

“100 AÑOS DE VIDA, 100 AÑOS DE LEGADO”

PERFIL DE LAS PERSONAS CENTENARIAS EN RESIDENCIAS

1. INTRODUCCIÓN

Las personas **centenarias** representan un grupo poblacional excepcional, no solo por su **longevidad**, sino por el valor histórico, cultural y humano que encarnan. Constituyen un testimonio vivo de más de un siglo de cambios **sociales, políticos, económicos y tecnológicos**. Alcanzar o superar los 100 años no solo es un logro individual, sino también el reflejo de mejoras colectivas en las condiciones de vida, la medicina, la nutrición y los **sistemas de cuidados**, los cuales forman una parte esencial del día a día de estas personas.

En el contexto actual, de reducción de la tasa de **natalidad** y en el que España presenta una de las **esperanzas de vida** más **altas** del mundo con una media de 83,77 años (INE, 2023), el fenómeno de la **longevidad** adquiere una relevancia creciente. Y es que, el envejecimiento de la población está dando lugar a un aumento constante de las personas centenarias. El fenómeno, lejos de ser anecdótico, se ha convertido en un **reto** de primer orden para las **políticas públicas**, los **servicios sanitarios y sociales**, y para la sociedad en general, así como para los profesionales de los cuidados.

Para el sector **residencial**, este grupo representa un claro ejemplo del impacto positivo que pueden tener los cuidados continuados, la **atención integral** y el **acompañamiento** emocional. Celebrar a las personas centenarias no es únicamente rendirles **homenaje**, sino también visibilizar que, con el apoyo adecuado, es posible alcanzar edades avanzadas con calidad de vida.

A pesar de la relevancia de este grupo de edad en el entorno residencial, los estudios específicos en este contexto son escasos, limitando así la **comprensión real** del impacto que tiene la **atención profesional** sobre la **autonomía** y la calidad de vida de las personas centenarias. Por ello, **AESTE** aporta una mirada inédita y necesaria, que permite visibilizar la importancia de los cuidados en esta etapa de su vida.

2. CONTEXTO DEMOGRÁFICO

Partiendo de los **datos demográficos** del Instituto Nacional de Estadística (INE) de 2024, España contaba con 16.902 personas centenarias. En la actualidad, la estimación del INE es de 19.190 personas, lo que indica y reafirma el aumento progresivo de este grupo de edad con el avance de los años. En el dato oficial de 2024, encontramos que el **82,3%** de los centenarios españoles eran **mujeres**.

Respecto a la última década, el dato de 2024 supuso un incremento del **76%**, lo que confirma la tendencia sostenida al alza y el impacto del **envejecimiento poblacional**. El número de personas centenarias por cada 100.000 habitantes ha crecido de manera continuada desde el año 2000, reflejando la mejora de las **condiciones de vida** y del **sistema sanitario**, entre otras.

A nivel internacional, según la División de Población de la ONU, en 2021 había **621.000** personas de 100 o más años de edad, mientras que, haciendo comparativa con los datos de 1990, encontramos que apenas sumaban **92.000**. Esto es un claro ejemplo del aumento exponencial de las cifras en tan solo 30 años.

Como ya sabemos, el **reto demográfico** es una de las principales preocupaciones del sector de los cuidados. Proyecciones basadas en estudios demográficos y estimaciones de organismos como el INE apuntan a que, en un horizonte de 50 años, el número de personas con 100 o más años podría alcanzar las **230.000**. Pero, ¿qué implica este crecimiento exponencial? Entre otros factores, supondrá una mayor demanda de **cuidados especializados**, tanto en el ámbito domiciliario como en el residencial, así como un posible incremento de la institucionalización y un ajuste de los **recursos sociosanitarios**. Teniendo en cuenta los cambios sociales actuales, los cambios familiares, con familias más pequeñas y mayor dispersión geográfica, se espera un **aumento** de personas mayores solas, lo que hará que más centenarios residan en centros especializados.

El **cuidado familiar**, aunque indispensable, resulta **insuficiente** para responder a la complejidad clínica y emocional de este colectivo, de modo que la intervención de **profesionales especializados** se convierte en una garantía de **seguridad y bienestar**.

En **España**, aunque la distribución es homogénea, hay varias comunidades autónomas que destacan por su mayor proporción de centenarios: Galicia, Castilla y León y Andalucía.

Según el doctor Juan Carlos Piñeiro, que llevó a cabo un estudio sobre la distribución y tendencias de la población y los ingresos de los centenarios, la población centenaria es más numerosa en el norte de España y en las comunidades contiguas del interior, un patrón clásico del envejecimiento poblacional en España, en el que influyen factores genéticos y, sobre todo, ecológicos, como el estilo de vida.

