

Envejecer en casa:



beneficios del
hogar y retos
de la vivienda

Por: Bárbara Rey Actis



Bárbara Rey Actis

Fundadora de la consultora Longevity Initiatives SL especializada en nueva longevidad.

Profesora en la Universidad Antonio Nebrija en la Facultad de Economía & Empresa y Comunicación & Artes y en la Universidad UNIR en el MBA y Máster en Marketing Farmacéutico.

Doctoranda en Economía de la Longevidad en la Escuela Internacional de Doctorado de la Universidad Rey Juan Carlos.

MBA por IE Business School, graduada con honores.

Autora del libro “Una Longevidad con Sentido” (Ed. Versus), co-autora de “Un país para mayores” (Instituto Santalucía) y co-autora del “Observatorio de Intergeneracionalidad” (IE Business School).



Cuando el hogar se convierte en el escenario de la longevidad

Hay un momento en la vida —distinto para cada persona, pero reconocible para casi todas— en que uno empieza a mirar la propia casa de otra manera. No sucede necesariamente al cumplir una edad concreta. Suele llegar de la mano de algún cambio: la jubilación, el momento en que los hijos se marchan, un diagnóstico que cambia la rutina o, simplemente, la conciencia de que el cuerpo ya no responde igual que antes.

Es entonces cuando la pregunta sobre dónde y cómo envejecer deja de ser abstracta para volverse urgente y muy concreta.

España es hoy uno de los países más longevos del mundo. En 2024, casi 10 millones de personas tienen 65 o más años —el 20,4 % de la población total—, y las proyecciones del INE apuntan a que en 2045 ese porcentaje superará el 29 %. Vivimos más, y eso es una extraordinaria buena noticia. Pero vivir más exige planificar mejor.

En este contexto demográfico, ha ido ganándose un lugar en el debate público una idea tan sencilla como poderosa: el deseo de envejecer en casa, en el entorno conocido, rodeado de lo propio. Este concepto —conocido internacionalmente como *ageing in place*— no surgió de manera espontánea: tiene sus raíces en el marco político del envejecimiento activo que impulsó la Organización Mundial de la Salud en 2002. Aquel giro supuso un cambio de paradigma: ya no se trataba solo de prevenir enfermedades, sino de optimizar las oportunidades de salud, participación social y protección a lo largo de toda la vida.

La idea central es alentar a las personas mayores a permanecer en sus hogares tanto tiempo como sea posible, porque eso es lo que desean y porque, además, resulta más económico para el sistema que la institucionalización. Lo que ya no resulta tan evidente —y conviene decirlo con claridad— es que los apoyos necesarios para que esa permanencia sea posible en condiciones dignas no siempre se proporcionan. Gobiernos y organismos internacionales respaldan formalmente el *ageing in place*, aunque la realidad de las políticas de protección social en muchos países —España incluida— todavía dista mucho de este objetivo.

Las páginas que siguen recorren el camino que va del hogar —con toda su carga emocional e identitaria— a la vivienda —con sus dimensiones prácticas, estructurales y económicas— con el propósito de ofrecer una guía de reflexión sobre las opciones residenciales en la etapa de la vejez.

El hogar: mucho más que un techo

El sentido de continuidad

Si la investigación sobre envejecimiento ha puesto algo de manifiesto con claridad, es que la vivienda no es un simple lugar físico. La socióloga Irene Lebrusán Murillo, una de las voces más rigurosas en este campo en España, lo define como “el componente fundamental en la calidad de vida de las personas mayores y el principal instrumento para permitir el envejecimiento integrado en sociedad”. Envejecer en la propia casa ofrece continuidad respecto al ciclo vital: la vejez no se experimenta como una ruptura, sino como una etapa más de la misma historia. Eso, en términos de bienestar e identidad, importa muchísimo.

Los datos respaldan esta preferencia de forma contundente. Según el Censo, el 96,4 % de las personas mayores reside en su domicilio. No es inercia ni costumbre: la evidencia disponible muestra que envejecer en casa mejora la salud y el bienestar, incluso en situaciones de dependencia.

