PERFIL DEL ADULTO MAYOR

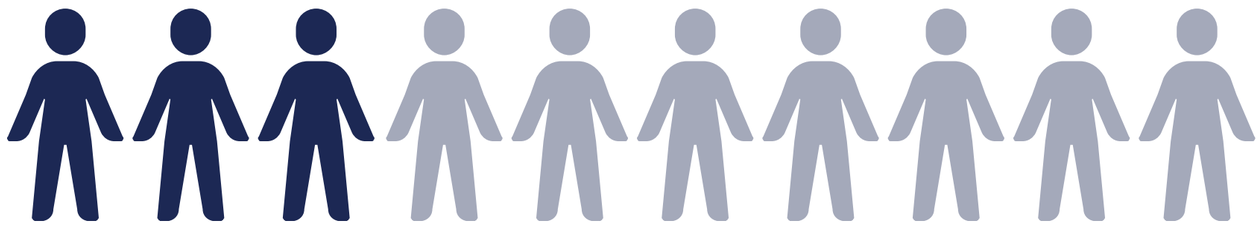
Puerto Rico, 2024

Sección de **Envejecimiento Saludable**

ADULTO MAYOR

La Ley 121 del año 2019, denominada *"Ley de la Carta de Derechos y la Política Pública del Gobierno a Favor de los Adultos Mayores"*, define a los adultos mayores como toda aquella **persona de sesenta (60) años de vida o más** (1).

Aproximadamente **3 de cada 10** personas pertenecieron al grupo de **adultos mayores** en Puerto Rico (**31.4%** o **1,006,687**).^



DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

56.6% ^
de los adultos mayores eran **mujeres** (**569,838**).

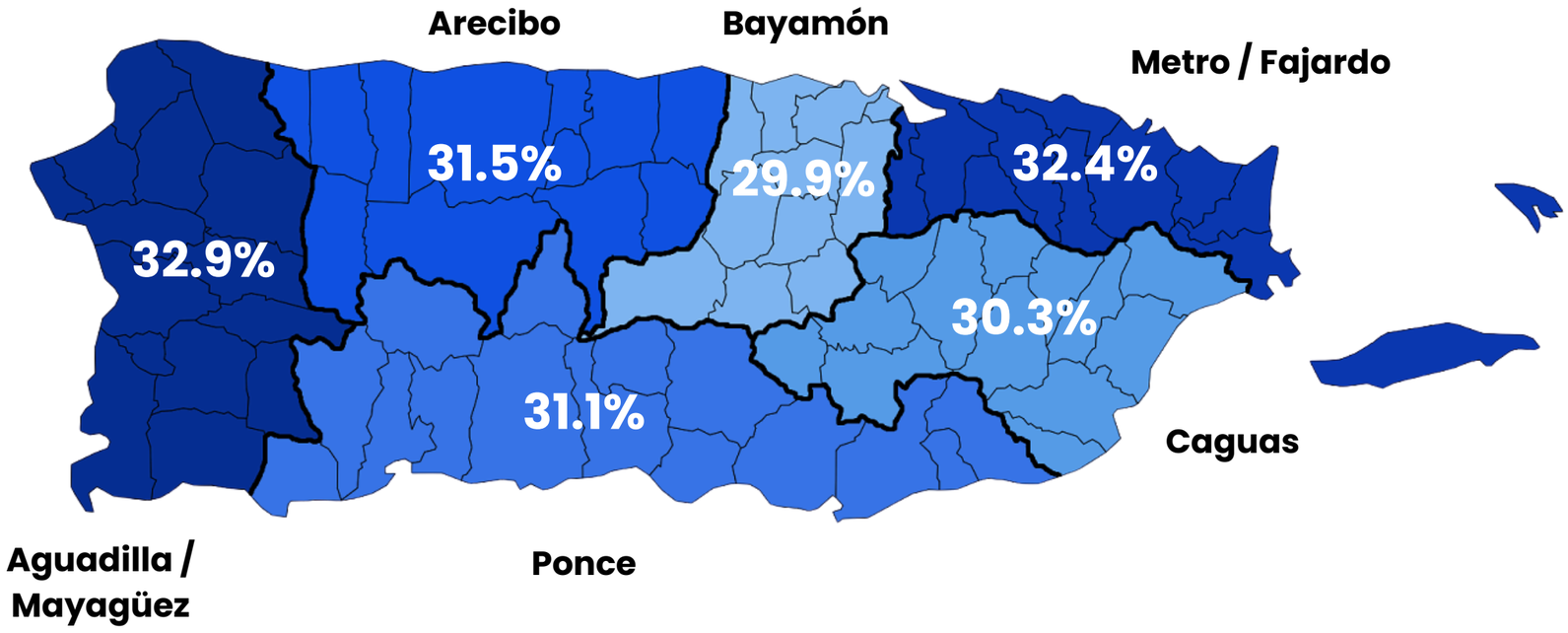
43.4% ^
de los adultos mayores eran **hombres** (**436,849**).

