

MADRID, CIUDAD PARA LA LONGEVIDAD

Proyecto de Madrid Futuro · Septiembre 2026

Madrid Futuro

Donde están las **ideas**

Proyecto Madrid, ciudad para la longevidad

1. Introducción: La idea, en síntesis

Madrid posee una de las mayores esperanzas de vida entre las grandes ciudades del mundo desarrollado y puede reivindicar con fundamento el liderazgo europeo en materia de longevidad. Sin embargo, esta posición, que se sustenta en una combinación de factores heredados y de decisiones deliberadas, todavía no está articulada mediante una estrategia de ciudad explícita en un contexto de rápido crecimiento demográfico.

En efecto, algunos de estos pilares son heredados: un clima templado, la dieta y la cultura mediterráneas, una sólida tradición de vida familiar e intergeneracional y unos elevados niveles de capital social. Otros son el resultado de decisiones conscientes adoptadas: unos servicios sanitarios públicos y privados de alta calidad; una amplia red de espacios públicos, como parques, plazas y jardines; una ciudad caminable, con un excelente sistema de transporte público que ha convertido la movilidad activa en un hábito cotidiano; un modelo urbano bien diseñado y planificado, cuyos barrios vivos y con identidad favorecen la interacción social y la actividad diaria; y políticas activas de apoyo a las personas mayores.

El siguiente paso para Madrid quizá no sea tanto definir una mayor ambición, sino apostar por la coordinación. La ciudad, a pesar de las muchas iniciativas desarrolladas, aún no cuenta con una estrategia integradora que sitúe la longevidad como un objetivo compartido, identifique y mida los factores que la hacen posible y los proteja a medida que la población continúa creciendo. Esa realidad constituye, al mismo tiempo, la mayor oportunidad y el principal riesgo de esta iniciativa.

La oportunidad consiste en transformar esta ventaja en un liderazgo diseñado y consciente: comprender con precisión qué factores explican la excepcional longevidad de Madrid, protegerlos y reforzarlos, afrontar las desigualdades y presiones que la amenazan y convertir a Madrid en el lugar donde el mundo debate cómo las ciudades pueden ayudar a sus ciudadanos a vivir más y con mejor salud.

El riesgo es que, sin una estrategia de este tipo, esa ventaja se erosione de manera gradual debido al rápido crecimiento demográfico, la contaminación, las desigualdades territoriales, la presión sobre la vivienda, los cambios en la estructura familiar y el incremento de las temperaturas estivales, permitiendo que el liderazgo pase a otras ciudades que sí hayan decidido actuar.

2. Long Life Cities: el concepto

La humanidad está viviendo una revolución de la longevidad. En todo el mundo desarrollado, y cada vez más allá de él, las personas viven más años que en cualquier otro momento de la historia, y la proporción de ciudadanos mayores en las ciudades está aumentando rápidamente. Este es uno de los logros más destacados de la era moderna. También constituye uno de los principales desafíos para los gobiernos urbanos en el segundo cuarto del siglo XXI. La cuestión ya no es si las personas vivirán más tiempo, sino si las ciudades les ayudarán a vivir bien esas vidas más largas.

Una ciudad de larga vida es aquella que considera la longevidad no como una carga que debe gestionarse, sino como un activo que debe cultivarse. Diseña sus sistemas de salud, sus calles, sus viviendas, sus espacios públicos, sus mercados laborales y su vida cultural teniendo en cuenta la realidad de que muchos de sus ciudadanos vivirán hasta los noventa años o más, y que los ciudadanos mayores son participantes activos en la vida de la ciudad, no simplemente receptores de sus servicios. Su objetivo no es solo añadir años a la vida, sino añadir vida a los años,

reduciendo la brecha entre el tiempo que las personas viven y el tiempo que viven con buena salud, y en esto tiene también mucho que ver el diseño y las políticas urbanas.

El concepto reúne varias agendas que con demasiada frecuencia se han abordado por separado: la salud pública y la prevención; el diseño urbano y la movilidad adaptados a las personas mayores; la vivienda intergeneracional y la comunidad; la "silver economy" y el empleo inclusivo para todas las edades; la preparación frente a la demencia; la soledad y las conexiones sociales; y la ciencia de la esperanza de vida saludable. Plantea cómo integrar todos estos elementos a escala urbana y cómo una ciudad puede organizarse deliberadamente para que una vida larga sea saludable, conectada, con propósito y compartida por toda la población, en lugar de concentrarse únicamente entre los habitantes de los barrios más favorecidos.

Esta es una agenda que las ciudades, y no solo las naciones, pueden liderar. Gran parte de lo que determina si una vida larga es también una buena vida, se decide a nivel local: en el diseño de un barrio, la facilidad para caminar por una calle, la accesibilidad de una clínica, la disponibilidad de viviendas intergeneracionales, la fortaleza de las redes comunitarias y la presencia de propósito y conexión en la vida cotidiana. Madrid está especialmente bien posicionada para defender esta visión y hacerlo desde una posición de éxito demostrado.