Identidad, apego y pertenencia

¿Por qué una persona puede preferir su casa, con todas sus limitaciones, a un entorno técnicamente más adecuado? La respuesta está en lo que la literatura especializada denomina apego al lugar.

- Este apego al lugar se construye sobre la vivienda y se extiende al barrio: espacios que las personas mayores consideran “su lugar”, contruidos subjetivamente a partir de los usos y las experiencias vividas. El tiempo que se lleva viviendo en el mismo sitio, el legado creado, la familiaridad con el entorno, el sentimiento de pertenencia, la identidad y la seguridad percibida tejen, año tras año, un vínculo que no es fácil de deshacer.
- En la vivienda habitan los recuerdos, las rutinas, la disposición de los objetos que han acompañado una vida. Permanecer en ese espacio permite revivir y proyectar los momentos del pasado sobre las experiencias del presente. Es, en definitiva, una forma de apropiarse de la propia vejez.

Habitar la vejez

La intersección entre sociología, gerontología y estudios urbanos ha acuñado un concepto revelador: habitar la vejez. Habitar no es solo vivir en un sitio: es relacionarse con él, transformarlo, dotarlo de sentido. Las personas mayores reinterpretan y resignifican los espacios cotidianos a medida que envejecen, adaptándolos a sus cuerpos, sus rutinas y sus redes de cuidado.

El hogar cumple así una función fundamental: dar continuidad al ciclo vital y reforzar la identidad en una etapa que presenta numerosos desafíos personales. Permanecer en el entorno familiar proporciona seguridad subjetiva y está profundamente relacionado con el sentimiento de pertenencia y la solidaridad grupal.

Los beneficios concretos

01

Bienestar psicológico:

la permanencia en el entorno conocido reduce la ansiedad, refuerza la autoestima y ayuda a prevenir el deterioro cognitivo asociado al desarraigo.

02

Red social intacta:

el barrio, los vecinos, los comercios de proximidad y los vínculos comunitarios se mantienen, reduciendo el riesgo de aislamiento que a menudo acompaña a la institucionalización.

03

Autonomía y control:

decidir dónde y cómo vivir es una expresión de autodeterminación que impacta positivamente en la percepción de la propia salud.

04

Menor coste para el sistema público:

los servicios de atención domiciliaria tienen un coste significativamente inferior al de una plaza residencial, liberando recursos que podrían destinarse a mejorar la calidad de la atención comunitaria.

La vivienda: ¿está preparada para envejecer contigo?

Un parque residencial envejecido

Si el hogar es el espacio emocional donde se desea envejecer, la vivienda es la estructura física que debe hacerlo posible. Y aquí es donde la realidad española presenta claroscuros importantes.

Más de la mitad del parque de viviendas en España tiene una antigüedad superior a 40 años: fueron construidas antes de 1980, cuando no existía ninguna normativa sobre condiciones térmicas ni criterios de accesibilidad. Son aproximadamente 13 millones de viviendas —de las cuales 9,7 millones son viviendas principales— concebidas para una sociedad y unos cuerpos que, en muchos casos, ya no son los mismos.

El dato que debería preocuparnos

Según el estudio “Más allá del ascensor”, realizado por OTIS e ILUNION Accesibilidad en 2024, el 34,3 % de las viviendas principales en España —6,45 millones de hogares— se encuentran en edificios que sus propios residentes no consideran de fácil acceso. Solo el 20,8 % de las viviendas está preparado para las condiciones propias del envejecimiento.

En torno al 30 % de la población mayor de 65 años vive en bloques sin ascensor. Y la situación más extrema tiene cara y nombre: aproximadamente 100.000 personas con movilidad reducida no pueden salir nunca de su casa por barreras de accesibilidad. No es una metáfora. Es una realidad.

