

MUJER Y ENVEJECIMIENTO SALUDABLE



En colaboración con laboratorio:



En España, más de 13 millones de personas, tienen **+ de 60 años**, de ellas **más de 7 millones son mujeres**.

La OMS ha definido el envejecimiento saludable como “el proceso de desarrollo y mantenimiento de la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez”. La *capacidad funcional* comprende todo aquello que permite a una persona ser y hacer lo que es importante para ella. El envejecimiento saludable es un concepto que abarca no solo la ausencia de enfermedad, sino también el mantenimiento de la funcionalidad física, mental y social. Sin embargo, este proceso no es homogéneo: el sexo biológico y el género influyen significativamente en cómo se envejece.

Mujeres y hombres envejecen de manera diferente



En ambos sexos, los factores biológicos (cambios hormonales, enfermedades, ...) influyen en el envejecimiento, y mujeres y hombres coinciden en que la nutrición adecuada, hacer ejercicio y desarrollar actividades mentales desempeñan un papel muy importante en el envejecimiento saludable. Sin embargo, debido a sus diferencias biológicas y a los roles de sexo asignados socioculturalmente, experimentan diferentes necesidades, barreras y oportunidades en relación con la salud.

Las mujeres presentan una mayor esperanza de vida, aunque con **mayor carga de enfermedades crónicas y dependencia física; mayor dependencia funcional**. El rol de cuidadora deja en un segundo plano el tiempo para el ejercicio físico, por lo que **suelen ser el grupo de población físicamente más inactivo**, lo que incide en una reducción de los beneficios que promueve su actividad sobre el riesgo de sufrir enfermedades. Además, situaciones frecuentes de **falta de apoyo social y comunitario** reducen la posibilidad de que puedan realizar ejercicio en compañía, mientras que la actividad en grupo favorece la adherencia al mismo y potencia los beneficios que de él derivan.

En general, el ámbito cultural y el rol tradicional de las mujeres contribuyen a una menor participación en actividades físicas, ya que las actitudes de ambos sexos hacia la salud están vinculadas a las expectativas sociales que corresponden a cada uno; mayor bienestar (mujeres) versus mejorar el rendimiento físico (hombres).

Las mujeres **experimentan insatisfacción corporal** a lo largo de su vida, y esta no desaparece con la edad, sino que puede aumentar; esta situación genera **angustia emocional y aislamiento social**, y puede conducir a malos hábitos de salud (dietas estrictas, procedimientos cosméticos arriesgados, etc.). Sin embargo, cada vez hay más mujeres que aceptan su apariencia envejecida como un estado natural de la vida, aunque presenten insatisfacción con al menos un aspecto de su cuerpo (canas, arrugas, pérdida de tono muscular o aumento de peso, etc.).

Las mujeres **presentan un mayor nivel de optimismo que**, como activo de salud potencialmente modificable, **mejora la probabilidad de salud en el envejecimiento**. Mayores niveles de optimismo se asocian con la **reducción del riesgo de enfermedades** y mortalidad relacionadas con la edad.



Los factores genéticos, conductuales o sociales, así como las experiencias previas relacionadas con la salud, las asociadas a un compromiso de vida útil y de crecimiento personal continuo, contribuyen a la supervivencia y a una mejor calidad de vida, formando parte de la **adopción de un estilo de vida activa y mentalmente en forma, es decir con un envejecimiento saludable**.



CLAVES EN LA MUJER (TIPS)

El envejecimiento saludable, por todo ello, es un concepto que abarca no solo la ausencia de enfermedad, sino también el mantenimiento de la funcionalidad física, mental y social. Las mujeres y los hombres se enfrentan a distintos desafíos en la vejez, tanto en términos de salud como de calidad de vida; **el sexo biológico y el género influyen significativamente en cómo se envejece**.

Mujeres	Característica	Hombres
Mayor esperanza de vida, con mayor carga de enfermedades crónicas y dependencia física; mayor dependencia funcional .	Esperanza de vida y salud	Menor esperanza de vida, aunque con mejor salud física y mental; menor dependencia funcional.
Insatisfacción sobre la imagen corporal , aunque presentan una actitud positiva frente al envejecimiento, mayor optimismo y conocimiento sobre la importancia de cuidarse.	Conocimiento y actitud frente al envejecimiento	Insatisfacción vital como consecuencia de la imagen negativa que tienen del envejecimiento.
La visión sociocultural de la mujer se centra en sus funciones reproductiva y cuidadora (sobrecarga vital).	Rol de sexo	La visión sociocultural del hombre se centra en las funciones de seguridad, protección y ejercicio del poder .
Mayor satisfacción y participación en el mantenimiento o generación de relaciones sociales , a pesar de los problemas de salud; menor estabilidad económica.	Calidad de Vida	Mayor actividad física, estabilidad económica y autonomía. Mayor aislamiento social , especialmente tras la jubilación; la realización de contactos se asocia a la realización de actividades culturales, intelectuales o deportivas. Entre las motivaciones para hacer ejercicio: mejorar su rendimiento y prevenir enfermedades.
Mayor riesgo o prevalencia de síntomas depresivos; de DM tipo 2; PAS \geq 140 mmHg; tabaquismo; menor oportunidad de educación, empleo y desarrollo personal; víctimas de violencia de género.	Situaciones concomitantes	Menor prevalencia de enfermedades crónicas; de sentimientos negativos o estado depresivo.
Alimentación saludable, no fumar, actividad física, peso corporal saludable y menos síntomas depresivos.	Aspectos que relacionan con el envejecimiento saludable	Estilo de vida activo.

DM: Diabetes mellitus; PAS: Presión Arterial Sistólica

Referencias

- Ministerio de Sanidad. Indicadores clave del Sistema Nacional de Salud. Pirámide de población: 2024. [Internet]. Disponible en: <https://inclasns.sanidad.gob.es/report/population/>. Último acceso: noviembre 2025.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). World report on ageing and health: 2015. [Internet]. Disponible en: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf?sequence=1. Último acceso: noviembre 2025.
- Ministerio de sanidad. Envejecimiento activo y saludable. 2022. [Internet]. Disponible en: <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/envejecimientoSaludable/home.htm>. Último acceso: noviembre 2025.
- Cameron E, et al. The female aging body: A systematic review of female perspectives on aging, health, and body image. J Women Aging. 2019;31(1):3-17.
- Kim ES, et al. Optimism and Healthy Aging in Women and Men. Am J Epidemiol. 2019;188(6):1084-1091.
- Schlading K, et al. Gender Specifics of Healthy Ageing in Older Age as Seen by Women and Men (70+): A Focus Group Study. Int J Environ Res Public Health. 2022 Mar 7;19(5):3137.
- Zaslavsky O, et al. Identification of Risk Factors for Mortality and Poor-Quality-of-Life Survival in Frail Older Women Participating in the Women's Health Initiative Observational Study. J Am Geriatr Soc. 2016;64(4):831-7.

En colaboración con laboratorio:



CODEX: ES-NON-117365 | NOVIEMBRE 2025