3. El caso de Madrid

Madrid reúne una combinación excepcional de condiciones demográficas, sanitarias, sociales y urbanas que la sitúan entre las ciudades con mayor esperanza de vida del mundo. Sin embargo, esa posición apenas forma parte de su identidad internacional y todavía no se ha transformado en un proyecto estratégico de ciudad.

La cuestión no es únicamente si Madrid disfruta de una elevada esperanza de vida, sino si puede convertir esa realidad en un elemento diferenciador de su desarrollo económico, social e internacional. Las evidencias indican que sí.

3.1 La evidencia del liderazgo de Madrid en longevidad

La Comunidad de Madrid registra la esperanza de vida al nacer más alta de cualquier región de la Unión Europea, con 86,1 años, por delante de todas las demás regiones europeas, incluida la región suiza del Tesino[2]. Las mujeres de Madrid alcanzan una media de 88,2 años, la cifra más elevada de la Unión, mientras que los hombres llegan a los 82,2 años, solo por detrás de Åland, en Finlandia[3]. Esto no es un simple efecto estadístico marginal. Refleja la convergencia de múltiples fortalezas, ninguna de las cuales explica por sí sola la posición de Madrid, pero que, en conjunto, la ciudad posee en mayor medida que la mayoría de sus homólogas europeas:

i. una dieta mediterránea y una cultura alimentaria entre los factores de longevidad con mayor respaldo científico del mundo, combinadas con una oferta alimentaria urbana asequible y de alta calidad [4].

ii. un sistema sanitario público universal con una sólida base de atención primaria, que cuenta con 34 hospitales, alrededor de 430 centros de salud y unos 71.000 profesionales, junto con la tasa más alta de seguro sanitario privado de España, lo que proporciona una profundidad y complementariedad poco habitual entre los sistemas público y privado [5].

iii. una estructura urbana compacta, caminable y orientada al transporte público, que favorece la actividad física cotidiana no planificada y el contacto social diario en niveles poco frecuentes entre las capitales europeas.

iv. un sólido tejido social intergeneracional, con solo un 23 % de las personas mayores viviendo solas frente al 32 % en el conjunto de la Unión Europea, uno de los activos de longevidad de Madrid menos reconocidos [6].

v. altos niveles de educación e ingresos, factores que presentan una fuerte correlación con vidas más largas y saludables; un estudio de los 21

distritos de la ciudad de Madrid concluyó que los factores socioeconómicos y educativos explican por sí solos el 80,2 % de la variación en la esperanza de vida entre los mismos [7].

vi. un clima moderado y una cultura urbana de vida al aire libre que favorecen la actividad física y social a lo largo de toda la vida.

Como se dice en el inicio de este escrito, algunas de estas fortalezas son heredadas, como el clima, la dieta o la profunda tradición de vida intergeneracional y comunitaria. Otras son el resultado de decisiones públicas deliberadas y de una inversión sostenida, desde el sistema sanitario y la red de transporte hasta los parques, plazas y el diseño urbano de la ciudad.

La ventaja competitiva de Madrid es, por tanto, a la vez heredada y construida de forma consciente, y responde a un enfoque sistémico. Está integrada en la manera en que la ciudad vive, se alimenta, se desplaza y se relaciona, sin una coordinación consciente establecida.

Esta realidad constituye una fuente de resiliencia, ya que no depende de un solo programa o actuación. Pero también supone una vulnerabilidad: ninguno de estos factores es hoy asumido, medido o protegido de forma integral por una única entidad, por lo que pueden verse debilitados por presiones frente a las que ningún departamento tiene la responsabilidad específica de actuar.

3.2 Madrid entre las ciudades más longevas del mundo

El liderazgo de Madrid se aprecia mejor al situarlo junto a las demás ciudades que propone reunir. Las diez ciudades que se presentan a continuación son los participantes principales propuestos para una conferencia internacional a desarrollar en el último trimestre de 2027 y los

Tabla 1. Madrid y las diez ciudades asociadas propuestas

City (unit)	Pop. (m)	Life exp. (yrs)	National LE (yrs)	GDP per capita (USD)	Pop. growth (% p.a.)
Madrid (Comunidad)	6.9	86.1	83.8	44,000	+1.0
Madrid (City)	3.4	85.5	83.8	52,000	+1.2
Tokyo (Greater)	37.0	84.6	84.1	47,000	-0.2
Singapore	6.0	83.9	83.9	85,000	+1.5
Seoul (Capital Area)	26.0	85.0	83.5	42,000	-0.4
Manchester (Greater)	2.9	79.5	80.9	39,000	+0.4
Stockholm (Metro)	2.5	84.5	83.4	76,000	+0.9
Paris (Île-de-France)	12.3	84.9	82.7	68,000	+0.3
Vienna	2.0	81.0	81.4	60,000	+0.6
Bilbao (Basque Country)	2.2	84.7	83.8	40,000	+0.1
New York (Metro)	19.5	82.6	78.4	96,000	+0.1
Mexico City (Greater)	22.0	76.0	75.5	19,000	+0.4

