

21 agosto 2024

Evolución Centenarios en Chile

El envejecimiento poblacional en Chile refleja una transición demográfica, caracterizada por un aumento en la esperanza de vida y una disminución en las tasas de natalidad. La pandemia de COVID-19 produjo desafíos considerables, impactando de manera desproporcionada a las personas mayores, con un aumento en la mortalidad. Sin embargo, Chile ha demostrado resiliencia ante estos desafíos, evidenciando que las personas de 65 años pueden vivir en promedio dos décadas más.

Según las proyecciones del Instituto Nacional de Estadísticas (INE) en 2024, las personas de 60 años o más son 3.857.662, representando el 19,2% de la población. Para 2050, se proyecta que este grupo alcanzará los 6.942.883, representando un 32,1%. El envejecimiento de la población se puede ver reflejado que en la última década el número de habitantes de 100 años o más casi se triplicó, hasta 6.716, lo cual seguirá aumentando y según las proyecciones se espera que para 2050 sean alrededor de 48.500.

Llegar a los 100 años, o ser centenario, es un logro que resulta de una combinación de factores genéticos, estilo de vida y, en cierta medida, suerte. Aunque la genética puede influir en la longevidad, numerosos estudios han demostrado que las elecciones de vida juegan un papel crucial.

Este envejecimiento progresivo plantea desafíos significativos, pero también oportunidades para adaptar las políticas públicas, sistemas de salud, pensiones y apoyo social, con el objetivo de atender las necesidades de un segmento creciente de la población que contribuye con su experiencia y sabiduría a la sociedad.

Resumen ejecutivo

- **En la última década las personas de 100 años o más casi se triplicaron. Comparado con el año 2000 ha habido un aumento significativo en los centenarios, específicamente de 9,6 veces.**
- **Según las proyecciones poblacionales del Instituto Nacional de estadísticas en Chile hay 6.716 personas que tienen 100 años o más, lo que representa menos del 0,05% del total de la población.**
- **Esto ocurre tanto para hombres como para mujeres, hay 1.295 hombres centenarios y 5.421 mujeres, las mujeres representan el 80,7% de los habitantes centenarios en Chile.**
- **Para 2050 se proyecta que los mayores de 100 años sean 48.526 representando un 0,2% de la población y un 0,7% de las personas de 60 años o más.**
- **Comparado con el año 2024, la población de 100 años o más, aumentará en más de 7 veces. El aumento será mayor en hombres, debido a que serán 13.579, con un aumento de 10,5 veces. Por su parte las mujeres serán 34.947, con un aumento de 6,4 veces comparado 2024.**

Reporte

Según las proyecciones poblacionales del Instituto Nacional de estadísticas en Chile hay 6.716 personas que tienen 100 años o más, lo que representa menos del 0,05% del total de la población. Sin embargo, comparado con el año 2000 ha habido un aumento significativo en los centenarios, específicamente de 9,6 veces.

Esto ocurre tanto para hombres como para mujeres, hay 1.295 hombres centenarios y 5.421 mujeres, las mujeres representan el 80,7% de los habitantes centenarios en Chile. Comparado con el año 2000 en ambos casos hay un aumento de casi 10 veces en la población de 100 años o más.

Las proyecciones siguen creciendo, y para 2050 se espera que estos lleguen a ser 48.526 representando un 0,2% de la población y un 0,7% de las personas de 60 años o más. Comparado con el año 2024, la población de 100 años o más, aumentará en más de 7 veces. El aumento será mayor en hombres, debido a que serán 13.579, con un aumento de 10,5 veces. Por su parte las mujeres serán 34.947, con un aumento de 6,4 veces comparado 2024.

Tabla 1. Número de personas de 100 años o más por sexo 1994-2050

	1994	2004	2014	2024	2034	2044	2050
Centenarios	446	965	2.524	6.716	16.703	31.736	48.526
Hombres centenarios	79	189	477	1.295	3.610	8.076	13.579
Mujeres centenarias	367	776	2.047	5.421	13.093	23.660	34.947

Fuente. Proyecciones poblacionales Instituto Nacional de Estadísticas (INE)

Evolución poblacional

Las proyecciones muestran un notable envejecimiento de la población en las próximas décadas. En 1994, había 831.251 personas entre 60 y 69 años, cifra que se espera aumente a 2.839.894 en 2050, lo que significa un aumento de un 242%. De manera similar, aquellos entre 70-79 años crecerá de 406.372 personas en 1994 a 2.158.408 en 2050, aumentando en un 431,1%. El grupo de 80-89 años, que contaba con 138.315 personas en 1994, se proyecta que alcanzará 1.413.015 en 2050, significando un aumento de 921,6%. Los mayores de 90 años también experimentarán un aumento significativo, pasando de 18.292 en 1994 a 483.040 en 2050, con un aumento de 2.50,7%. Especialmente notable es el crecimiento del grupo de 100 años o más, que pasará de solo 446 personas en 1994 a 48.526 en 2050, aumentando un 10.780,3%.