3. VALOR SOCIAL Y CULTURAL DE LOS CENTENARIOS

Las personas centenarias representan un **patrimonio vivo** de incalculable valor, pues han sido testigos de eventos **históricos** de gran magnitud, desde conflictos bélicos y cambios políticos, hasta avances científicos y transformaciones culturales y tecnológicas. Además, son un claro ejemplo de resiliencia y capacidad de **adaptación**, cualidades que han demostrado frente a crisis económicas, pandemias y grandes transiciones sociales. Custodian y transmiten **valores, conocimientos y tradiciones** que contribuyen a la cohesión social y a la identidad comunitaria.

Por ello, es esencial reivindicar el papel **activo** de las personas mayores en la sociedad, reforzar la imagen **positiva** del envejecimiento, frente a **estereotipos negativos**, y sobre todo, reconocer a las personas centenarias por su trayectoria de vida.

El análisis de AESTE permite rescatar esa dimensión, mostrando que las residencias no solo son espacios de cuidados, sino también lugares donde la **memoria colectiva** sigue viva y puede compartirse intergeneracionalmente.

4. FACTORES ASOCIADOS A LA LONGEVIDAD

La investigación en **longevidad** muestra que los hábitos y **estilos de vida** tienen un papel mucho más determinante que la **genética** en la consecución de edades avanzadas. Diversos estudios coinciden en que solo entre un **15** y un **20 %** de la longevidad puede explicarse por factores **hereditarios**.

Algunos de los factores más destacados por los especialistas son:

- **Alimentación equilibrada:** basada en productos frescos, adaptada a las necesidades y con ingesta moderada.
- **Actividad física regular:** caminar, ejercicios de fuerza ligera y estiramientos para mantener masa muscular y movilidad.
- **Red de apoyo social:** mantener relaciones significativas y evitar el aislamiento.
- **Estimulación cognitiva:** lectura, juegos de lógica, aprendizaje continuo.
- **Sentido vital:** contar con objetivos e ilusiones que motiven el día a día.

Uno de los proyectos relacionados más destacados a nivel nacional es el **proyecto RENACE**, cuya fase piloto fue llevada a cabo en 2011, con la muestra de 73 personas de al menos 100 años. El estudio fue impulsado por la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG) y dirigido por su presidenta, la doctora Pilar Rodríguez Ledo.

Este proyecto constituye una referencia en España, pues ofrece una **fotografía** detallada de este grupo de edad en aquel momento. Un dato para destacar es que el **65%** de los centenarios encuestados vivían en su **domicilio**, frente a un **26%** que vivía en **residencias**.

Otros factores de interés es que la mayoría de ellos tenía buen control de **enfermedades crónicas**, y una baja prevalencia de hábitos nocivos, entre ellos el tabaco. La **autonomía** de estas personas, tanto funcional como cognitiva, era muy variable, pero tan solo un **25%** requería poca ayuda para **actividades básicas**.

Si bien estos datos son valiosos para llevar a cabo una fotografía general de la situación de los centenarios, la realidad actual ha cambiado significativamente, especialmente en factores como el **aumento** de la **institucionalización** y la **soledad no deseada**.

Actualmente este estudio se ha retomado principalmente con el fin de encontrar marcadores **bioquímicos** que refuercen la explicación científica para la longevidad.

En este sentido, la aportación de AESTE es especialmente valiosa porque introduce variables del **entorno institucional** en el análisis de la longevidad, evidenciando que los **cuidados de calidad** son, también, un determinante de vida larga y saludable.

5. MAPA DE LA AUTONOMÍA DE LAS PERSONAS CENTENARIAS

La mayoría de las personas centenarias en España continúan viviendo en su propio **domicilio**, lo que refuerza la necesidad de la atención domiciliaria. Como ya se ha señalado, en el proyecto RENACE se sacó en claro que la mayoría de los centenarios requerían de ayuda diaria para llevar a cabo sus actividades básicas.

El **cuidado no profesional** sigue teniendo gran peso en España, y a pesar de que algunos servicios como la **teleasistencia** y la **ayuda a domicilio** han crecido en los últimos años, la cobertura sigue siendo **insuficiente**. La previsión del exponencial **crecimiento** de los centenarios en los próximos años alerta sobre la importancia de reforzar el sistema.

Un estudio publicado en la revista [“The Journals of Gerontology”](#), analiza tres tipos de centenarios, clasificándolos en **“supervivientes”**, **“ralentizadores”** y **“evasores”**. Las personas centenarias supervivientes y ralentizadoras son las que antes o después de los 80 años padecen una enfermedad crónica. Los evasores son los que alcanzan los 100 años sin pasar por ninguna enfermedad crónica, y a este grupo pertenecen uno de cada tres centenarios.