Fuentes y notas. *Población y tasas de crecimiento: Eurostat, oficinas nacionales de estadística y las Perspectivas de Urbanización Mundial de las Naciones Unidas (UN World Urbanization Prospects), 2024. Esperanza de vida: datos regionales de Eurostat (NUTS 2), oficinas nacionales de estadística y el Banco Mundial. Esperanza de vida nacional: Banco Mundial y oficinas nacionales de estadística, 2023. PIB per cápita: base de datos metropolitana de la OCDE, cuentas regionales de Eurostat y oficinas nacionales de estadística, expresado en dólares estadounidenses nominales según los tipos de cambio de 2024.*

Las unidades geográficas difieren: para las grandes ciudades policéntricas se muestra el área metropolitana más amplia con el fin de permitir la comparación de escala, mientras que para las regiones europeas (Madrid, Bilbao, París) se utiliza la unidad NUTS 2. La fila correspondiente a la Ciudad de Madrid se refiere al municipio (aproximadamente 3,4 millones de habitantes); su esperanza de vida corresponde al dato municipal de 2019, el último año completo anterior a la pandemia, y sus cifras de renta y crecimiento son orientativas.

*Las cifras son las mejores disponibles en julio de 2026 y tienen como objetivo servir de referencia general, no como un ejercicio de comparación detallada (*benchmarking*).*

miembros fundadores de una posible red permanente, seleccionados por una combinación de liderazgo en longevidad, políticas públicas distintivas, equilibrio regional y valor estratégico

para Madrid. Al compararlas, y mostrando a la Comunidad de Madrid y a la Ciudad de Madrid como referencia, la posición de Madrid resulta clara: lidera el grupo en esperanza de vida, se sitúa en una posición intermedia en cuanto a renta por habitante y se encuentra entre las ciudades con mayor crecimiento demográfico, precisamente la combinación que hace que la protección de su longevidad sea al mismo tiempo valiosa y urgente.

La última columna anticipa el análisis de "sobre rendimiento" que se desarrolla en la sección 6: la mayoría de estas ciudades tienen una esperanza de vida superior a la de sus respectivos países, pero con márgenes muy diferentes. Más allá de este núcleo principal, un segundo nivel de ciudades invitadas podría incluir a Hong Kong, Osaka, Copenhague, Barcelona, Milán, Vancouver, Melbourne, Zúrich, Lisboa y São Paulo, permitiendo que la red alcance una mayor profundidad y diversidad regional.

3.3 La geografía de la longevidad

Un punto analítico central que la iniciativa debe abordar con precisión es que la longevidad de Madrid es una historia de varias geografías diferenciadas, cada una con datos distintos e implicaciones diferentes:

• **La Comunidad de Madrid**, la región NUTS 2 utilizada por Eurostat constituye la unidad para la comparación internacional

• **El municipio de la Ciudad de Madrid** con sus propias fuentes de datos y sus propios ámbitos de actuación política

• **Un conjunto de municipios periféricos de alto rendimiento**, entre ellos Majadahonda, Las Rozas, Pozuelo de Alarcón y Rivas Vaciamadrid, registran las mayores esperanzas de vida municipales de España, todas ellas superiores a los 85 años, y representan otra geografía diferente y otro conjunto de factores determinantes, estrechamente relacionados con la prosperidad económica y la estructura urbana[8].

Es conveniente definir el ámbito geográfico de

referencia al comunicar datos comparativos siendo quizá conveniente considerar una visión de área metropolitana.

3.4 Un legado heredado, aún no diseñado

La idea estratégica que sustenta esta propuesta es que el liderazgo de Madrid en materia de longevidad se apoya en una combinación de factores heredados y de decisiones deliberadas, pero todavía no forma parte de una estrategia de ciudad consciente, coordinada y asumida de manera explícita**.**

Parte de esta ventaja es heredada y se ha construido a lo largo de generaciones gracias al clima, la dieta, la fortaleza de la vida familiar y el capital social. Sin embargo, una parte muy significativa es fruto de decisiones públicas intencionadas: la apuesta por un sistema sanitario de calidad, unos espacios públicos cuidados, una ciudad caminable con un excelente transporte público, un diseño urbano que favorece la vida en los barrios y políticas de apoyo a las personas mayores.

El peso relativo de cada uno de estos factores sigue siendo objeto de debate, y algunas cuestiones -como por qué Madrid lidera a España- **-** continúan abiertas. Estas incertidumbres no debilitan la propuesta; forman parte de la razón por la que la iniciativa es necesaria, situando a Madrid como laboratorio de aprendizaje e innovación.

