

# El envejecimiento de la sociedad: principal desafío del siglo

Málaga 2022

19 y 20 de mayo



XII CONGRESO  
NOTARIAL ESPAÑOL

 FUNDACIÓN  
NOTARIADO



CONSEJO GENERAL  
DEL NOTARIADO

RODRIGO TENA ARREGUI  
(Coordinador)

**EL ENVEJECIMIENTO DE  
LA SOCIEDAD: PRINCIPAL  
DESAFÍO DEL SIGLO**

**XII** CONGRESO **Málaga**  
**NOTARIAL** **2022**  
**ESPAÑOL** 19 y 20 mayo

---

1.ª edición: 2023

© Los autores, por el texto

Diseño de cubierta: Dixital 21, S. L.

Impresión y encuadernación: Tórculo Comunicación Gráfica, S. A.

Impreso en España · *Printed in Spain*

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Díjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47. Andavtra, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: [info@andavtra.com](mailto:info@andavtra.com).

---

## EL ENVEJECIMIENTO DE LA SOCIEDAD: PRINCIPAL DESAFÍO DEL SIGLO

Los notarios ejercemos nuestra función inmersos en la sociedad. Nuestro trabajo diario consiste en atender y escuchar a las personas que recaban nuestros servicios, lo que nos otorga la posibilidad de conocer sus problemas, así como sus esperanzas, deseos y temores. Y, entre estas personas ocupan un lugar destacado los mayores. Envejecer es una bendición, pero es cierto que resulta muy duro cuando va acompañada de la miseria, la enfermedad o la soledad; de ahí, el miedo a envejecer y la preocupación que nos embarga a todos, a los que ya somos mayores y a quienes están llamados a tomar el testigo y subvenir nuestras necesidades, los jóvenes, a menudo sin trabajo, y con un futuro comprometido por las deudas que como sociedad les estamos legando.

Se trata, parodiando a Ortega, del tema de nuestro tiempo. Es un acontecer que nos afecta a todos, individual y colectivamente; a la sociedad en su conjunto y también a las instituciones. Por ello, el Consejo General del Notariado acordó la realización de un congreso abierto sobre este tema. La idea de un congreso abierto, al menos para nosotros, representaba una novedad, pero entendíamos que era imprescindible abrir cauces para el diálogo multidisciplinar. Y esta fue nuestra aspiración, que se vio colmada por la participación de setenta y dos ponentes de muy diferente procedencia, desde las entidades sociales a profesionales, que desde su respectiva especialidad enriquecieron el congreso que tuvo lugar los días 17 y 18 de mayo de 2022. El objetivo no era establecer conclusiones, sino situar los problemas y brindar ideas.

Y estas ideas son las que afloran en el presente libro, con el fin de impulsar el diálogo social sobre las vías que hagan más sostenible nuestro envejecer, y transmitir a nuestros mayores que les necesitamos y queremos.

JOSÉ ÁNGEL MARTÍNEZ SANCHIZ  
Presidente del Consejo General del Notariado

## LA PLANIFICACIÓN VITAL DE UNA VIDA CENTENARIA

JUAN DíEZ NICOLÁS

Académico de número de la Real de Ciencias Morales y Políticas  
Director de la Cátedra de Desarrollo Social de la Universidad Camilo José Cela

### 1. La mayor duración de la vida

Durante siglos, las poblaciones humanas han sufrido una mortalidad muy alta, de manera que la mayoría de los nacidos no llegaban a la vida adulta. Por esa razón, la natalidad era también muy alta, para lograr compensar la alta mortalidad y que la población pudiese crecer. La población del mundo estimada para el año 0 de la era cristiana es de alrededor de 250 millones de habitantes en todo el planeta. Se tardó nada menos que dieciséis siglos y medio en duplicar esa cifra. En efecto, aproximadamente en 1650 la población del mundo ya era de unos 500 millones de habitantes, y se volvió a duplicar en solo 200 años gracias a la revolución agrícola primero y la revolución industrial después, principalmente en Europa, porque contribuyeron a reducir la mortalidad de manera muy importante. Es decir, en 1850, pasadas las guerras napoleónicas, la población mundial era ya de 1.000 millones de habitantes. En los 100 años siguientes, de 1850 a 1950, la población del mundo se duplicó otra vez, alcanzando los 2.000 millones de habitantes, y se duplicó nuevamente en solo 50 años, de manera que a principios de este siglo XXI ya era de alrededor de 4.000 millones de habitantes. Ahora, 22 años después, la población del mundo son ocho mil millones, el doble que en el año 2000. En resumen, y recordando una vez más que todas las fechas y magnitudes precedentes, sobre todo las anteriores al siglo XIX, son aproximaciones ampliamente compartidas y aceptadas por los demógrafos, hay que aceptar que el crecimiento de la población mundial ha sido exponencial, crecientemente acelerado.