Realmente, lo más importante para conservar cierto grado de **autonomía** para estas personas son las recomendaciones en las que coinciden todos los especialistas; una **dieta equilibrada**, **actividad física** y una **buena red de apoyo** y social. Todos estos factores, sin embargo, tienen que venir acompañados por unos cuidados de **calidad** y **profesionales**.

Las personas centenarias, por su avanzada edad, presentan una combinación de **necesidades específicas** que requieren cuidados y apoyo profesional especializado. El deterioro progresivo de las capacidades físicas, junto con la mayor prevalencia de enfermedades crónicas y problemas sensoriales (pérdida de visión y audición), limita su **autonomía** y aumenta el riesgo de caídas, complicaciones de salud y aislamiento social.

A ello se suman posibles cambios en la **función cognitiva**, que pueden afectar a la memoria, la orientación o la capacidad de toma de decisiones, lo que dificulta la gestión independiente de las actividades diarias. Estas circunstancias hacen que muchas personas centenarias requieran supervisión continua, asistencia en tareas básicas y un entorno adaptado y seguro.

La intervención de **profesionales cualificados**, tanto en el ámbito sanitario como en el social, no solo garantiza la atención a sus necesidades médicas y funcionales, sino que también contribuye a preservar su **dignidad, bienestar emocional y calidad de vida**, previniendo complicaciones y favoreciendo un envejecimiento lo más saludable y activo posible.

Los datos ofrecidos por el **INE** proyectan que, de aquí a 50 años, se haya **multiplicado** por doce la cifra actual de centenarios, lo que nos indica que habrá entre **230.000 y 245.000** con 100 o más años para **2074**. En este año se espera que el **30%** de los habitantes de España supere los **65 años**.

El aumento de las personas centenarias en España es un fenómeno imparable. Este hecho, más que un reto, debe verse como una **oportunidad** para reflexionar sobre cómo queremos vivir la longevidad y cómo podemos **garantizar** la **calidad de vida** en edades tan avanzadas.

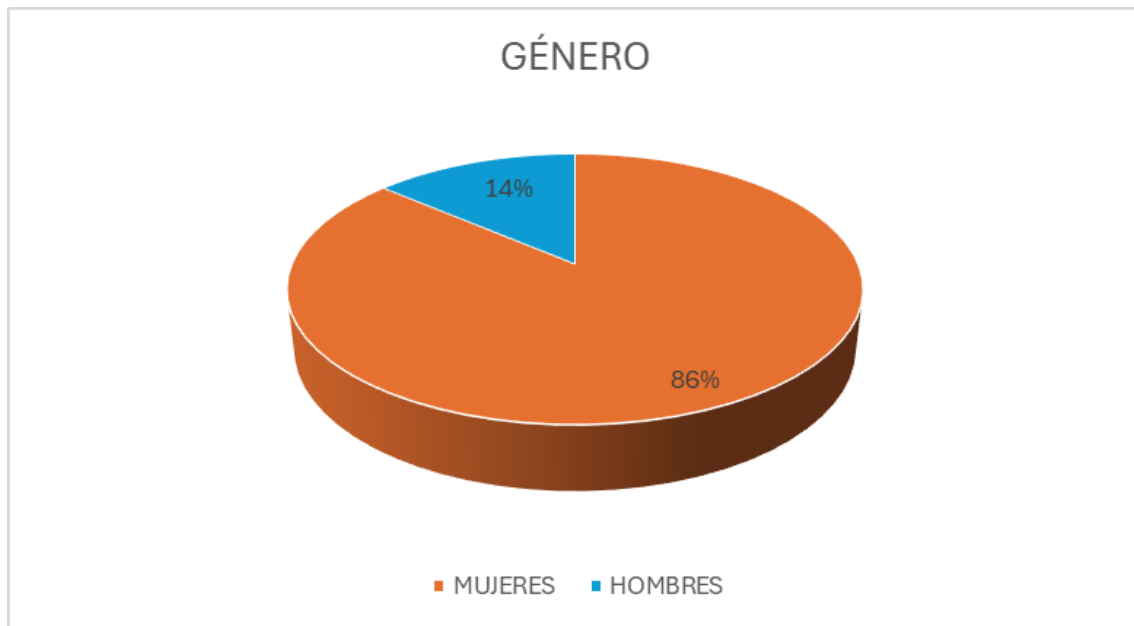
Las personas centenarias requieren **apoyos específicos** que combinan atención sanitaria y social, prevención de la dependencia, promoción de la autonomía y acompañamiento emocional, elementos que solo pueden garantizarse con la **implicación** de **profesionales cualificados** y **sistemas de atención** bien estructurados.