Esto genera una oportunidad clara y limitada en el tiempo. Madrid puede optar por transformar su ventaja en un liderazgo diseñado: definir el objetivo, medirlo, asignarle responsabilidades, aprender de las ciudades que ya han emprendido este camino y construir las instituciones que lo sostengan a largo plazo. Si lo hace, podrá liderar a escala mundial una de las agendas fundamentales del siglo desde una posición de

auténtico logro y experiencia. Si no lo hace, es probable que esa ventaja se reduzca y que el liderazgo pase a ciudades que hayan decidido actuar.

3.5 Los objetivos estratégicos de Madrid

El propósito de Madrid a través de esta iniciativa puede expresarse mediante tres objetivos estratégicos, que se desarrollan de forma secuencial, desde la comprensión hasta la acción y el liderazgo, y que enmarcan la conferencia y el programa más amplio que se plantea a continuación:

- **Primero, comprender por qué y cómo la ciudad alcanza una vida larga:** reunir la mejor evidencia disponible sobre los factores que realmente impulsan la longevidad de Madrid, identificar dónde se encuentran las lagunas y las incertidumbres, y determinar cuáles de sus ventajas son fruto de políticas concretas y, por tanto, pueden ser protegidas y ampliadas.

- **Segundo, en el contexto de un rápido crecimiento demográfico y una profunda transformación urbana, priorizar la protección de las condiciones que favorecen la longevidad y abordar cómo prestar mejores servicios y diseñar mejor la ciudad para sus residentes mayores:** pasar de una ventaja "inconsciente" a una estrategia deliberada que proteja las vidas largas de Madrid frente a la contaminación, el calor, la presión sobre la vivienda y la desigualdad, y que haga que la ciudad funcione adecuadamente para las personas a lo largo de todas las etapas de una vida más extensa.

- **Tercero, convertirse en una referencia mundial en materia de vida larga en las ciudades y reunir a otras ciudades del mundo en colaboración con Tokio y otras urbes:** transformar el éxito demostrado de Madrid en liderazgo internacional, aprendiendo de forma abierta de las ciudades que se encuentran más avanzadas en este ámbito y ofreciendo a Madrid como el lugar donde se desarrolla y se acoge la conversación global.

4. Aprendiendo del mundo: Madrid, Tokio y Nueva York

Madrid lidera actualmente, pero puede aprender mucho de ciudades que han afrontado la longevidad extrema y el envejecimiento, antes o de una manera más deliberada que ella. Dos ciudades, en particular, merecen un estudio detallado: Tokio, que ha construido una de las respuestas más sistemáticas del mundo ante la longevidad extrema, y Nueva York, que se ha convertido en la ciudad con el enfoque político más desarrollado en materia de longevidad.

La comparación entre Madrid, Tokio y Nueva York, tanto en relación con las razones por las que cada ciudad alcanza vidas más largas, como con las medidas que cada una adopta para gestionarlo, ofrece las lecciones más relevantes y precisas para Madrid.

4.1 Tres rutas hacia una vida larga

Las tres ciudades alcanzan altos niveles de longevidad siguiendo trayectorias diferentes. En el caso de Madrid, su ventaja -como se ha expuesto anteriormente- es fruto tanto de factores heredados como de decisiones deliberadas y, en ambos casos, responde a un enfoque sistémico. Surge de la convergencia de elementos como la alimentación, el sistema sanitario, el modelo urbano, la cohesión social, el nivel de renta y la educación. Algunos de estos factores forman parte de su legado; otros han sido construidos conscientemente mediante políticas públicas. Todos ellos se integran de forma natural en la manera en que la ciudad vive y funciona, más que depender de un único programa o iniciativa.

La longevidad de Tokio representa la expresión más avanzada de un logro nacional. Japón tiene la mayor esperanza de vida entre los grandes países del mundo, con 84,1 años en 2023, más de 92.000 personas centenarias y una previsión de que, para 2030, uno de cada tres residentes tendrá 65 años o más[11]. Tokio se sitúa muy cerca de esa ya excepcional media nacional. Su longevidad se basa en la alimentación, las bajas tasas de enfermedades cardiovasculares y obesidad, y la

cobertura sanitaria universal, pero su rasgo distintivo no es tanto una única ventaja asociada al estilo de vida, como la escala, la universalidad y el estudio sistemático del envejecimiento en el conjunto de la sociedad japonesa. Su principal desafío es gestionar una dependencia extrema en edades avanzadas y las persistentes desigualdades entre "prefecturas".

La longevidad de Nueva York es fruto de una ingeniería política e institucional. Su esperanza de vida descendió de 82,6 años en 2019 a aproximadamente 78 años en 2020 durante la pandemia, para después recuperarse hasta 82,6 años en 2023 y alcanzar una cifra provisional de 83,2 años en 2024[13]. Frente a la referencia nacional de Estados Unidos, de 78,4 años en 2023[12], Nueva York vive considerablemente más que el conjunto del país. Esta ventaja es el resultado de políticas de salud pública sostenidas y de una población diversa, en parte formada por comunidades migrantes, pero también está marcada por profundas desigualdades raciales y territoriales: en 2023 oscilaba entre los 86,9 años de esperanza de vida de los neoyorquinos asiáticos y de las islas del Pacífico y los 78,3 años de los neoyorquinos negros.