Durante siglos, como antes se ha señalado, la Humanidad ha tenido un crecimiento muy pequeño, pues la mortalidad era con gran frecuencia superior a la natalidad. La natalidad ha sido tradicionalmente muy alta, pues sobre todo las primeras poblaciones humanas, necesitaban reproducirse todo lo posible para garantizar la supervivencia del grupo y evitar la extinción. Y la mortalidad ha sido durante siglos muy alta también, debido a las "tres parcas", como las denominó el gran demógrafo francés Alfred Sauvy: la enfermedad, el hambre y la guerra. La reducción de la mortalidad se logró a través del desarrollo de los conocimientos científicos y especialmente en medicina, de las mejores formas de producción y distribución de alimentos y otros recursos, y de la menor frecuencia y consecuencias de las guerras.

Todos los cambios científicos, tecnológicos, y sociales, contribuyeron a reducir la mortalidad, pero también, aunque con un cierto retraso, contribuyeron a reducir la natalidad, de manera que la situación actual, en los países más desarrollados, es de una muy baja mortalidad y una muy baja natalidad, regresando a la situación del principio: un crecimiento demográfico natural muy bajo o incluso negativo en los países más desarrollados, pero por razones muy diferentes, alta natalidad y mortalidad antes, y baja natalidad y mortalidad ahora, con una muy importante repercusión sobre la estructura de la población. En efecto, en las poblaciones preindustriales la alta mortalidad y natalidad producían una estructura demográfica con forma piramidal, con una base muy grande debido al gran número de nacimientos, y una cúspide muy pequeña debido a que la alta mortalidad impedía que la mayoría de los nacidos llegaran a edades muy altas. En la actualidad, en los países más desarrollados, y poco a poco también en los menos desarrollados, la disminución de la mortalidad facilita que la mayor parte de la población llegue a edades muy altas, pero la disminución de la natalidad hace que la base de la pirámide sea cada vez más pequeña, de tal manera que la antigua estructura piramidal se ha convertido en una estructura casi rectangular, en la que base y cúspide, y toda la zona intermedia, son relativamente iguales, o incluso en una estructura demográfica casi de pirámide invertida.

Europa es la única región del mundo con crecimiento negativo de su población, pues su crecimiento natural es muy negativo, y no es compensado por su alto saldo migratorio positivo. Eso se debe a que tiene la esperanza de vida más alta y la tasa de fecundidad más baja del mundo, sobre todo en la Europa del Sur, y concretamente en España. Por todo ello, Europa es la única región del mundo en la que el peso de la población joven, menor de 15 años, es inferior al de la población mayor de 65 años. El caso de España puede servir de ejemplo. A principios del siglo XX la tasa de fecundidad era de más de 3 hijos por mujer, y ahora es solo de 1,2, y la esperanza de vida al nacer, que era de 35 años ahora es de 82 años como promedio, aunque las mujeres, como en todas partes, tienen una esperanza de vida entre 5 y 6 años superior a la de los hombres. La

mortalidad infantil, que en 1900 era de 204 muertos de menos de 1 año por cada 1.000 nacidos vivos, es ahora de menos de 1 muerto menor de 1 año por cada 1.000 nacidos vivos. Y consecuencia de todo ello es que la proporción de jóvenes es de 14%, mientras que la de los mayores es del 20% de la población total.

La población del Mundo está envejeciendo, sobre todo en los países más desarrollados. Aunque mucha gente lo considere un problema, no solo no es un problema, sino que es un gran éxito de la Humanidad. El problema no es el envejecimiento de la población; el problema es que los políticos querrían que la población se adapte a un cierto modelo de organización social, cuando debería ser al revés, es la organización social la que debe adaptarse a las cambiantes estructuras de las poblaciones.