Datos específicos como los recopilados por AESTE permiten la elaboración de **estrategias asistenciales** adecuadas para este grupo de edad, así como la planificación de recursos humanos especializados.

6. ANÁLISIS EXCLUSIVO DE AESTE SOBRE PERSONAS CENTENARIAS EN RESIDENCIAS

La encuesta realizada por AESTE a un total de **1146 personas** centenarias que viven en centros residenciales (aproximadamente un **1,5%** de las personas del total de personas que viven en residencias de entidades asociadas a AESTE) constituye un **análisis pionero** en España, ya que centra la atención en un grupo poblacional creciente, pero no lo suficiente estudiado. Los resultados obtenidos ofrecen una **radiografía** precisa de las características de estos residentes y permiten subrayar el papel **fundamental** de los **cuidados profesionales** en su día a día. Los datos recopilados reflejan realidades concretas sobre género, autonomía, salud y trayectorias vitales que tienen implicaciones directas para el **modelo de cuidados**.

El retrato más evidente es el del marcado **predominio femenino**, pues el **86,3%** de las personas centenarias encuestadas son **mujeres**, un dato que consolida la tendencia observada también en los registros del INE.



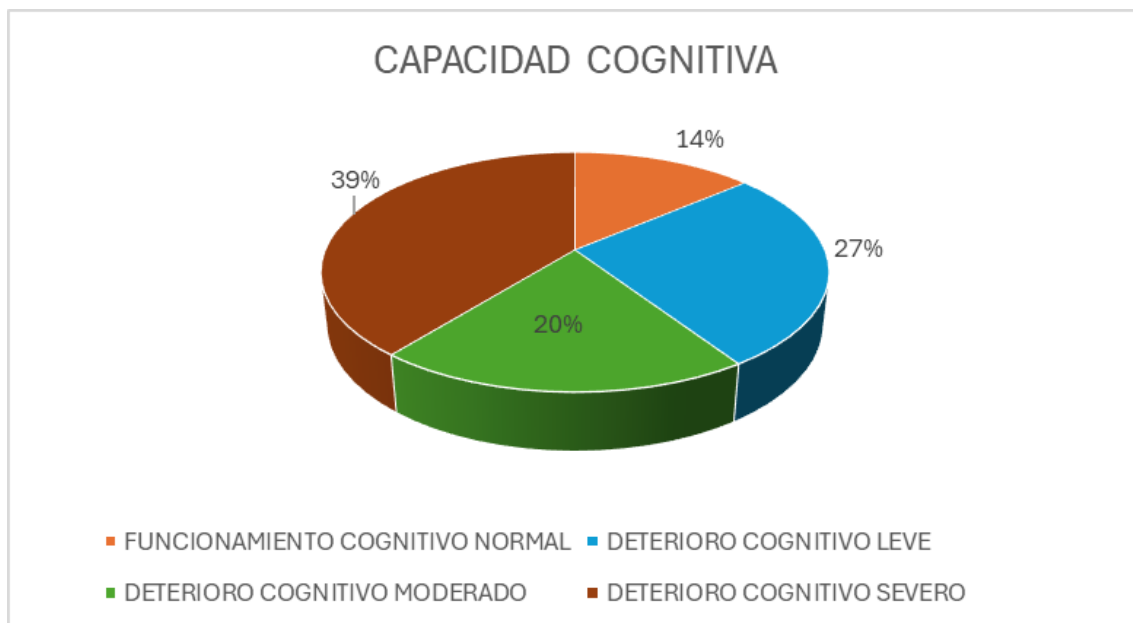
Fuente: datos recolectados por AESTE

El **97,38%** de los residentes encuestados comprende las edades entre **100 y 105**, mientras que solo el **2,6%** alcanza entre **106 y 110**, y **ninguno** supera esa edad. Lejos de ser un límite estático, la presencia de más de un millar de personas en esta franja en las residencias de AESTE demuestra que la presencia de personas centenarias se está normalizando dentro del sistema de cuidados, obligando a repensar la **sostenibilidad** y los **recursos humanos** del sector.

Uno de los hallazgos principales y más significativos es que el **39,17%** presenta un deterioro cognitivo **severo**, mientras que casi un **41%** mantiene un funcionamiento cognitivo **normal** o **leve**. La dependencia total alcanza el **33,16%** en la muestra analizada. Esto significa que **seis de cada diez** centenarios conservan cierto grado de lucidez, atención, y memoria funcional.

