



INVESTIGA I+D+i 2017/2018

GUÍA ESPECÍFICA DE TRABAJO SOBRE “¿LONGEVIDAD ETERNA?” Orientación demográfica

Texto de D. Vicente Rodriguez

Octubre de 2017

Nota de la organización

Como podrá el participante notar, el tema de longevidad eterna tiene aspectos muy diferentes que pueden resultar de interés. Por este motivo se ha decidido publicar dos documentos introductorios, uno relativo a los aspectos biológicos y otro a los aspectos demográficos. Agradecemos a los dos expertos que colaboran en este tema, los Doctores Jesús Ávila del Instituto de Biología Molecular y Vicente Rodriguez del Centro de Ciencias Humanas y Sociales sus aportaciones a un tema tan complejo.

[Introducción](#)

Envejecer es un proceso físico y biológico, pero no sólo.

En efecto, tomamos conciencia cuando de que estamos envejeciendo cuando algunas funciones físicas y cognitivas dejan de funcionar en la forma en que lo estaban haciendo en años anteriores, de que algunas enfermedades pueden manifestar una prevalencia mayor cuando se gana en edad, de que cambian las necesidades que el individuo tiene para mantener su calidad de vida, o de que, en fin, sus expectativas

vitales necesitan adaptarse a su modo de vida del momento presente en relación con las que había imaginado antes. En definitiva, el envejecer sucede a lo largo del curso de vida, de manera que es radicalmente cierto que 'envejecemos' desde el mismo momento del nacimiento. Las ciencias biológicas y médicas aportan, en cualquiera de sus ámbitos disciplinares, suficientes evidencias como para entender el envejecimiento, en cualquiera de sus escalas (celular, de sistemas del cuerpo, del propio individuo).

Ciertamente, el envejecimiento del individuo puede 'medirse' a través de la edad cronológica, porque de ella se derivan algunas consecuencias para el individuo como elemento de la sociedad en que vive. El retiro después de un tiempo de trabajo, la recepción de una pensión de jubilación, el ser depositario de algunos derechos como jubilado son algunas de esas consecuencias. Sin embargo, ninguna es tan inmediata en el ámbito de la investigación como la pertenencia de una categoría estadística, la de ser una persona mayor de edad. Ser anciana, vieja o pertenecer a la tercera edad son otras denominaciones, equiparables en el sentido coloquial de los términos, no siempre equivalentes en la imagen que transmiten ni igualmente útiles para el análisis científico. El debate sobre la edad a la que una persona es considerada mayor tiene diversos componentes, desde el uso diferenciado de una edad en distintos contextos culturales (60 años en países en desarrollo, 65 en países desarrollados), hasta la necesidad de ligar esa edad a otros hechos importantes para el individuo y para la sociedad a medida que envejecen (la valoración de la salud, la edad mediana, o los ratios de dependencia) y la edad subjetiva, la que el propio individuo o la sociedad utilizan para considerar/se persona mayor. Una aproximación más detallada sobre este debate puede obtener en el portal Envejecimiento en Red (<http://envejecimiento.csic.es>)

Envejecer es un hecho socialmente construido, que, como el biológico, solo puede entenderse si se pone el foco en sus múltiples componentes y desde una perspectiva multidisciplinar. La más inmediata es la demográfica, porque es fácil de medir a través de la edad cronológica, es útil para la investigación dadas las variadas aproximaciones

que soporta, y conveniente para los Estados porque facilita el diagnóstico que orienta la políticas públicas.