Desde un punto de vista puramente demográfico, si se quisiera evitar el envejecimiento de la población, solo hay dos alternativas posibles, y otra tercera que no lo es realmente. La primera es aumentar de forma muy considerable la natalidad, algo que, en los países desarrollados actuales, e incluso en los menos desarrollados, parece una tarea imposible. Pasar de una tasa de fecundidad actual de 1,2 hijos por mujer, como ocurre en España, a 2,1 hijos por mujer, sería hoy un objetivo imposible. Y eso no garantizaría frenar el envejecimiento, pues para ello habría que volver a tasas de fecundidad de 4 a 6 hijos por mujer. La otra alternativa es aumentar la mortalidad, pero no parece que nadie esté a favor de esa alternativa. Puedo fácilmente imaginar que alguno está pensando en una tercera alternativa, la de incrementar la inmigración, especialmente de jóvenes. Cuando se piensa seriamente en la alternativa se ve inmediatamente que es irreal, y ello por varias razones: en primer lugar, porque habría que traer millones de jóvenes para que realmente rejuvenecieran la estructura de la población por edades; en segundo lugar, porque numerosas investigaciones, tanto en España como en otros países, demuestran que los inmigrantes se adaptan muy rápidamente a las pautas de natalidad de la población receptora, de manera que el incremento real de la natalidad sería muy pequeño; tercero, los inmigrantes también envejecen, y por tanto en unos años estarían incrementando la población mayor; cuarto, los países de los que podrían proceder los inmigrantes jóvenes también están reduciendo su fecundidad y aumentando su esperanza de vida, de manera que en breve plazo dejarán de enviar jóvenes, porque sus poblaciones ya están envejeciendo. Se mire como se mire, el envejecimiento de la población es un hecho bastante irreversible, excepto que deseemos un incremento muy grande de la mortalidad, algo que no parece deseable. Por otra parte, las políticas demográficas que han querido implementar diferentes países han sido siempre un fracaso.

Para terminar estas reflexiones sobre el envejecimiento de la población, en el mundo y en España quisiera mencionar, aunque solo sea muy brevemente, algunos de los principales problemas con los que tienen que enfrentarse los mayores.

El principal es, por supuesto, la salud. Por eso gran parte de la investigación más reciente se centra no tanto en la esperanza de vida, sino en la esperanza de vida con buena salud, es decir, en los años que viven los mayores con suficiente calidad de vida. Y no solo por el coste de la asistencia médica, para el sistema público o para el individuo, sino sobre todo por la calidad de vida a partir de cierta edad. Muchos expertos se refieren también al problema de la soledad, que tiene que ver sobre todo con las nuevas estructuras familiares, pero creo haber presentado evidencia en una publicación reciente de que la soledad, aunque afecta a una parte de los mayores, ni afecta a la mayoría ni es algo exclusivo de los mayores. Y, por supuesto, la soledad no es consecuencia necesaria de vivir solo, ni los que viven acompañados están libres de sentir soledad.

La cuestión, al final, tiene que ver más con el papel de los mayores en la sociedad. El cambio más importante es el relativo al estatus y al "papel" social de los mayores. En las sociedades tradicionales los jóvenes trataban de presentarse como mayores, ahora los mayores quieren presentarse como jóvenes. En las sociedades tradicionales el estatus social de una persona estaba muy condicionado, casi determinado, por su sexo y edad. Hoy estos dos rasgos apenas condicionan nada. En el proceso de industrialización y modernización por los que nuestras sociedades han pasado, el estatus social de una persona estaba muy condicionado por su ocupación. El trinomio educación-ocupación-ingresos ha sido nuestro paradigma durante las décadas de los '60s, '70s y hasta posiblemente el año 2000. Con la entrada del nuevo siglo no se pararon los relojes y ordenadores, ni se acabó el mundo, como anunciaron algunos profetas. Pero cambiaron muchas cosas que también se habían anunciado. Aparte de que cada vez se fueron incrementando las desigualdades sociales y económicas, el patrimonio, y no la renta o los ingresos, parecen ser la principal causa de esas desigualdades y por tanto del estatus social de cada individuo. Pero los cambios nunca son tan radicales, y por tanto la ocupación, fuente de ingresos, además del patrimonio (o carencia de este), sigue siendo muy importante para el estatus social. Los jóvenes cada vez tienen más dificultades para acceder a una ocupación que les garantice su emancipación, aunque por el contrario tienen muchas más facilidades para completar su educación y formación (y también son más selectivos y exigentes, y también descansan más en la ayuda que les prestan los padres). Por ello, el estatus social adquirido por los jóvenes se retrasa, por el retraso en su emancipación, y lo compensan con el patrimonio y renta de los padres. El caso de los mayores es el que nos interesa aquí. Siempre se dijo que, al jubilarse, los individuos perdían ingresos, perdían prestigio y perdían poder, algo que sigue siendo cierto, incluso cuando al jubilarse los individuos hayan acumulado un pequeño patrimonio, que casi siempre se limita a una vivienda en propiedad. La cuestión es que, solo hace 50 años, la jubilación implicaba tener que conformarse con esa pérdida de estatus, es decir, de ingresos, prestigio y poder, durante unos cuantos años, de 8 a 10 como promedio. Pero ahora, esa