Este **equilibrio cognitivo** refleja el impacto positivo de los cuidados estructurados, la socialización cotidiana y la estimulación a través de actividades terapéuticas. Lejos de confirmar la idea de una vejez completamente **dependiente**, estos datos ponen de relieve la capacidad de **adaptación** neurocognitiva que puede mantenerse hasta edades avanzadas, cuando se dispone de apoyo profesional y un entorno estable.

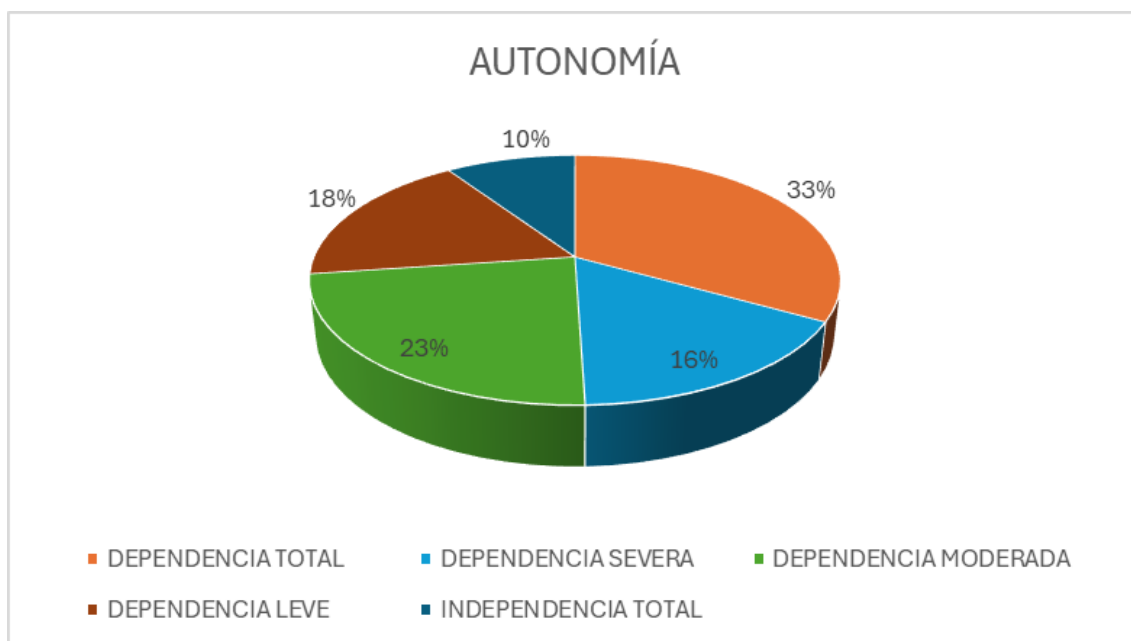
Además, permiten abrir una línea de **reflexión** clave para el futuro: la atención residencial no solo debe compensar pérdidas, sino potenciar **capacidades**. En este sentido, la estimulación cognitiva no es un complemento, sino un eje vertebral del envejecimiento activo institucional.



Fuente: datos recolectados por AESTE

Destacamos que, el **9,43%** de los residentes encuestados conserva **independencia total**. La existencia de personas completamente autónomas con más de 100 años sugiere que la institucionalización a esta edad no siempre es sinónimo de dependencia absoluta.

Por ello, los centros residenciales ya no solo se conciben únicamente como espacios asistenciales, sino como ecosistemas de **convivencia independiente**, donde coexisten perfiles muy distintos. En este contexto, debemos resaltar la necesidad de unos cuidados **personalizados**.