Es una realidad que, a escala global, el envejecimiento de la población es uno de los grandes retos a los que se enfrentan las sociedades y los estados. Según los últimos datos de la División de Población de las Naciones Unidas (United Nations, 2017) la población mayor de 60 años está cerca de los 1.000 millones de personas, con una muy fuerte tendencia a crecer en las próximas décadas y que ese crecimiento será más acelerado en los países en desarrollo que evolucionan desde una estructura de población más joven. Está muy cerca el momento en que el número de personas mayores supere al de niños, por primera vez en toda la historia de la humanidad. Destaca también el hecho de que el grupo que crece proporcionalmente más es el de mayores de 80 años, lo que significa que la población mundial tiende a sobre-envejecerse. Las razones que justifican este proceso son, esencialmente dos, la caída sostenida de fecundidad en las últimas décadas y la mejora de las condiciones de supervivencia de las personas. Ante esta situación los estados se enfrentan a un reto de enorme importancia, el de propiciar las mejores condiciones a las personas mayores para que puedan desarrollar su vida con la mejor calidad y bienestar posibles, en ámbitos como la salud, la vivienda, las pensiones, los servicios sociales o el mantenimiento de las relaciones sociales e intergeneracionales.

Sin embargo, el envejecimiento es mucho más acentuado en los países desarrollados como consecuencia de una demografía que ha evolucionado de forma más estable durante muchas décadas. Europa, y España dentro de ella, es el continente más envejecido a escala global, con una cuarta parte de la población mayor de 60 años, esperándose un porcentaje cercano al 35 % hacia 2050.

Entonces, ¿cuál es el significado del envejecimiento de la población española? Según las previsiones de las Naciones Unidas, España superará en 2050 el 40% ese año, siendo el 14% el de los mayores de 80%. Ello será debido, en buena manera, a la llegada de los nacidos en el 'baby boom' a la edad de jubilación, que se acumularán en la parte alta de la pirámide de población, hasta formar un 'pilar de población' (Abellán

et al., 2017). Como es previsible, la mayor parte de la población mayor de edad se concentra en las ciudades, en claro contraste con las zonas rurales, con menor número, pero en las que la proporción de mayores con respecto a la población total es muy elevada. El mapa de España refleja unas áreas rurales con muchos municipios muy envejecidos, con porcentajes de población mayor de 65 años cercanos y superiores al 30%.

Un hecho fundamental es que la población mayor de edad española forma un grupo muy heterogéneo. Algunos rasgos merecen la pena ser destacados para valorar este conjunto heterogéneo. En primer lugar, predominan las mujeres (hay casi un 30% más de mujeres que de hombres) como consecuencia del comportamiento diferenciado de ambos ante la supervivencia. Entre los mayores todavía existe un porcentaje apreciable de personas con nivel de estudios bajo (analfabetos y sin estudios o con estudios primarios incompletos), más mujeres que hombres, como resultado de la escasez de oportunidades para la educación en los momentos en que eran jóvenes. Esta situación ha condicionado muchos otros aspectos a lo largo de su curso de vida.

La esperanza de vida es otro hecho muy importante entre la población española: es más alta entre las mujeres (85 años) que entre los hombres (80 años), habiendo aumentado esta de forma muy destacada a lo largo del siglo XX, hasta situarse entre las más altas del mundo. Las mejores condiciones sanitarias y los estilos de vida más saludables están reduciendo la mortalidad de la población, favoreciendo la mayor supervivencia de la población. Aunque aumenta el tiempo de vida a los 65 años, se reduce la esperanza de vida saludable, en hombres y mujeres, hasta situarse en los 9 años (Abellán et al. 2017). Entonces, la disminución de las capacidades físicas y mentales de la persona mayor afecta a su uso de los servicios sanitarios, lo que se puede apreciar a través de diversos indicadores como las estancias causadas en hospitales o las altas hospitalarias, o las enfermedades habituales más habituales (respiratorias, circulatorias, cánceres, lesiones,..) que requieren de ese tratamiento hospitalario. Otras afecciones, ligadas a los estilos de vida desarrollados a lo largo de su curso de vida, como la obesidad o la diabetes, son manifiestamente más frecuentes entre las personas mayores, con diferencias claras entre hombres y mujeres. Todas

estas situaciones pueden estar afectando a su percepción de su salud como personas mayores de edad: no llega al 45% quienes consideran que su estado de salud es bueno y muy bueno entre los mayores de 65 años (frente al 78% de la población adulta, en general), con una mejor valoración entre los hombres (50%) que en las mujeres (39%).