pérdida se mantiene durante un promedio de 20 años o más, y por tanto, para mantener en cierta medida el estatus social que se tenía como ocupado, hay que hacerlo durante 20 años o más, y eso requiere haber acumulado un patrimonio bastante más importante, algo difícil para la mayoría. Esta problemática conduce a que los mayores sean cada vez más conscientes de la necesidad de una pensión que les garantice unas pérdidas lo menos importantes que sea posible. Pero ese no es el caso de la mayoría de los jubilados. Todo lo anterior justifica que cada vez sea más necesario planificar nuestra vejez.

## **2. La necesidad de planificar una vida centenaria**

Si la edad de jubilación en España sigue manteniéndose de manera general en los 67 años, y la esperanza de vida actual para los que llegan a esa edad, según el INE, es de 19 años, ello implica que, como promedio, los que lleguen a esa edad vivirán hasta los 86 años, casi 20 años desde su jubilación. Dos décadas son mucho tiempo para estar sin hacer nada, esperando que llegue la muerte. No parece razonable esperar de forma pasiva a ver que nos deparará el destino en esos 20 años. Por ello es preciso planificar cómo queremos vivir esos 20 años después de la jubilación. ¿Y qué es lo que hay que planificar? Parece que al menos las siguientes cuestiones:

1. ¿De qué voy a vivir? ¿Qué recursos económicos voy a tener para esos 20 años?
2. ¿Qué calidad de vida quiero? ¿Qué nivel de salud quiero tener durante esos 20 años?
3. ¿Qué quiero hacer, cómo quiero vivir? ¿En qué quiero invertir mi tiempo y mi energía durante esos próximos 20 años?

Lo primero que hay que planificar son los recursos económicos de los que vamos a disponer durante esos 20 años, sin una ocupación que sea fuente de ingresos, prestigio y poder. Por tanto, hay que prever qué pensión vamos a recibir y/o cómo podemos seguir teniendo ingresos que permitan tener el nivel de vida que deseamos.

Los jubilados y pensionistas comienzan a estar muy enfadados por el énfasis insistente y continuado sobre el "gasto" en pensiones. Es hora de que se hable de otros "gastos" públicos. Lo más reciente han sido los comentarios sobre los presupuestos del Estado aprobados por el gobierno para este año 2022. Prácticamente todos los medios informativos han centrado sus comentarios sobre "el gasto en pensiones", que al parecer obligará a aumentar el déficit y la deuda del Estado. Casi nadie ha comentado nada sobre el resto del proyecto de presupuestos del Estado. Tanto los partidos políticos (de cualquier color) como los medios de comunicación (muchos de ellos vinculados a poderes políticos), se rasgan las vestiduras recordando, casi mensualmente, el terrible "gasto" en pensiones.