Fuente: datos recolectados por AESTE

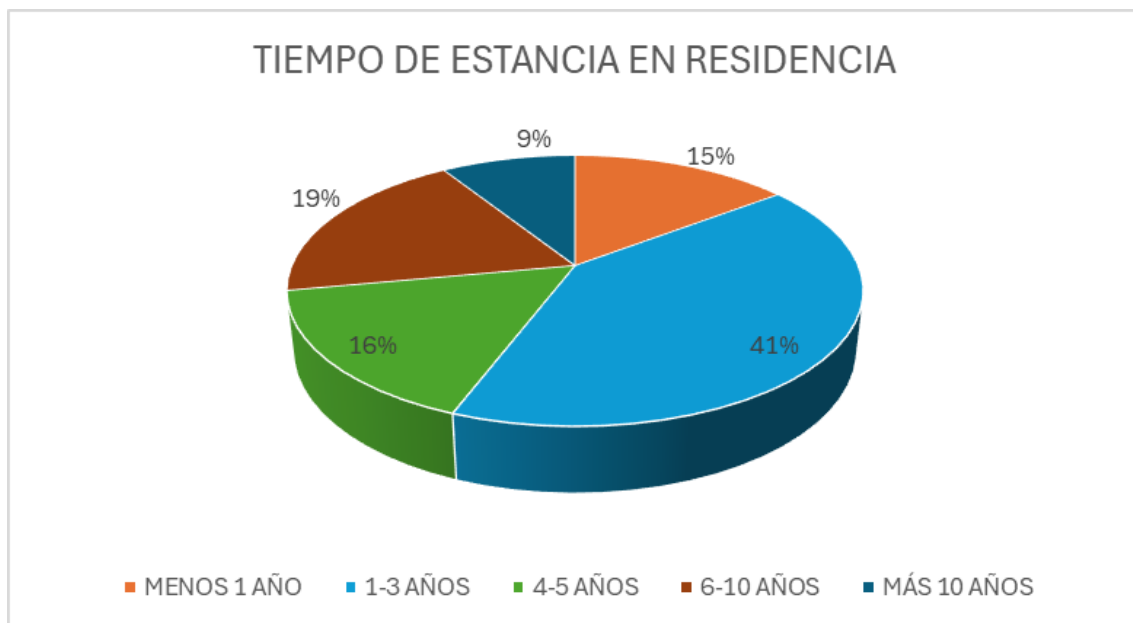
El **58,37%** de los centenarios preguntados cuenta con **estudios básicos** y solo el **10,19%** con **estudios superiores**, una proporción que refleja la realidad educativa de las generaciones nacidas a principios del siglo XX. La relación entre formación y participación es especialmente significativa: los **talleres** y **actividades** cognitivas requieren, en muchos casos, cierto nivel de alfabetización y hábitos de aprendizaje. En este sentido, puede interpretarse que la oferta de actividades formativas, culturales o creativas en las residencias no solo responde a una dimensión lúdica, sino que constituye una herramienta de estimulación cognitiva y de dignificación vital, que permite mantener el sentido de utilidad y pertenencia. El **20,2%** carece de estudios formales.

Estos datos apuntan a un **desafío** de futuro: las próximas generaciones de mayores llegarán a la longevidad con niveles educativos más altos y expectativas diferentes. Las residencias deberán adaptarse, evolucionando hacia centros de **envejecimiento activo** y de **aprendizaje** continuo, donde la formación y la cultura tengan un papel central en la calidad de vida.

El **37,15%** de los centenarios encuestados realizan **talleres** como **actividad principal**, mientras que el **31,4%** participa en **terapia ocupacional** y el **31,5%** **fisioterapia**. Estas cifras muestran que la actividad estructurada llevada a cabo en los centros residenciales continúa siendo un **eje central** del **bienestar** de las personas mayores también a partir de los 100 años.

La participación en talleres indica una búsqueda activa de **propósito** y **pertenencia**, componentes esenciales del bienestar psicológico en la vejez avanzada. Los programas de talleres refuerzan la identidad, estimulan la memoria y sostienen la **autoestima**.

De los **1146** centenarios encuestados, el **41,14%** lleva entre **uno y tres años** en la residencia, mientras que un **14,67%** lleva **menos de un año**. Este patrón confirma que muchas personas ingresan en etapas muy avanzadas de su longevidad. Los datos sugieren una buena adaptación al entorno residencial, donde la **estabilidad** y la atención profesional favorecen la continuidad vital.