El crecimiento más acentuado se observa en las últimas dos décadas, especialmente entre los mayores de 100 años, comparado con 2004, las personas de 100 años o más aumentaron en 596% para 2024, y se espera que para 2050 estas crezcan en un 622,5%.

Tabla 2. Número de personas según rango etario 1994-2050

	1994	2004	2014	2024	2034	2044	2050
60-69	831.251	970.402	1.421.708	2.008.290	2.304.769	2.563.547	2.839.894
70-79	406.372	641.473	789.934	1.210.573	1.734.794	2.024.742	2.158.408
80-89	138.315	216.319	377.269	508.222	828.867	1.235.079	1.413.015
90-99	18.292	32.258	61.859	123.861	193.780	354.903	483.040
100 o más	446	965	2.524	6.716	16.703	31.736	48.526
Personas mayores	1.394.676	1.861.417	2.653.294	3.857.662	5.078.913	6.210.007	6.942.883
Total	14.171.821	16.022.133	17.787.617	20.086.377	21.067.996	21.544.064	21.626.079

Fuente. Proyecciones poblacionales Instituto Nacional de Estadísticas (INE)

Conclusión

El aumento de la población centenaria es un fenómeno global impulsado por avances médicos, estilos de vida saludables y factores genéticos. Alcanzar los 100 años no es solo cuestión de genética o suerte, sino también de adoptar hábitos saludables, mantener relaciones significativas y manejar el estrés. Chile enfrenta un desafío significativo con el envejecimiento de su población, y debe adaptar sus políticas y sistemas para

satisfacer las necesidades de esta creciente población mayor. Una planificación cuidadosa y políticas adaptativas son esenciales para asegurar el bienestar de los mayores en el país.

Recomendaciones

1. **Dieta equilibrada:** Consumir una variedad de frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables. Dietas como la mediterránea, que incluyen aceite de oliva, pescado y nueces, son especialmente beneficiosas.
2. **Ejercicio regularmente:** Participar en actividades físicas como caminar, nadar, andar en bicicleta o practicar yoga. Al menos 150 minutos de ejercicio moderado a la semana para mantener el cuerpo en forma y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.
3. **No fumar:** Evitar el tabaco es una de las mejores cosas que se puede hacer. Fumar está relacionado con numerosas enfermedades, incluyendo el cáncer, enfermedades cardíacas y problemas respiratorios.
4. **Limitar el consumo de alcohol:** Se debe beber con moderación. Limitar el consumo a una bebida al día para las mujeres y dos para los hombres. El consumo excesivo de alcohol puede dañar el hígado y otros órganos.
5. **Dormir bien:** Se debe intentar dormir entre 7 y 8 horas cada noche. El sueño adecuado es crucial para la regeneración celular y el mantenimiento de la salud mental y física.
6. **Manejo del estrés:** Practicar técnicas de manejo del estrés como la meditación, el yoga o la respiración profunda. Mantener el estrés bajo control es importante para la salud cardiovascular y el bienestar general.
7. **Mantener un peso saludable:** Controla tu peso mediante una combinación de dieta saludable y ejercicio regular. La obesidad está asociada con un mayor riesgo de diabetes, enfermedades cardíacas y otras condiciones crónicas.
8. **Realizar chequeos médicos regulares:** Consultar al médico de manera periódica para realizar revisiones de salud y detectar problemas temprano. Las revisiones regulares pueden ayudar a manejar mejor las condiciones crónicas y prevenir complicaciones.
9. **Mantener relaciones sociales:** Mantén una red sólida de amigos y familiares. Las conexiones sociales fuertes proporcionan apoyo emocional y son importantes para la salud mental y el bienestar general.
10. **Mantener una mente activa:** Participar en actividades intelectuales como leer, resolver rompecabezas, aprender nuevos idiomas o practicar hobbies que sean de interés. Mantener la mente activa puede mejorar la función cognitiva y reducir el riesgo de demencia.