Desde un punto de vista económico, es un hecho destacado el que la práctica totalidad de los mayores en España tiene asegurado su futuro económico por medio de una pensión de jubilación, de un valor medio cercano a los 1.000 euros. ¿Es suficiente esa cantidad para mantener una vida digna? Aunque el esquema de gastos de una persona mayor es distinto al de un adulto, los datos en España apuntan a que la mayor parte de los gastos de hogares con personas mayores se dirigen a cubrir gastos básicos, de alimentación y de vivienda, pero están liberados de otros gastos. Es un hecho destacado es que tienen un riesgo menor de caer en la pobreza frente a otros grupos de población (12% vs. 20-30%). El aseguramiento económico que les procuran las pensiones les protegen de ese riesgo, a la vez que les favorece la transferencia de recursos económicos a otros miembros de la familia en dificultades.

Otro hecho diferencial es el mantenimiento de redes sociales y familiares que lubrican la solidaridad como mecanismo de mejora de su calidad de vida frente a la soledad. Un porcentaje superior al 80% de los mayores de 65 años mantiene contactos con hijos al menos una vez por semana. En contraste, otra tendencia apunta al aumento de hogares formados por personas solas, abocadas a una mayor probabilidad de vivir en soledad: casi el 29% de las mujeres mayores de 65 años están viudas (solo el 11%, entre hombres). Sin embargo, casi 3 de cada 5 mayores declara vivir en pareja, lo que significa que el primer anclaje para los cuidados ante problemas de salud se encuentra en la propia familia: las mujeres, en general, cuidan de sus maridos y padres, mientras que, cuando éstas necesitan cuidados, no lo suelen encontrar entre sus maridos, sino entre sus hijas

En esencia, estos son algunos de parámetros básicos que informan de la situación demográfica, económica y social de la población española mayor de 65 años. La investigación está documentando en las últimas décadas otros muchos componentes

del envejecimiento que, no por no ser citados, dejan de ser importantes. ¿Cuáles podrían ser? En el siguiente apartado se hace una revisión de muchos de ellos que pueden ser de interés para el objetivo de esta iniciativa.

Temas de análisis

Procesos demográficos

Aunque es un tema ampliamente tratado, el análisis de algunos procesos demográficos es necesario cuando se quiere comprender el significado del proceso de envejecimiento en España. Entre los posibles temas de interés destaca el de las estructuras de edades, para entender la evolución de las generaciones en el tiempo, su supervivencia generacional y el establecimiento de diferencias en ritmos del proceso de cambio poblacional. Vinculado a ese tema, también convendría hacer hincapié en la evolución de la estructura familiar y en los cambios de papeles, especialmente cuando se refieren a la definición del papel de las personas cuidadoras dentro de la misma. En países como España, una mirada hacia las características específicas del proceso de envejecimiento en ámbitos rurales tiene un significado esencial para entender las expectativas futuras de la población rural que envejece, tanto en aspectos demográficos como sociales y de aplicación de políticas públicas. Pero también es importante ahondar en el proceso de envejecimiento en espacios urbanos, donde se pueden dar condiciones para una mayor elusión social, a la vez que son los espacios donde pueden encontrarse políticas públicas más desarrolladas, justamente para evitar esos procesos de exclusión.

Salud

Como se ha indicado anteriormente, es uno de los ámbitos de mayor interés para la investigación y de mayor preocupación para los individuos y la sociedad. Dejando a un lado el aspecto biológico y médico, algunos componentes emergen de forma destacada.

Los hábitos de vida saludable tiene una función muy importante en prevenirla fragilidad y proporcionar un buen estatus funcional, al afectar, de forma

multidimensional, a distintos aspectos de la salud. El equilibrio en la nutrición y el desarrollo de actividades físicas con una cierta regularidad serían dos ámbitos reconocibles en la investigación científica como reguladores de salubridad de la vida diaria y necesario de su fomento e intervención en programas y planes específicos desarrollados por la administración pública. Para conseguir una mayor eficiencia de éstos es necesario un refuerzo de la educación saludable de las personas a lo largo del curso de vida y la capacitación de los profesionales que los han de poner en práctica. El resultado, además sus efectos en la previsible mejora de la salud, puede estar relacionado con una actitud positiva de los mayores ante la salud.