Pero no se informa sobre el gasto que supone la corrupción de los partidos políticos, (coste económico real, además del de credibilidad de las instituciones democráticas), ni del gasto en organismos públicos, programas, empleados públicos excesivos e innecesarios e improductivos, ni del gasto en subvenciones a partidos políticos, sindicatos y organizaciones empresariales, o a sus fundaciones. Lo que no dice nunca el gobierno, ni este ni los anteriores, ni los partidos políticos, ni los sindicatos, ni los medios de comunicación, es que los españoles que han trabajado y cotizado han contribuido, en mayor o menor cuantía, a la Caja de las Pensiones, y que por tanto recibir una pensión es un derecho y no un privilegio que les concede el Estado. Los otros "gastos" no implican una devolución de lo aportado por esos receptores, algo especialmente cierto en lo que respecta a la corrupción, en el sector público y el privado. Eso sin contar que no se ha explicado suficientemente en que se han gastado los fondos de la caja de la Seguridad Social, procedentes de las cotizaciones de los trabajadores. No tengo tiempo aquí para explicar lo que ya he explicado en otros escritos, pero basta con decir que el problema parece residir en que se han pagado con cargo a las cotizaciones ayudas que deberían haberse pagado con cargo a impuestos, una confusión que parece derivarse del uso del término Seguridad Social en la Constitución, que contempla la obligación de ayudar a todos los ciudadanos que lo necesiten. Se han pagado esas ayudas con cargo al organismo Seguridad Social, cuya Caja es diferente a la de los presupuestos del Estado, pues se nutren de impuestos, no de cotizaciones. En cualquier caso, lo anterior explica el malestar de los pensionistas que comprueban que sus pensiones no les permiten ni mucho menos mantener un nivel de vida similar al que tenían cuando estaban activos y cotizaban para su jubilación.

Por eso, parece necesario intentar garantizar otros recursos económicos aparte de la pensión. La primera opción es la de mantener el trabajo, es decir, la ocupación remunerada. Desde hace más de 15 años he abanderado, con otras personas como las doctoras e investigadoras Margarita Salas y Rocío Fernández-Ballesteros, que se elimine la jubilación obligatoria y cada persona tenga el derecho a jubilarse de su trabajo cuando quiera, antes de los 67 o nunca, que los empleadores (públicos o privados) puedan prescindir de un trabajador ateniéndose a la legislación de relaciones laborales vigentes, y que las pensiones siempre sean proporcionales a las cantidades cotizadas por el individuo a lo largo de su vida, como único y exclusivo criterio (aunque el Estado pueda establecer pensiones y ayudas para cualquier otro colectivo social, como los que no hayan cotizado nunca, con cargo a impuestos y no a las cotizaciones ingresadas en la Caja de la Seguridad Social). Una segunda opción es que cada individuo ahorre a lo largo de su vida para esas dos décadas, y es lo que muchos ciudadanos hacen, y en ese ahorro incluyo la vivienda en propiedad, algo que se fomentó y facilitó en otros tiempos, y que está resolviendo el problema a muchos de los que ahora tienen que hacer frente a sobrevivir sin una ocupación que les garantice unos

ingresos fijos y con una pensión pública insuficiente. Una tercera opción, mientras no se implemente la primera, es la de seguir trabajando y compatibilizar la pensión con los ingresos por una actividad laboral como autónomo, algo que se está permitiendo en algunos casos en la actualidad, con toda clase de matices. Y una cuarta opción, que fue mucho más utilizada en la sociedad tradicional, pero cada vez menos frecuente en una sociedad postindustrial como la española, es recibir la ayuda familiar, principalmente de los hijos. Pero, como he dicho, no solo es cada vez menos frecuente, es cada vez más difícil incluso cuando haya voluntad de hacerlo, pues en la actualidad hay una diversidad creciente de estructuras familiares, mayor movilidad de las personas no solo dentro de la provincia, la región, sino también en todo el mundo. Y, finalmente, a falta de otros recursos, debe estar el Estado, pero no nos engañemos, su ayuda siempre será muy limitada cuando no inexistente, como vemos a diario. Y el futuro es incluso más oscuro, pues muchas generaciones de españoles no habrán cotizado apenas para asegurarse una pensión pública, y no habrán ahorrado, ni siquiera tendrán vivienda propia, y por tanto recurrirán al Estado para que les proporcione ese "mínimo vital".

La planificación de los recursos necesarios para una vida más larga, incluso centenaria, es esencial, pero también debemos planificar otros aspectos importantes para ese suplemento de vida de al menos 20 años. El viejo proverbio latino, "mens sana in corpore sano" sigue vigente, y creo que debe guiar esa planificación de la prórroga vital que se nos ofrece.