Tabla 2. Por qué cada ciudad alcanza una vida larga

	Madrid	Tokyo	New York
Esperanza de vida	86.1 años, Comunidad de Madrid (2023); la más alta entre regiones de la UE	84.1 años, Japón (2023); Tokyo cerca de la media nacional	82.6 años (2023); 83.2 provisional (2024)
Referencia nacional	España, 83.8 años (2023)	Japón, 84.1 años (2023)	EEUU, 78.4 años (2023)
Sobre-rendimiento	Moderado, alrededor +2.3 años	Marginal, sólo un poco sobre la media	Grande, alrededor +4.2 años
Principales factores determinantes	Dieta mediterránea; sistema sanitario universal con una sólida atención primaria; estructura urbana compacta y fácil de recorrer a pie; tejido social intergeneracional; renta y educación.	Alimentación y bajas tasas de enfermedades cardiovasculares y obesidad; sistema sanitario universal; una cultura de longevidad prácticamente universal; la escala y el estudio del envejecimiento.	Políticas de salud pública coordinadas; acceso a la atención sanitaria; una población diversa, en parte formada por comunidades migrantes.
Naturaleza de la ventaja	Factores heredados y decisiones deliberadas; aún no integrados en una estrategia.	Nacional, prácticamente universal y profundamente estudiada.	Diseñada mediante políticas públicas, por encima de una baja referencia nacional.
Riesgos principales	Contaminación atmosférica; calor estival; presión sobre la vivienda; desigualdad periférica	Dependencia extrema en edades avanzadas; desigualdades persistentes entre prefecturas; carga de los cuidados.	Desigualdad racial marcada (86,9 años para la población asiática y de las islas del Pacífico frente a 78,3 años para la población negra de Nueva York, en 2023).

4.2 La prueba del "sobre rendimiento"

Una forma reveladora de aislar la contribución específicamente urbana a la vida larga consiste en medir cada ciudad no en términos absolutos, sino en comparación con la referencia de su propio país. Bajo este criterio, Nueva York es la ciudad con mayor sobre rendimiento: vive aproximadamente cuatro años más que el conjunto de Estados Unidos. Madrid presenta un sobre rendimiento moderado: la Comunidad de Madrid alcanza los 86,1 años frente a una media española de 83,8, una ventaja superior a los dos años sobre una cifra nacional que ya es de por sí elevada. Tokio apenas supera la media nacional japonesa, porque Japón en su conjunto presenta una longevidad excepcional, por lo que el margen de la ciudad respecto a su país es reducido.

Este enfoque es importante porque el sobre rendimiento, y no la cifra absoluta, es el elemento

que un gobierno urbano puede atribuir con mayor fundamento a su propia capacidad de influencia. Desde esta perspectiva, el logro de Madrid es real y significativo: aporta una mejora relevante sobre una de las referencias nacionales más altas del mundo. Este análisis también muestra dónde existe margen de actuación. Nueva York demuestra cuánto puede añadir una ciudad decidida mediante políticas públicas cuando parte de una base nacional débil; la oportunidad de Madrid es distinta: consolidar y ampliar el liderazgo que hoy ostenta, sustentado en una combinación de factores heredados y de decisiones deliberadas, pero que todavía no responde a una estrategia concebida de forma consciente.

4.3 Tres programas para una vida larga

Las tres ciudades se diferencian aún más por lo que hacen respecto a la vida larga que por la forma en que han llegado a ella. **Tokio** ha construido el programa más desarrollado. Su programa **Vida de 100 años** (*100 Year Life*) tiene su núcleo intelectual en el Instituto de Gerontología de la Universidad de Tokio y en el proyecto Kashiwa-Toyoshikidai, en funcionamiento desde 2009, con una política nacional coordinada a través del Consejo para el Diseño de la Sociedad de los 100 Años de Vida del Gabinete de Japón, creado en 2017[14]. Su metodología es la investigación-acción,