La salud tiene un componente físico, pero también otra dimensión socio-emocional. Como demuestra la investigación española en este campo, el principal reto es potenciar los recursos personales para afrontar situaciones negativas a través de un comportamiento resiliente, en relación con aspectos perceptivos (cómo se siente el individuo) y factores derivados de la edad, el género, la trayectoria vital y sus condiciones de vida, no solo económicas, sino también familiares y sociales. Para conseguir ese empoderamiento es importante contar con estudios que luchen contra los estereotipos, la discriminación y el maltrato. Otro aspecto destacado en el ámbito de la salud es el mantenimiento de la capacidad mental y del funcionamiento cognitivo con la perspectiva de alcanzar la calidad de vida.

Aspectos económicos y sociales

La persona mayor es un ciudadano portador de derechos, que los ejerce desde una perspectiva positiva, y no es solo un cliente, un usuario o un paciente. Es un hecho que empieza a estar reconocido internacionalmente el que las personas mayores se comportan como 'agentes' que generan oportunidades económicas y de capital social, cuando están insertas, esencialmente, en un proceso de jubilación como transición vital. En este sentido, la edad de jubilación es una referencia analítica para la detección de los modelos de retiro y su relación con el aseguramiento de los recursos económicos durante la vejez. El objetivo de un análisis socio-económico de la población mayor es evitar que la población mayor esté sometida procesos de

desigualdad y de exclusión social, derivados de las limitaciones de su renta disponible, del acceso a servicios, de la recepción de cuidados, o de las actividades que se desarrollan. Entre los elementos más interesantes de este ámbito habría que destacar, entre otros, los siguientes:

- a) Elevando el foco de interés hacia aspectos macro, es necesario ahondar en el papel que juegan los sistemas de pensiones (seguridad social, empresarial, privada, ahorro propio y familiar), en su influencia en el aseguramiento económico de individuos y familias (apoyos, cuidados, gastos en salud relacionados con las enfermedades que inciden en situaciones de fragilidad, discapacidad y dependencia) y en su reforma (contribuciones, beneficios, cuantía, años de cotización, relación con los sistemas privados) en busca de su sostenibilidad económica y social.
- b) En el momento presente, es muy importante reflexionar sobre las estrategias de salida o de permanencia de las personas mayores en el mercado de trabajo y las condiciones de oferta y demanda (productividad, costes, régimen y puesto de trabajo, tecnología, incentivos, regulación legal, expectativas de jubilación). Estos aspectos redundan en la satisfacción (empresario, trabajador), a la vez que influyen en las construcciones sociales vinculadas al mercado de trabajo (estereotipos, representaciones, imágenes, . . .) que sustentan las opiniones sobre la menor productividad de los adultos mayores. Y ligado con lo anterior, también es un hecho de gran trascendencia social el estudio de las situaciones que limitan la conciliación entre familia y trabajo, especialmente en el caso de la mujer, cuando todavía es dominante su papel como cuidadora de personas mayores en el ámbito familiar.
- c) De la vinculación entre la persona y el mercado de trabajo también se desprende otro hecho muy importante en amplios sectores de la sociedad española, la valoración de las ventajas e inconvenientes de la jubilación y de la prejubilación de acuerdo a las posibilidades de distintos sectores económicos y profesiones. Una atención a las medidas flexibles e innovadoras de permanencia en el mercado de trabajo es también necesaria, a través de políticas de gestión de la edad en el marco de las empresas.