Los dos factores que más condicionan la accesibilidad de un edificio son su antigüedad y el nivel de ingresos de sus habitantes. En los bloques de viviendas, la proporción de edificios con ascensor pasa del 57,6 % cuando los ingresos mensuales netos son inferiores a 1.000 euros al 82,8 % cuando superan los 2.500 euros. La accesibilidad, por tanto, no es solo una cuestión técnica: tiene una dimensión socioeconómica que no puede obviarse.

Lo que una vivienda necesita para envejecer en ella

¿Qué aspectos determinan si una vivienda es adecuada para envejecer? Más allá del ascensor —necesario, pero no suficiente—, hay elementos clave que conviene evaluar con antelación:

- **Acceso al edificio y a la vivienda:** existencia de ascensor, ausencia de escalones en portal y accesos, puertas con ancho suficiente.
- **Distribución interior:** pasillos amplios, posibilidad de circular con ayudas técnicas, sin desniveles.
- **Baño adaptado o adaptable:** plato de ducha a ras de suelo, barras de apoyo, espacio de maniobra.
- **Cocina segura:** electrodomésticos accesibles, placas de inducción, buena iluminación.
- **Iluminación y suelos:** luz suficiente en todas las estancias, suelos antideslizantes, sin alfombras sueltas.
- **Conectividad y domótica:** dispositivos de teleasistencia, sensores de movimiento, automatización de persianas y luces.
- **Entorno próximo:** cercanía a servicios de salud, transporte público, comercios y espacios de socialización.

Estrategias cuando el hogar no se adapta

Cuando la vivienda actual no reúne las condiciones necesarias, se abren varias vías. No todas son igual de sencillas, y muchas personas mayores optan por quedarse aun cuando la casa no ofrece las mínimas condiciones de seguridad. El apego al lugar es poderoso, y muchas veces pesa más que la lógica. Conocer las opciones, sin embargo, es el primer paso para tomar decisiones más conscientes.

Adaptar la vivienda actual

Es la opción preferida por la mayoría, porque preserva el vínculo emocional con el hogar. Las reformas pueden ir desde cambios sencillos —eliminar alfombras, instalar barras en el baño, mejorar la iluminación— hasta intervenciones de mayor envergadura, como instalar un ascensor comunitario o reformar el baño completo.

Existen ayudas públicas autonómicas y municipales, así como fondos europeos (*Next Generation EU*). Sin embargo, su difusión sigue siendo limitada y los procesos burocráticos resultan complejos para muchas personas. Informarse con antelación marca la diferencia.

Conseguir asistencia en casa

Puede ser familiar o profesional, permanente o esporádica. Abarca desde el apoyo para tareas del hogar —limpieza, compras, gestiones— hasta la ayuda personal para la higiene, la medicación o el acompañamiento. En 2023, el servicio de teleasistencia atendía a más de 1.078.338 personas mayores —el 11,1 % de las personas de 65 o más años—, y el servicio de ayuda a domicilio llegaba a otras 552.603. Son cifras importantes, pero que dejan fuera a una mayoría que aún necesitaría estos apoyos y no los recibe.

Las previsiones indican, además, que no habrá suficientes personas cuidadoras disponibles en el futuro para cubrir la demanda. Es una cuestión que la sociedad tendrá que resolver.

Mudarse a otra vivienda más adecuada

Algunas personas optan por buscar una vivienda de nueva construcción o ya adaptada —en planta baja o en edificio con ascensor— que facilite la vida cotidiana a largo plazo. Es una decisión importante que conviene tomar con tiempo, antes de que la urgencia la precipite.

Trasladarse al pueblo o a la segunda residencia

España presenta una particularidad interesante: muchas personas mayores conservan vínculos con el mundo rural, ya sea por su origen o por disponer de una segunda residencia. La vida en municipios pequeños puede ofrecer ventajas —un ritmo más pausado, viviendas unifamiliares sin barreras de accesibilidad vertical, mayor contacto con la naturaleza—, pero también presenta retos significativos: acceso limitado a servicios de salud, escasas opciones de atención domiciliaria y menor tejido de apoyo comunitario.