Tabla 3. Qué hace cada ciudad al respecto

	Madrid	**Tokyo**	**New York**
Programa insignia	Varios programas descentralizados Iniciativa de Ciudades de Vida Larga propuesta en este documento	El programa Vida de 100 años (desde 2009)	Age Friendly NYC (2007) and HealthyNYC (2023)
Instituciones responsables	Distintas áreas de gobierno del Ayuntamiento de Madrid Madrid Futuro con el Ayuntamiento y la Comunidad (para esta propuesta)	Universidad de Tokyo Institute of Gerontology; Kashiwa City; Urban Renaissance Agency; alrededor de 60 compañías	Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York; Academia de Medicina de Nueva York; la Alcaldía
Mecanismo central	Convocatoria, medición y el diseño de una estrategia urbana, todavía por coordinar	Investigación-acción en un laboratorio urbano vivo (Kashiwa).	Un único objetivo cuantitativo: alcanzar los 83 años en 2030, con siete metas de reducción de la mortalidad.
Método distintivo	Un índice anual, una carta de principios y una red permanente (propuesta).	Promotores de Prevención de la Fragilidad liderados por sus propios pares.	Implementación integral por todo el gobierno a través de todos sus organismos.
Anclaje político	Es la oportunidad principal	National Cabinet Office council; Health Japan 21	Establecido en la legislación local mediante la Ley Local 93 de 2024”
Resultado principal	La mayor esperanza de vida de la UE, gracias a una combinación de factores heredados y decisiones deliberadas.	El modelo de Kashiwa se ha replicado a nivel nacional; citado por la OMS, la OCDE y el Banco Mundial	Se alcanzó el objetivo de 83 años, cinco años antes de lo previsto; las muertes de peatones mayores disminuyeron un 16 por ciento.
Enseñanzas para Madrid	Transformar la ventaja en una estrategia diseñada y propia.	Modelos comunitarios liderados por pares; una plataforma de colaboración entre la universidad, la industria y la ciudad	Un objetivo numérico, respaldo legal y una institución especializada

desarrollada con las comunidades y no simplemente para ellas, mediante un laboratorio urbano vivo, y alrededor de 60 grandes empresas participan a través de una Red de Gerontología. Su innovación más distintiva es de carácter comunitario: las personas mayores reciben formación como **Promotores de Prevención de la Fragilidad**, que realizan evaluaciones entre sus propios pares, basándose en los tres pilares del Estudio Kashiwa: nutrición y salud bucodental, ejercicio físico y participación social[15].

Nueva York ha construido el programa más disciplinado. Desarrolla dos iniciativas complementarias: **Age Friendly NYC**, lanzada en 2007 como el primer programa municipal de ciudad amigable con las personas mayores de Estados Unidos y como miembro fundador de la Red Mundial de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores de la OMS, que actúa sobre la dimensión comunitaria y de infraestructura urbana[16]; y **HealthyNYC**, lanzada en 2023 como una campaña de gobierno integral organizada en torno a un único objetivo cuantificable: alcanzar una esperanza de vida de 83 años para 2030. Este objetivo se desglosa en siete metas medibles de reducción de mortalidad y quedó incorporado como normativa local en 2024, garantizando su continuidad más allá de los cambios de administración[17].

Madrid, en cambio, presenta resultados de referencia mundial, pero todavía no cuenta con un programa diseñado con una ambición comparable. Su respuesta está emergiendo, y esta iniciativa constituye precisamente el vehículo para construirla.

La tarea de Madrid es, partiendo de lo que ya ha construido, reunir lo mejor del método de Tokio y de la disciplina de Nueva York para crear un programa propio, centrado en la longevidad urbana, genuinamente madrileño.

4.4 Lo que Madrid podría adoptar

De esta comparativa, destacan tres enseñanzas para Madrid:

• **De Tokio, un método**. El modelo de prevención de la fragilidad, liderado por pares y basado en la comunidad, pionero en Kashiwa, es de bajo coste, de gran alcance y trata a las personas mayores como agentes de cambio, no como pacientes. Es directamente aplicable a los barrios de Madrid y a su arraigada tradición de vida pública y comunitaria, y actualmente es citado internacionalmente por la OMS, la OCDE y el Banco Mundial [18]. Igualmente aplicable es el mecanismo de implementación: un consorcio formado por una universidad, la industria y la ciudad, que actúa como plataforma en lugar de como mero grupo asesor.

• **De Nueva York, una disciplina**. Un objetivo numérico de esperanza de vida, informes públicos periódicos y respaldo legal. La decisión de legislar un objetivo de longevidad, en lugar de dejarlo como una aspiración, es la lección política más importante para Madrid y el mecanismo más claro mediante el cual el liderazgo no consciente, se convierte en un liderazgo planificado.

• De ambos, un modelo de gobernanza. Una institución especializada, en colaboración con la dirección política de la ciudad, que lleva adelante el trabajo a lo largo de los ciclos electorales y lo protege de los cambios de prioridades.

El objetivo de aprender del mundo no es importar un único modelo, sino construir, a partir de las mejores prácticas internacionales, un enfoque propio de Madrid que luego pueda transmitir a otros.

Anexo. Bibliografía de referencia

La siguiente bibliografía reúne las principales fuentes utilizadas en la elaboración de las notas del proyecto **Long Life Cities**, organizadas por áreas temáticas.

Madrid y España: evidencia y geografía de la longevidad

- Eurostat, *Regiones con la mayor esperanza de vida*, Luxemburgo: Eurostat, 2024.