- d) La situación económica de las personas mayores, como grupo social, suele estar medida por los recursos monetarios y patrimoniales de que disponen, pero que deben ser asegurados en el tiempo para cubrir sus necesidades. Si aparecieran dificultades a medida que envejecen, habría que analizar las transferencias intergeneracionales de recursos, los incentivos económicos privados (seguros, fondos de inversión y de pensiones) y la provisión de ayudas públicas y privadas en especie o informales como complemento.
- e) El individuo que envejece es dueño de su tiempo y es capaz de administrar las formas de uso y gestión del mismo. Una de ellas emerge sobre otras, y es el desarrollo de actividades (productivas, de ocio y tiempo libre y de participación), como mecanismo inductor de mejoras del estado de salud física y mental, la calidad de vida individual y el bienestar comunitario. De cómo se complete el tiempo con actividades se deriva un refuerzo del empoderamiento de la persona mayor en su capacidad de contribuir al funcionamiento de la sociedad, a través de la construcción de redes sociales y de voluntariado social como procesos de reforzamiento de las actividades socialmente (y económicamente) productivas y de evitación de situaciones de soledad y desamparo.
- f) Entre las anteriores, hay una actividad que está ganando posición en el imaginario social: la formación continua a lo largo del curso de la vida, en general y en el ámbito laboral, tanto como una herramienta para fundamentar el empoderamiento de la persona como agente de desarrollo social, en el primer caso, como su vinculación con el valor productivo de la formación (y de otras actividades).
- g) Otro comportamiento, de no menor importancia para el individuo, la familia y la sociedad, es la función de las personas mayores como proveedoras de cuidados en el entorno familiar de acuerdo a sus capacidades personales, a sus compromisos familiares y sociales y a sus obligaciones intergeneracionales. El proceso de envejecimiento actual está produciendo cambios en la prevención y protección de las situaciones de necesidad de las personas y en ese campo la familia juega un papel determinante en la provisión de cuidados a través de la transferencia intergeneracional de atención y cuidados. Es importante el reconocimiento de algunos fenómenos esenciales, como i) la valoración de los factores que conducen a la fragilidad y la dependencia (ciclo de vida, condiciones biológicas y cognitivas del

individuo, estructura familiar y social, entorno residencial, etc.), ii) la(multi)morbilidad de las personas a medida como determinante para apreciar la necesidad de cuidados, iii) su influencia en la reducción de la satisfacción y la calidad de vida de los individuos en relación con la salud, iv) el análisis de los costes que representa el cuidado de personas mayores y su impacto en la economía familiar y la estructura social, y v) los aportes públicos y privados que puede ayudar a la prestación de cuidados informales, no profesionales, y formales.

h) Para entornos sociopolíticos del sur de Europa, como España, en sociedades como la española, es importante considerar el papel que juega el entorno residencial (vivienda, espacio de vida) en la construcción del estilo de la persona que envejece en relación con el sistema de cuidados y de recursos asistenciales disponibles.

Entornos del envejecimiento

Volviendo a poner, en el análisis científico del envejecimiento desde un punto de vista social, a las personas mayores como 'agentes' de bienestar su bienestar y desarrollo vital, otros componentes a investigar vendrían dados por todos aquellos contextos que, no siendo propios de la persona, constituyen el marco donde su vida se desarrolla.

Quizás ningún entorno tan importante para la persona que envejece como el de la vivienda, entendida por los mayores como un referente de vida, como un marco de interacción entre el individuo, el espacio físico y en entorno social, no solo como un lugar de residencia. Vivir en una vivienda, integrada en su espacio de relación, significa sobre todo poner atención a sus componentes demográficos (estructura, hogar), geográficos (movilidad de los individuos, espacios de localización, rurales-urbanos), sociales (áreas de posible exclusión) o comportamentales (relaciones sociales). El análisis quedaría incompleto si no se hiciera una aproximación a la vivienda como contenedor de modelos de atención y de servicios de cuidados que se prestan a las personas mayores. Cualquier cambio que afecte a todos estos componentes es esencial para la persona mayor.

El objetivo esencial para integrar la vivienda en la investigación sobre envejecimiento es la valoración de la permanencia del individuo (autonomía personal) en la misma como un factor que mejora la calidad de vida, especialmente cuando existe algún tipo de dependencia y se necesitan cuidados personales. La tecnología es entonces un medio para facilitar las actividades de la vida diaria desde el hogar, que procura la movilidad y la seguridad de las personas dentro y fuera del hogar. Igualmente ayuda a implantar transportes colectivos y particulares inclusivos, facilita condiciones para una prestación más adecuada del cuidado domiciliario y de la atención integral de la persona o crea las condiciones para desarrollar nuevas formas de participación ciudadana, de fomento de la comunicación social y de relación entre grupos de mayores.