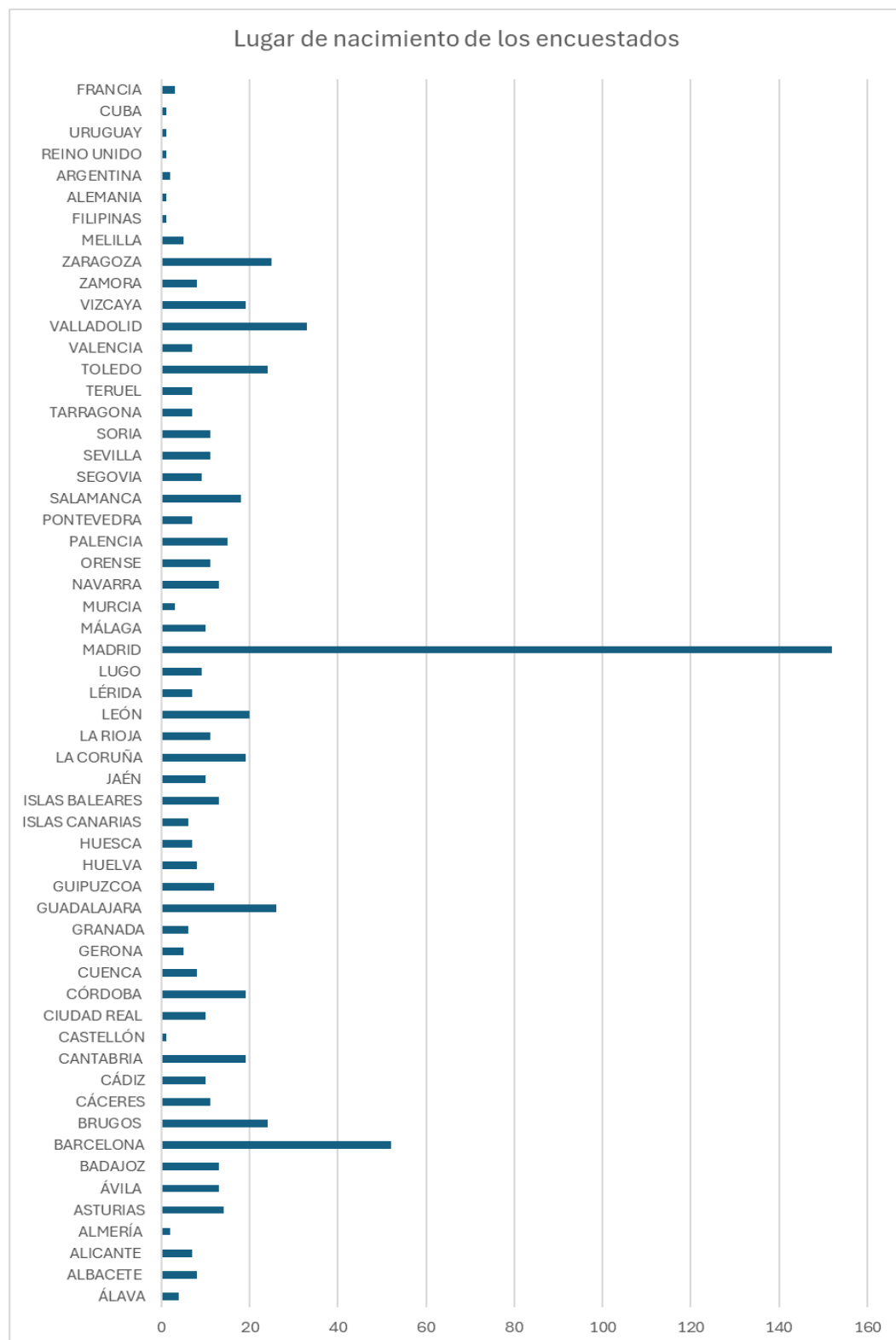
Fuente: datos recolectados por AESTE

El conjunto de estos resultados **redefine** la imagen de las personas centenarias en España. Frente a la idea de **dependencia absoluta**, aparece **una población diversa, activa**, mayoritariamente **femenina** y cognitivamente heterogénea, que vive la longevidad como una etapa prolongada más que como un desenlace.