Buenas prácticas internacionales

1. **Long-Term Care Insurance (Japón):** tiene un sistema de seguros para cuidados de larga duración. Este sistema proporciona servicios de cuidado a domicilio y en instalaciones especializadas, financiado a través de una combinación de impuestos y contribuciones de los ciudadanos mayores de 40 años.
2. **Hogeweyk (Países Bajos): Aldea para Personas con Demencia:** En los Países Bajos, la aldea Hogeweyk ofrece un entorno seguro y socialmente enriquecedor para personas mayores con demencia, proporcionando una calidad de vida más alta.
3. **Elderly Care Scheme (Dinamarca):** Ofrece servicios de cuidado en el hogar, incluyendo visitas regulares de enfermeras y cuidadores, adaptaciones en el hogar y ayuda con las actividades diarias para mantener la independencia de las personas mayores
4. **Commonwealth Home Support Programme (Australia):** Proporciona servicios básicos como transporte, limpieza del hogar y apoyo social para ayudar a las personas mayores a vivir de manera independiente, facilitando su permanencia en casa.

Anexos

Anexo 1. Proporción de centenarios del total de la población 2000-2024-2050

	1994	2004	2014	2024	2034	2044	2050
Centenarios	0,003%	0,006%	0,014%	0,033%	0,079%	0,147%	0,224%
Hombres centenarios	0,001%	0,002%	0,005%	0,013%	0,035%	0,076%	0,127%
Mujeres centenarias	0,005%	0,010%	0,023%	0,053%	0,123%	0,217%	0,319%

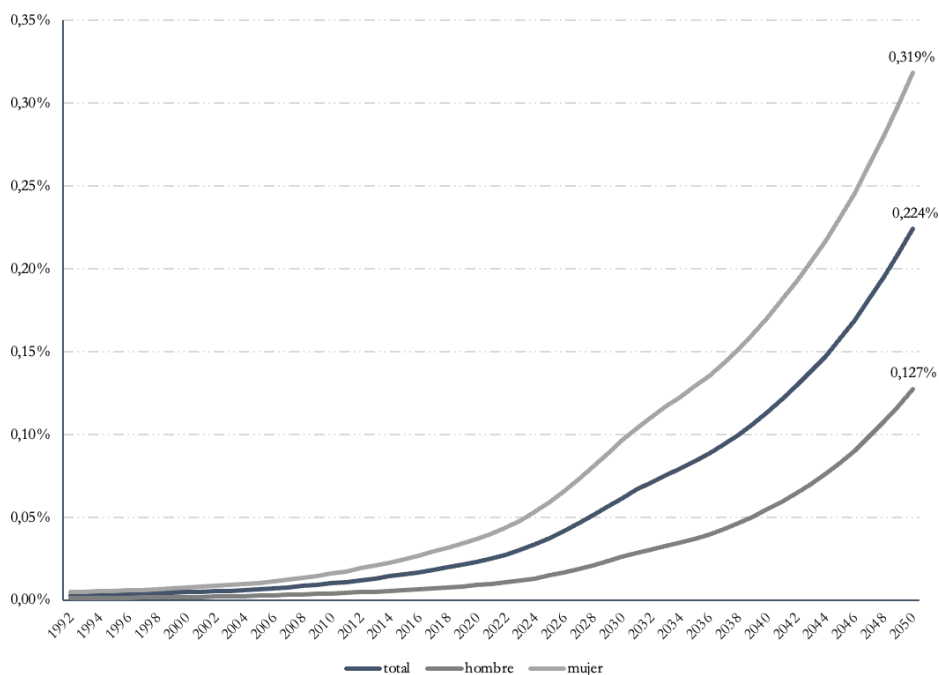
Fuente. Proyecciones poblacionales Instituto Nacional de Estadísticas (INE)

Anexo 2. Proporción de centenarios sobre las personas mayores 2000-2024-2050

	2000	2024	2050
centenarios	0,04%	0,17%	0,70%
hombres centenarios	0,02%	0,07%	0,42%
mujeres centenarias	0,06%	0,25%	0,94%

Fuente. Proyecciones poblacionales Instituto Nacional de Estadísticas (INE)

Anexo 3. Proporción de centenarios del total de la población 1992-2050



Fuente. Proyecciones poblacionales Instituto Nacional de Estadísticas (INE)

Anexo 4. Tasa de personas por cada 100.000 habitantes 1994-2050

	1994	2004	2014	2024	2034	2044	2050
60-69	58,7	60,6	79,9	100,0	109,4	119,0	131,3
70-79	28,7	40,0	44,4	60,3	82,3	94,0	99,8
80-89	9,8	13,5	21,2	25,3	39,3	57,3	65,3
90-99	1,3	2,0	3,5	6,2	9,2	16,5	22,3
100 o más	0,0	0,1	0,1	0,3	0,8	1,5	2,2