- Instituto Nacional de Estadística (INE), *Indicadores de Mortalidad: Esperanza de vida al nacer por municipios*, Madrid: INE, 2024.
- Instituto Nacional de Estadística (INE), *Estadísticas Vitales: Indicadores Demográficos Básicos. Año 2023*, Madrid: INE, 2024.
- A. Bocchino y otros, *Determinantes sociales de la esperanza de vida al nacer en la ciudad de Madrid: un análisis previo a la pandemia*, *Social Indicators Research*, 2024.
- J. M. Díaz-Olalla y otros, *Descenso de la esperanza de vida en los distritos de Madrid en 2020*, *Revista Española de Salud Pública*, 2021.
- S. Trias-Llimós, T. Riffe y U. Bilal, *Seguimiento de los niveles de esperanza de vida durante la pandemia de COVID-19*, *medRxiv*, 2020.
- Pharma Boardroom, *Detrás de la mayor esperanza de vida de Europa*, 2018.

Demografía global y esperanza de vida saludable

- Departamento de Asuntos Económicos y Sociales de las Naciones Unidas, *Perspectivas de la población mundial 2024*, Nueva York: Naciones Unidas, 2024.
- Organización Mundial de la Salud, *Envejecimiento y salud* (ficha informativa), Ginebra: OMS, 2025.
- GBD 2017 DALYs and HALE Collaborators, *Años de vida ajustados por discapacidad (DALYs) y esperanza de vida saludable (HALE) a nivel mundial, regional y nacional, 1990-2017*, *The Lancet*, 392(10159), 2018.
- OCDE, *Ageing in Cities (Envejecer en las ciudades)*, París: OECD Publishing, 2015, junto con los indicadores regionales de bienestar de la OCDE.
- National Center for Health Statistics, *Mortalidad en Estados Unidos, 2023*, Hyattsville (Maryland): NCHS, 2024.

Dieta, estilos de vida y ciencia de la longevidad

- M. A. Martínez-González y N. Martín-Calvo, *La dieta mediterránea y la esperanza de vida: más allá del aceite de oliva, las frutas y las verduras*, *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care*, 2016.
- Investigadores del estudio PREDIMED, *Prevención primaria de la enfermedad cardiovascular mediante una dieta mediterránea*, *New England Journal of Medicine*, 2013.
- D. Buettner, *The Blue Zones: Lessons for Living Longer from the People Who've Lived the Longest (Las Zonas Azules: lecciones para vivir más tiempo de las poblaciones más longevas del mundo)*, Washington D.C.: National Geographic, 2008.
- S. J. Olshansky y otros, *Validación de los hotspots de longevidad de las Zonas Azules*, *The Gerontologist*, 2025.
- M. Poulain y G. M. Pes, *Identificación de un área geográfica caracterizada por una longevidad extrema en la isla de Cerdeña: el estudio AKEA*, *Experimental Gerontology*, 2004.
- M. Karimi y otros, *Redefiniendo los barrios amigables con las personas mayores: trasladando las promesas de las Zonas Azules a los entornos urbanos contemporáneos*, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2024.

Ciudades amigables con las personas mayores, casos de referencia y políticas urbanas

- Organización Mundial de la Salud, *Red Mundial de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores*, Ginebra: OMS.
- Oficina Regional para Europa de la OMS, *Entornos amigables con las personas mayores en Europa: manual de ámbitos de actuación para las políticas públicas*, Copenhague: OMS Europa, 2023.

- Ayuntamiento de Manchester, *Manchester: una ciudad para la vida 2023-2028*, Manchester: Manchester City Council, 2023.
- Ministerio de Salud de Singapur, *70 iniciativas para que los ciudadanos de Singapur envejezcan con confianza*, Singapur: MOH, 2023.
- Nordic Welfare Centre, *Un mejor entorno para envejecer: hacia ciudades amigables con las personas mayores en la región nórdica*, Estocolmo: Nordic Welfare Centre, 2018.
- Universidad de Tokio, Institute for Future Initiatives, *Gerontología: planificando la vida de los 100 años*.
- K. Iijima y otros, *Estudio longitudinal sobre la prevención de la fragilidad en personas mayores que viven en la comunidad: el Estudio Kashiwa*, Institute of Gerontology, Universidad de Tokio, desde 2012.
- Japan Center for International Exchange, *Innovación para una Asia que envejece*, Tokio: JCIE, 2024.
- L. Gratton y A. Scott, *La vida de los 100 años: vivir y trabajar en la era de la longevidad*, Londres: Bloomsbury, 2016.
- New York Academy of Medicine, *Hacia una Nueva York amigable con las personas mayores: informe de resultados*, Nueva York: NYAM, 2008.
- Departamento de Salud e Higiene Mental de la Ciudad de Nueva York, *HealthyNYC: la campaña de Nueva York para una vida más larga y saludable*, 2023; y Ayuntamiento de Nueva York, *Ley Local 0093 de 2024*.
- Arup, *Cities Alive: diseñando ciudades para comunidades que envejecen*, Londres: Arup, 2019.
- Eurocities, *Ciudades que envejecen: repensando los cuidados y la vida urbana para una población envejecida*, Bruselas: Eurocities, 2023.
- Banco Mundial, *Repensando la Silver Economy: lecciones de las ciudades japonesas preparadas para el envejecimiento*, Washington D.C.: Banco Mundial, 2024.

