica por sexo y grupo de edad (20 enfermedades)
Ministerio de Sanidad, Estrategia de Abordaje de la Cronicidad	2025	Pluripatología en mayores de 65 por sexo; polimedicación
Comunidad de Madrid, Informe del Estado de Salud de la Población	2026	Fragilidad, dependencia, soledad y dolor en personas de 65 a 79 años por sexo
Gobierno Vasco, Encuesta de Salud del País Vasco (ESCAV)	2023	Esperanza de vida, cronicidad por clase social
Ministerio de Sanidad, BDCAP e INCLASNS	2023–2024	Gradiente social en polimedicación, diabetes y dolor
POP, VI Barómetro EsCrónicos	2022	Necesidad de cuidados y atención domiciliaria
IMSERSO (SAAD), ISCIII (MoMo), SIVAMIN	2025–2026	Dependencia, mortalidad por calor, vacunación de la gripe

Madrid y Euskadi son datos autonómicos: se usan porque son los únicos que publican estos indicadores por sexo en personas mayores. No deben extrapolarse a toda España sin cautela. Las cifras de la Encuesta de Salud son declaradas por las propias personas.

> Detrás de cada cifra hay una mujer que lleva años cuidando de su salud y, muchas veces, también de la de otras personas.