Fuente. Proyecciones poblacionales Instituto Nacional de Estadísticas (INE)

Región

Anexo 5. Número de centenarios por sexo y por región. 2004-2034

	2004			2014			2024			2034		
	Hombre	Mujer	Total	Hombre	Mujer	Total	Hombre	Mujer	Total	Hombre	Mujer	Total
Arica	3	10	13	14	6	20	25	40	65	59	149	208
Tarapacá	1	10	11	0	27	27	15	53	68	35	154	189
Antofagasta	3	15	18	0	17	17	13	80	93	54	196	250
Atacama	2	12	14	5	28	33	10	45	55	21	107	128
Coquimbo	12	40	52	49	150	199	83	296	379	296	761	1.057
Valparaíso	18	73	91	48	159	207	149	622	771	705	1.956	2.661
Metropolitana	60	322	382	121	957	1.078	485	2.429	2.914	833	4.768	5.601
O'Higgins	8	32	40	22	85	107	75	221	296	288	713	1.001
Maule	12	45	57	21	79	100	74	285	359	265	848	1.113
Biobío	16	66	82	45	173	218	102	459	561	294	1.098	1.392
Ñuble	6	28	34	19	62	81	42	157	199	139	439	578
La Araucanía	22	54	76	68	130	198	108	305	413	307	828	1.135
Los Ríos	6	18	24	18	65	83	23	136	159	75	322	397
Los Lagos	14	38	52	33	89	122	68	232	300	197	600	797
Aysén	4	7	11	9	8	17	5	32	37	12	73	85
Magallanes	2	6	8	5	12	17	18	29	47	30	81	111

Fuente. Proyecciones poblacionales Instituto Nacional de Estadísticas (INE)

Anexo 5. Tasa cada 1.000 habitantes de centenarios por sexo y por región. 2004-2034

	2004			2014			2024			2034		
	Hombre	Mujer	Total	Hombre	Mujer	Total	Hombre	Mujer	Total	Hombre	Mujer	Total
Arica	0,01	0,08	0,04	0,00	0,17	0,08	0,07	0,26	0,17	0,16	0,69	0,42
Tarapacá	0,01	0,06	0,03	0,00	0,06	0,03	0,04	0,22	0,13	0,14	0,52	0,33
Antofagasta	0,01	0,09	0,05	0,03	0,19	0,11	0,06	0,28	0,17	0,13	0,66	0,39
Atacama	0,04	0,12	0,08	0,13	0,39	0,26	0,19	0,66	0,43	0,62	1,53	1,09
Coquimbo	0,02	0,09	0,06	0,05	0,17	0,11	0,15	0,60	0,38	0,67	1,78	1,24
Valparaíso	0,02	0,08	0,05	0,05	0,18	0,12	0,15	0,43	0,29	0,53	1,30	0,92
Metropolitana	0,03	0,09	0,06	0,04	0,15	0,09	0,13	0,48	0,31	0,44	1,32	0,89
O'Higgins	0,02	0,09	0,05	0,06	0,21	0,14	0,12	0,53	0,33	0,36	1,24	0,81
Maule	0,05	0,12	0,08	0,14	0,26	0,20	0,21	0,58	0,40	0,60	1,52	1,07
Ñuble	0,04	0,10	0,07	0,08	0,21	0,14	0,15	0,51	0,33	0,42	1,25	0,84
Biobío	0,08	0,15	0,12	0,17	0,16	0,16	0,09	0,59	0,34	0,22	1,33	0,78
La Araucanía	0,03	0,08	0,05	0,06	0,15	0,10	0,19	0,32	0,26	0,31	0,86	0,58
Los Ríos	0,02	0,10	0,06	0,03	0,26	0,15	0,12	0,57	0,35	0,19	1,08	0,64
Los Lagos	0,03	0,10	0,06	0,09	0,33	0,21	0,11	0,64	0,39	0,36	1,47	0,94
Aysén	0,03	0,10	0,07	0,12	0,05	0,09	0,19	0,31	0,25	0,42	1,09	0,75
Magallanes	0,03	0,12	0,07	0,08	0,25	0,17	0,17	0,58	0,38	0,54	1,55	1,07

Fuente. Proyecciones poblacionales Instituto Nacional de Estadísticas (INE)