Ir a vivir con familiares

Aunque la solidaridad familiar sigue siendo un pilar importante en España, el cambio en las estructuras familiares —hogares más pequeños, distancias geográficas, incorporación plena de la mujer al mercado de trabajo— hace que esta opción sea cada vez menos frecuente y más compleja. Y cuando se da, puede conllevar una pérdida de intimidad y de autonomía que merece ser conversada abiertamente.

La institucionalización como último recurso

En España, 320.434 personas mayores residen en centros de atención residencial, distribuidas en 5.996 centros con 406.948 plazas. La gran mayoría llega a esta opción cuando se agotan las posibilidades de permanecer en el domicilio —frecuentemente tras la imposibilidad de continuar con el cuidado familiar—. El 69,1 % de las personas usuarias son mujeres y el 75,4 % supera los 80 años. Solo el 14 % de las residencias son de titularidad y gestión públicas.

La vivienda como recurso económico: la desamortización pendiente

Cuando la institucionalización se presenta como la única alternativa viable, aparece una cuestión financiera central: ¿cómo costearla?

El 89,1 % de las personas mayores de 65 años en España vive en vivienda en propiedad —en su mayoría libre de cargas hipotecarias—. Los hogares sénior (personas de 55 o más años) concentran cerca del 72,77 % de la riqueza inmobiliaria del país. El valor del parque de viviendas se estima en unos 6,25 billones de euros, equivalente a 4,7 veces el PIB —sensiblemente mayor

que el valor de los derechos devengados por pensionistas de la Seguridad Social, que supone 3,6 veces el PIB—.

Pese a esta enorme riqueza acumulada, la vivienda apenas se utiliza como instrumento de previsión para la jubilación. Los productos de monetización —hipoteca inversa, nuda propiedad, venta con alquiler garantizado— siguen siendo muy incipientes en España. Si una persona mayor necesita financiar una plaza residencial o complementar su pensión, recurrir a la desamortización de su vivienda es una posibilidad legítima y cada vez más necesaria, aunque todavía poco explorada por las barreras culturales, regulatorias y de producto existentes.

Innovación residencial: nuevas fórmulas para una sociedad longeva

El panorama no se agota en la dicotomía entre quedarse en casa o ir a una residencia. Están emergiendo fórmulas innovadoras que, si bien aún son incipientes en España, muestran un recorrido prometedor.

01

Hipoteca inversa

Permite obtener disposiciones periódicas o un capital único garantizado con la vivienda, que se devuelve al fallecimiento del propietario. Es la opción más conocida, pero también la más compleja, con riesgos específicos como el denominado *crossover* —que la deuda acumulada acabe superando el valor de la vivienda—.

02

Nuda propiedad con usufructo vitalicio

El propietario vende la nuda propiedad de su vivienda recibiendo un capital, pero conserva el derecho a vivir en ella de por vida. Es una fórmula que permite obtener liquidez sin perder el hogar.

03

Coliving sénior

Combina espacios privados con zonas comunes y servicios compartidos. El segmento de *senior living* en España está en plena expansión: se estima que la oferta de apartamentos sénior se duplicará entre 2024 y 2030, pasando de 4.000 a 8.000 unidades.

04 Cohousing sénior

A diferencia del *coliving*, el *cohousing* se basa en un modelo cooperativo: los propios residentes promueven, diseñan y gestionan democráticamente su comunidad. A comienzos de 2026 existen en España entre 10 y 12 proyectos a pleno rendimiento, con unas 30 iniciativas en desarrollo. Aunque su alcance es aún limitado, representan una alternativa que combina autonomía, vida en comunidad y cuidado mutuo —alineada con los valores de la economía social y solidaria—. Un ejemplo longevo es la cooperativa Residencial Santa Clara, en Málaga.