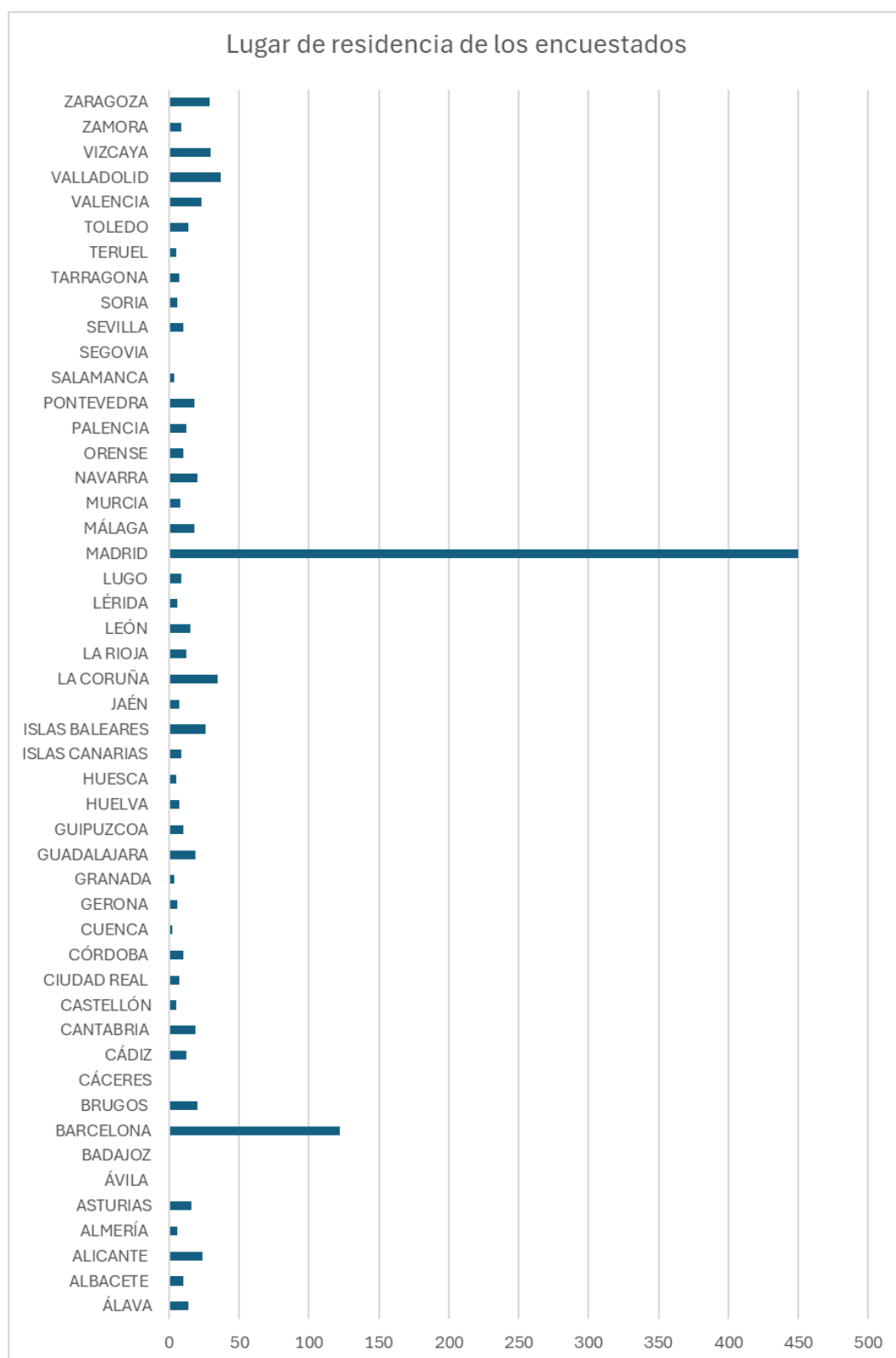
Las **residencias**, lejos de ser espacios de final de vida, se consolidan como **entornos de permanencia, acompañamiento y estimulación**, donde el cuidado profesional es tan importante como la creación de vínculos, la continuidad vital y el sentido emocional.

Estos datos constituyen un paso más allá en el conocimiento de la longevidad en España, abriendo una nueva **narrativa** sobre el envejecimiento: una narrativa que entiende el cuidado no como asistencia pasiva, sino como una forma de garantizar dignidad, propósito y bienestar en esta etapa de la vida.

Datos adicionales sobre los encuestados



Fuente: datos recolectados por AESTE



Fuente: datos recolectados por AESTE

7. CONCLUSIÓN

Los datos presentados evidencian que la **longevidad** en **España** no es un fenómeno aislado, sino una **realidad creciente** que exige una **respuesta social, sanitaria y ética** a la altura de su trascendencia. Las personas centenarias representan un testimonio vivo de la historia y un ejemplo de resiliencia, pero también un **desafío** para los sistemas de cuidados actuales. Su presencia cada vez más numerosa interpela a la sociedad a garantizar un modelo de atención que combine **profesionalidad, calidez humana y respeto** por la autonomía.

Los datos analizados por AESTE demuestran que, incluso en edades extremas, la **autonomía** y la **capacidad cognitiva** pueden preservarse cuando existen **cuidados estructurados, estimulación continua** y entornos **seguros y afectivos**. Lejos de la imagen de fragilidad absoluta, las personas centenarias muestran **diversidad, vitalidad** y un profundo sentido de **pertenencia**, lo que subraya la necesidad de una atención **personalizada** y centrada en la persona.

El **envejecimiento poblacional**, lejos de ser solo un reto, debe asumirse como una oportunidad colectiva para redefinir el valor de los cuidados y para reconocer el papel de los **profesionales** que los hacen posibles. Promover una longevidad **activa, digna** y con **propósito** implica reforzar la colaboración entre el ámbito sanitario y social, apostar por la innovación en los modelos residenciales y situar a las personas en el centro de todas las decisiones.

En definitiva, celebrar la vida de los centenarios es también celebrar el **éxito** de una sociedad que ha sabido **cuidar**, y que ahora tiene el **compromiso** de seguir haciéndolo con **sensibilidad, conocimiento y visión de futuro**.