Todo ello hay que integrarlo en contextos territoriales facilitadores, amigables, con las personas que envejecen. La iniciativa promovida por la OMS en torno las ciudades amigables con las personas, en proceso de crecimiento en España, puede generar conocimiento del máximo interés en diversos ámbitos de intervención. Es necesario, por ello, investigar sobre los retos de gobernanza que imponen estos paradigmas, sus implicaciones económicas, sociales, industriales. . . así como los itinerarios a recorrer en el camino de corrección de las desigualdades que perviven al desarrollo de las sociedades del bienestar.

Cuestiones de debate y/o investigación

En este apartado se hará una breve descripción de algunos aspectos que pueden ser objeto de análisis en esta convocatoria. Muchos ya se han mencionado en los párrafos anteriores, otros se han añadido por su carácter diferenciado. Estos últimos serían los siguientes:

- poner a la persona como centro prioritario de la investigación, sin que eso signifique dejar de atender a otras características económicas, sociales, psicológicas, políticas, etc. Por ello es esencial implicar a las personas mayores como parte sustantiva de la investigación y en el diseño de políticas públicas.

- el debate conceptual y teórico en relación a distintos tipos de envejecimiento como proceso vital (saludable, exitoso, activo, productivo,. . .) y sus efectos en distintas escalas (individuo, familia, sociedad, estado), en relación con el ciclo de vida. Uno de esos comportamientos es el papel de la persona mayor como depósito de conocimiento para su transmisión a las generaciones más jóvenes o para el desarrollo de actividades de formación permanente y voluntariado.
- considerar al envejecimiento de la población como un proceso diverso y heterogéneo, generador de tipologías que tienen trayectorias diversificadas y por lo tanto requieren también atención específica y diferenciada.
- otro aspecto a tener en cuenta es el concepto de ciclo de vida como una dimensión inherente al envejecimiento e influyente en él, que actúa también de forma transversal a los temas y a las perspectivas de análisis.
- la necesidad de reflexionar sobre la percepción social de la vejez, no tanto como hecho demográfico, sino construcción social y las derivaciones que de ella surgen, especialmente el edadismo, en un sentido más suave, y la discriminación y el maltrato de todo tipo, por el hecho de ser mayor, desde una perspectiva más dura.
- la conveniencia de estudiar las estructuras de capital social, las organizaciones de la sociedad civil, en España y Europa, que se crean para canalizar las inquietudes de las personas mayores y crear conciencia social y política para la defensa de sus intereses (individuales, sociales, políticos, económicos,..).
- el interés por canalizar a través de la investigación y del interés social el debate sobre la 'economía plateada' (silver economy). Es un paradigma que pone en valor la importancia de la población mayor de edad como agente de desarrollo social y económico, y las iniciativas que se derivan de la puesta en valor de sus actividades propiamente dichas, esencialmente no económicas, pero también de sus iniciativas productivas y de mercado orientado a la satisfacción de sus necesidades.

- la utilidad de revisar los marcos normativos que provienen de los organismos internacionales interesados en el envejecimiento de la población (Naciones Unidas, Comisión Europea, Consejo de Europa, etc.) para valorar las líneas maestras que sirven de guía para las políticas españolas.
- el análisis de las políticas públicas españolas, en cualquiera de sus niveles administrativos (central, comunidades autónomas, diputaciones y municipios) para valorar las líneas de actuación que se están diseñando e implementando para reconocer sus derechos y atender a sus necesidades.
- Adicionalmente, no convendrá perder de vista otros aspectos que, desde un punto de vista metodológico, pueden ayudar a estructurar la investigación sobre envejecimiento en España. Algunos se mencionan a continuación:
- reforzar la perspectiva multidisciplinar. No es una tarea fácil porque implica una reflexión teórica y desarrollo práctico en el desarrollo de la investigación y la superación de las dificultades de implementarla en los equipos de trabajo, para evitar los solapamientos temáticos, las herramientas metodológicas o las barreras institucionales existentes.
- es conveniente mantener una aproximación comparativa al estudio de situaciones, a la determinación de factores y a la concreción de medidas con objeto de valorar el papel de los contextos geográficos, sociales, culturales, políticos, etc. Es esencial, también, remarcar la importancia que tienen los contextos sub-nacionales cuando de ellos se derivan distintos grados de atención pública a las personas mayores, en determinados países europeos (ej. España).
- la perspectiva multinivel es esencial para hacer visible la aproximación micro, cuando el individuo, y sus múltiples dimensiones, es el foco del análisis, diferenciada o combinada con la perspectiva meso y macro, en donde la familia, la