05 Otras fórmulas emergentes

La venta con alquiler garantizado, la cesión del derecho de alquiler a cambio de una renta o servicios, las rentas vitalicias vinculadas a la vivienda y los programas de vivienda intergeneracional completan un ecosistema de opciones aún en construcción.

Todas estas fórmulas comparten un denominador común: poner la vivienda al servicio de la calidad de vida en la vejez, ya sea como espacio donde permanecer, como activo que genera recursos o como punto de partida para una nueva forma de convivir.

Planificar hoy para habitar mañana

Si algo queda claro al recorrer la relación entre envejecimiento, hogar y vivienda, es que la planificación temprana marca la diferencia. Así como se planifican las finanzas para la jubilación, resulta igualmente necesario planificar dónde y cómo se quiere vivir los años que siguen.

Evaluar anticipadamente las condiciones de la propia vivienda, conocer las opciones disponibles, informarse sobre las ayudas existentes y, sobre todo, tomar decisiones activas antes de que las circunstancias decidan por nosotros: son pasos que pueden transformar profundamente la experiencia de envejecer.

El hogar es mucho más que una dirección. Es el escenario donde se construye la continuidad de nuestra vida. Y eso, precisamente, merece ser cuidado con la misma intención con la que cuidamos nuestra salud, nuestras relaciones y nuestro patrimonio.

Bibliografía consultada

- **Construnews.** (2026). "El cohousing en España se consolida como alternativa ante la crisis de la vivienda".
- **EuroHealthNet.** (2025). "Policy brief: Healthy ageing". European Partnership.
- **Idealista.** (2021). "El parque de viviendas en España envejece: una de cada dos casas tiene más de 40 años". *Idealista/data*.
- **IMSERSO.** (2023). "Servicios sociales dirigidos a personas mayores en España. Diciembre 2023". Ministerio de Derechos Sociales.
- **Instituto Santalucía.** (2024). "70 preguntas y respuestas sobre la monetización previsional de la vivienda". Instituto Santalucía.
- **Instituto Santalucía.** (2024). "Ahorro y vivienda 2024". Instituto Santalucía.
- **Instituto Santalucía.** (2024). "La monetización previsional de la vivienda". Instituto Santalucía.
- **Lebrusán Murillo, I.** (2017). "Envejecer en casa. ¿Mejor en el pueblo o en la ciudad?". Observatorio Social de La Caixa.
- **Lebrusán Murillo, I.** (2019). "La vivienda en la vejez: problemas y estrategias para envejecer en sociedad". Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Colección Politeya, n.º 36.
- **Lebrusán Murillo, I.** (2024). "La realidad: una sociedad que envejece... en las ciudades". Fundación Mutualidad Abogacía.
- **LoopNet.** (2025). "Cohousing senior: una modalidad en auge en España".
- **Minuto.** (2026). "Coliving senior España: guía del modelo para mayores".
- **Organización Mundial de la Salud.** (2002). "Envejecimiento activo: un marco político". OMS.
- **Organización Mundial de la Salud.** (2015). "Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud". OMS.
- **OTIS e ILUNION Accesibilidad.** (2024). "Más allá del ascensor. Movilidad accesible y barreras en edificios y viviendas".
- **Parlamento Europeo.** (2025). "Promoting healthy ageing in the EU". EPRS Study.
- **Pérez Díaz, J., Castillo Belmonte, A. B., Aceituno Nieto, P., Ramiro Fariñas, D. y Ordanovich, D.** (2025). "Un perfil de las personas mayores en España 2025. Indicadores estadísticos básicos". Informes Envejecimiento en Red, n.º 34. CSIC.
- **Tortosa, M. A. y Sundström, G.** (2021). "Viviendas colaborativas de personas mayores: democratizar el cuidado en la vejez". Revista Española de Vejez y Envejecimiento.
- **Villanueva, E.** (2024). "La renta, riqueza y competencias financieras de la población española en torno a su jubilación". Banco de España / Fundación Edad y Vida.

Instituto santalucía