En cuanto a la salud, todos los españoles tenemos garantizada la atención sanitaria y de medicamentos gracias a la Seguridad Social. Tenemos pruebas más que suficientes de que eso es así. Podrán tardar más o menos en atendernos, podrán estar más o menos saturados de peticiones de asistencia, pero incluso en momentos tan dramáticos como los vividos por la pandemia de la Covid-19 la Seguridad Social ha estado a la altura y más allá, de manera que los españoles podemos seguir presumiendo de disponer de uno de los mejores sistemas de atención sanitaria del mundo, como se refleja en la alta esperanza de vida que mantenemos, una de las cinco más altas del mundo desde hace décadas. Pero, además de lo que la sanidad pública nos garantiza, nosotros podemos también hacer muchas cosas para mantener un "corpore sano". Si es que se puede hablar de alguna consecuencia positiva de la reciente pandemia, es la de haber contribuido a convencer a la población de todas las edades de la necesidad de andar, de hacer ejercicio, de hacer deporte, de cuidar el cuerpo, de practicar la higiene, de comer de forma sana, de ventilar las casas, de llevar mascarillas cuando creemos poder transmitir o recibir aerosoles que pongan en riesgo nuestra salud o la de otras personas. Para hacer ejercicio o deporte no es preciso ir a un gimnasio, si bien cada vez más personas lo hacen. Se puede hacer al aire libre, y también se puede hacer en casa, pues no se trata de prepararse para ir a unos JJOO, sino que a veces basta con unos minutos todos los días. Lo importante

es la continuidad, el "follow up" algo a lo que muchos españoles parecen poco dispuestos. La rutina, la continuidad, es esencial. Puede bastar con 10 minutos, media hora, una hora, depende de las condiciones físicas y de tiempo de cada cual, pero lo importante es que se haga siguiendo una rutina, todos los días, varias veces a la semana, solo los fines de semana. Pero lo que no tiene efectos positivos es hacer 1 hora un día y no volver a hacer nada hasta un mes después, y hacer entonces dos horas. No es la cantidad ni la intensidad, es la rutina, y además esa rutina es también muy eficaz para la "mens", para la mente. La rutina, la disciplina, como luego veremos, nos ayuda a vivir mejor.

Finalmente, lo más importante es la planificación, preparación y cuidado de la mente. En el supuesto de que el individuo continúe activo y trabajando en lo que ha trabajado siempre, suele ser suficiente continuar con las rutinas de siempre. En el supuesto de que haya sido jubilado y por tanto haya interrumpido sus actividades habituales, lo que se necesita es planificar y adoptar una rutina de actividad que mantenga activo el cerebro. Esa actividad puede ser muy variada, pero cada individuo debe decidir en qué ocupar su mente: en la lectura, en organizar documentos de su vida, en ordenar y clasificar fotos, en hacer crucigramas o sudokus, en leer, pero, igual que en los años de formación y socialización, en la niñez, lo importante es buscar actividades que permitan ser activo, creativo, y no pasivo, como ver la televisión. La pasividad es tan perjudicial como la inactividad. Las personas que han estado acostumbradas a la actividad de un trabajo no deben pasar, de pronto, porque han sido jubilados, a la inactividad. Es preciso buscar cuanto antes unas obligaciones, unas actividades que mantengan trabajando al cerebro, y eso se logra antes y mejor adoptando una rutina de actividad, es decir, un plan de actividad o trabajo. Está demostrado que las enfermedades seniles, como el Alzheimer, suelen producirse precisamente porque el individuo que ha estado acostumbrado durante años y décadas a una actividad mental pasa de pronto a la inactividad, a no tener que utilizar apenas su mente, a "no hacer nada". Tener objetivos, planes, y rutinas que ayuden a conseguirlos, es la mejor manera de mantener activa la mente, de igual manera que dedicar un tiempo diario al ejercicio físico, por escaso que sea ese tiempo y por elemental que pueda parecer, son igualmente imprescindibles para mantener el cuerpo en forma. Y la combinación de la actividad física y mental durante toda la vida es la mejor forma de añadir años a esa vida, pero no solo unos años, sino unos años con calidad. Es la mejor forma de llegar con calidad de vida a los 100 años.

### 3. Bibliografía

- DÍEZ-NICOLÁS, J. (1971): "La transición demográfica en España", *Revista de Estudios Sociales*, 1. Madrid. Centro de Estudios Sociales.