sociedad o el estado adquieren predominancia al condicionar el diseño y la aplicación de políticas públicas.

- hacer que la investigación sea un instrumento útil para la transferencia y difusión de conocimiento al diseño de políticas y medidas orientadas a la población mayor, así como a la sociedad en general. Para ello, además de los canales habituales de difusión científica, es necesario implicar a los medios de comunicación como estrategia para crear imágenes positivas que actúen contra los prejuicios y estereotipos negativos que redundan en un desvalor de la población mayor.

Referencias

- Abellán García, A.; Ayala García, A.; Pujol Rodríguez, R. (2017). Un perfil de las personas mayores en España, 2017. Indicadores estadísticos básicos. Madrid, Informes Envejecimiento en red. 15, 48 p.
[Fecha de publicación: 31/01/2017;última versión: 27/03/2017].
- Abellán García, A.; Ayala García, A.; Pujol Rodríguez, R. (2017). A vueltas con el umbral de inicio de la vejez. Blog Envejecimiento [en-red], 28 de agosto, 2017. ISSN 2387-1512. Disponible en: <http://bit.ly/2gjosOE>
- Herrera Molina, E.; Muñoz Mayorga, I.; Martín Galán, V.; Cid Gala, M. (2011). Experiencias españolas en la promoción de la autonomía personal en las personas mayores. Gaceta Sanitaria, 25(S):147–157
- IMSERSO (2011). Libro Blanco del Envejecimiento Activo. Madrid, IMSERSO, 729 p.
- IMSERSO (2014). Marco de actuación para las personas mayores. Propuestas y medidas para fortalecer el ejercicio de los derechos de las personas mayores. Madrid, IMSERSO, 100 p.
- Pujol Rodríguez, R.; Abellán García, A.; Ramiro Fariñas, D. (2014). “La medición del envejecimiento”. Madrid, Informes Envejecimiento en red no 9. [Fecha de publicación: 10/10/2014, 2a edición].

<http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-medicion-envejecimiento-2.pdf>

- Ramiro Fariñas, D.; Pujol Rodríguez, R.; Abellán García, A. (2016). ¿Umbral fijo o móvil? Nueva forma de medir el inicio de la vejez. Blog Envejecimiento [en-red], 22 de enero, 2016. ISSN 2387-1512. Disponible en: <http://bit.ly/1HmZOE7>
- Ramiro Fariñas, D.; Pujol Rodríguez, R.; Abellán García, A. (2016). Una reflexión necesaria sobre el inicio de la vejez. Blog Envejecimiento [en-red], 2 de febrero, 2016. ISSN 2387-1512. Disponible en: <http://bit.ly/1LgJyFN>
- Rodríguez, V. (2011). Futurage. Research Priorities on Ageing in Europe. Query Results in Spain. Madrid, Informes Portal Mayores, nº 107. [Publication date: 05/01/2011].
<http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/rodriguez-futurage-02.pdf>
- Rodríguez Rodríguez, V.; Rodríguez Mañas, L.; Sancho Castiello, M.; Díaz Martín, R. (2012). Envejecimiento. La investigación en España y Europa. Revista Española de Geriatría y Gerontología, 47(4):174–179.
- United Nations (2017). World Population Ageing 2017. Highlights. United Nations, New York, 40 p.