Silver Economy y AgeTech

- *Silver Economy Market Report 2025*, SilverEconomy.com, 2025.
- SilverEco, *Informe sobre el mercado de la Silver Economy*, actualización 2026.
- MarketIntelo, *Informe de investigación del mercado de AgeTech, longevidad de precisión y Silver Economy 2034*, 2026.
- H. Kharas y M. Dooley, *La Silver Economy alcanza la madurez*, Washington D.C.: Brookings Institution, 2022.
- C. Cantarero y P. Mira (eds.), *Vivir solo en la vejez en Europa*, Bruselas: Comisión Europea, 2023.

Notas finales

- 1 G. Clark, Long Life Cities: Note 1 (Concept), Note 2 (Development) and Note 3 (Conference Agenda); the Summary Note; and the Tokyo and New York programme notes, working papers prepared for Madrid Futuro, 2026.
- 2 Eurostat, 'Regions with the highest life expectancy', Luxembourg: Eurostat, 2024.
- 3 European Council data published 6 November 2023, reported in The Local Spain, 'Why do people in Madrid live longer than anywhere else in the EU?', 8 November 2023.
- 4 M. A. Martínez-González and N. Martín-Calvo, 'Mediterranean diet and life expectancy; beyond olive oil, fruits, and vegetables', Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care, 19(6), 2016, pp. 401-407; and PREDIMED Study Investigators, 'Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet', New England Journal of Medicine, 2013.
- 5 Pharma Boardroom, 'Behind the Highest Life Expectancy in Europe', 2018; and The Local Spain, 2023, op. cit.
- 6 C. Cantarero and P. Mira (eds.), Living Alone in Old Age in Europe, Brussels: European Commission, 2023.
- 7 A. Bocchino and others, 'Social Determinants of Life Expectancy at Birth in the City of Madrid: A Pre-pandemic Analysis', Social Indicators Research, 2024.
- 8 Instituto Nacional de Estadística, Indicadores de Mortalidad: Esperanza de vida al nacer por municipios, Madrid: INE, 2024.
- 9 J. M. Díaz-Olalla and others, 'Decline in life expectancy in Madrid's districts in 2020: its correlation with social determinants', Revista Española de Salud Pública, 2021.
- 10 Instituto Nacional de Estadística, Vital Statistics: Basic Demographic Indicators, Year 2023, Madrid: INE, 2024 (Spanish life expectancy at birth, 2023: 83.77 years).
- 11 National Institute of Population and Social Security Research, Japanese Mortality Database (Japanese life expectancy at birth, 2023: 84.1 years); and United Nations, World Population Prospects 2024.
- 12 National Center for Health Statistics, Mortality in the United States, 2023, Hyattsville, MD: NCHS, 2024 (United States life expectancy at birth, 2023: 78.4 years).
- 13 New York City Department of Health and Mental Hygiene, Annual Summary of Vital Statistics 2023, 2025; and HealthyNYC provisional data for 2024.
- 14 University of Tokyo, 'Kashiwa-Toyoshikidai Projects for Enabling Age-friendly Communities'; and Japan Cabinet Office, Council for Designing the 100-Year Life Society, established September 2017.
- 15 K. Iijima and others, 'Longitudinal Cohort Study on Frailty Prevention in Community-Dwelling Older Adults: The Kashiwa Study', Institute of Gerontology, University of Tokyo, 2012 onwards.
- 16 New York Academy of Medicine, Toward an Age-friendly New York City: A Findings Report, New York: NYAM, 2008; and World Health Organisation, Global Network for Age-friendly Cities and Communities, New York City profile.
- 17 NYC Department of Health and Mental Hygiene, HealthyNYC: New York City's Campaign for Healthier, Longer Lives, November 2023; New York City Council, Local Law 0093 of 2024; and A. Vasan and others, 'Using Law to Advance Population Health Planning', Health Affairs Forefront, 2024.
- 18 World Bank, Rethinking Silver: Lessons from Japan's Age-Ready Cities, Washington DC: World Bank, 2024.
- 19 World Health Organisation, Global Network for Age-friendly Cities and Communities, Geneva: WHO; and United Nations Decade of Healthy Ageing 2021 to 2030, Geneva: WHO, 2020.
- 20 Silver Economy Market Report 2025, 2025; and MarketIntelo, AgeTech Precision Longevity Silver Economy Market Research Report, 2026.