- DÍEZ-NICOLÁS, J. (1996): "Los Mayores en la Comunidad de Madrid". Madrid: Fundación Caja Madrid.
- DÍEZ-NICOLÁS, J. (1999): "Envejecimiento y políticas hacia los mayores en la Unión Europea", en: S. Muñoz Machado, J. L. García Delgado y L. González Seara: *Las estructuras del bienestar en Europa*. Madrid: Editorial Civitas.
- DÍEZ-NICOLÁS, J. (2004): "Implications of Population Decline for the European Union (2000-2050)", en Antonio Marquina (ed.), *Environmental Challenges in the Mediterranean 2000-2050*, Kluwer Academic Publishers.
- DÍEZ-NICOLÁS, J. (2006): "Las diferentes formas de actividad a lo largo de la vida y las relaciones entre generaciones", en Carmen Díaz Gómez (coord.), *Seminario Internacional sobre la Contribución de los Mayores al Desarrollo Económico y Social*. Madrid: IMSERSO y Naciones Unidas.
- DÍEZ-NICOLÁS, J. (2011b): "The EU and ageing populations, implications for migration flows", en Antonio Marquina (ed.), *Perspectives on Migration Flows in Asia and Europe*. UNISCI/ASEF. Madrid.
- DÍEZ-NICOLÁS, J. y R. FERNÁNDEZ-BALLESTEROS (2001): "El envejecimiento de la población española", en R. Fernández-Ballesteros y J. Díez-Nicolás, *Libro Blanco sobre la enfermedad de Alzheimer y trastornos afines*, vol. I. Madrid: Obra Social Caja Madrid.
- DÍEZ-NICOLÁS, J. y M. MORENO PÁEZ (2013): "La Soledad en España". Madrid: Fundación ONCE y Fundación Axa.
- FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R., J. DÍEZ-NICOLÁS y A. RUIZ TORRES (1999): "Aging in Spain", en J.J. Shroots, R. Fernández Ballesteros y G. Rudinger, (eds.), *Aging in Europe*, IOS Press.
- FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R. y J. DÍEZ-NICOLÁS (2008): "Active Aging: Mandatory Retirement as a Barrier", en Becker, H.A. y J.E.F. Schroots (eds.), *Releasing the Potentials of Senior Scholars & Scientists: Emerging Productivity in a new Era*, Ergo, Amsterdam.
- FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R., M.D. ZAMARRÓN, J. DÍEZ-NICOLÁS y otros (2011a): "Productivity in Old Age", *Research on Aging*, XX(X), SAGE.
- FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R. y otros (2011c): "Successful Aging. Criteria and Predictors", en Colegio Oficial de Psicólogos, Spain: *Psychology in Spain*, vol. 15, no. 1, pp. 94-101.
- FREEDMAN, R. (1965): "The transition from high to low fertility: Challenge to demographers". *Population Index*, 31, 4.
- HAUSER, Ph.M, y O.D. DUNCAN (1959): "The Study of Population". Chicago: The University of Chicago Press.
- HAWLEY, A.H. (1966): "La Estructura de los Sistemas Sociales". Madrid: Tecnos.

Juan Díez Nicolás

- IGLESIAS DE USSEL, J. y J. LÓPEZ DOBLAS (2021): "Realidad familiar y social de los mayores en España", en M. Marín (coord.), *Debates sobre longevidad más allá de las pensiones*. Madrid: FAES.
- Naciones Unidas (2019): "Informe sobre Desarrollo Humano 2019", New York: NN.UU.
- PETERSEN, W. (1968): "La Población". Madrid: Tecnos.
- Population Reference Bureau (2021): *Population Data Sheet 2021*. Washington D.C.: PRB.
- SAUVY, A. (1961): "El Problema de la población en el mundo: De Malthus a Mao Tse Tung". Madrid: Aguilar.
- STOLNITZ, G.J. (1964): "La transición demográfica: De altos a bajos índices de natalidad y mortalidad", en R. Freedman (ed.), *La revolución demográfica mundial*. México: UTEHA.
- United Nations (2017): *Life expectancy at birth increasing in less developed regions*. UN Population Facts 2017/9. New York: UN Population Division.
- United Nations (2021): *Ageing populations: We are living longer lives, but are we healthier?* Technical Paper No. 2021/2. New York: UN Population Division.
- World Happiness Report (2021)