63.1%
identificó su estado civil como **divorciado, viudo, separado o que nunca se ha casado** (**614,328**).

38.6%
reportó **no haberse graduado de escuela superior** (**376,034**).

87.2%
actualmente **no estaba empleado** (**842,485**).

56.2%
recibió un ingreso anual **menor de $20,000 dólares** (**389,965**).



Las Regiones de Salud de Aguadilla / Mayagüez & Metro / Fajardo

registraron las mayores proporciones de adultos mayores (**155,077 de 471,334** y **264,926 de 817,148** habitantes, respectivamente).^

¡Accede a nuestro catálogo a través de nuestra página web!

envejecimiento.saludable@salud.pr.gov
(787) 765-2929, ext. 4105, 4538
www.salud.pr.gov/adultomayor

Notas: *Los datos representan las prevalencias crudas y no la distribución porcentual..*
^ Estos datos representan la distribución porcentual.
Fuente de datos: *U.S. Census Bureau 2024, Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) 2024 & Instituto de Estadísticas de Puerto Rico 2023.*

Referencias: (1) Ley Núm. 121 de 2019 -Ley de la Carta de Derechos y la Política Pública del Gobierno a favor de los Adultos Mayores. (s/f). Lexjuris.com. Recuperado el 18 de marzo de 2026, de https://www.lexjuris.com/lexlex/Leyes2019/lexl2019121.htm.

Citación sugerida: Rodríguez, Jonathan X., Ana M. Román López, y Fernando J. Mercado Ortiz. 2026. *Perfil del Adulto Mayor en Puerto Rico, 2024.* Departamento de Salud.

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

PERFIL DEL ADULTO MAYOR
Puerto Rico, 2024

Sección de
Envejecimiento Saludable

Índice de vejez en Puerto Rico 2023

198.6 adultos mayores* por cada 100 jóvenes**.

98.4% de los adultos mayores en Puerto Rico tenían **algún tipo de seguro de salud**.

ASPECTOS GENERALES DE SALUD DE LOS ADULTOS MAYORES EN PUERTO RICO

LIMITACIONES EN LOS ADULTOS MAYORES

62.9% de los adultos mayores en Puerto Rico enfrentó **1 o más dificultades** para oír, ver, caminar, subir escaleras, bañarse, recordar, tomar decisiones o hacer diligencias por su cuenta.

42.3% de los adultos mayores identificó **dificultades para caminar o subir escaleras.**

23.8% de los adultos mayores reportó **dificultades visuales,** incluso al utilizar espejuelos o lentes.

24.4% de los adultos mayores indicó **dificultades para hacer diligencias por su cuenta,** como visitar al médico o hacer compra.

FACTORES DE RIESGO EN LOS ADULTOS MAYORES

48.2% de los adultos mayores, **no realizó ninguna actividad física o ejercicio** en el pasado mes.

73.4% de los adultos mayores tenía un **Índice de Masa Corporal (IMC)** en la categoría de **sobrepeso u obesidad**.

6.9% de los adultos mayores se identificó como **fumadores activos.**

CONDICIONES DE SALUD DE MAYOR PREVALENCIA EN LOS ADULTOS MAYORES

Artritis, gota, lupus o fibromialgia — **48.2%**

Diabetes — **33.3%**

Trastorno depresivo — **21.5%**

Asma — **19.2%**

Enfermedad cardiovascular — **16.2%**

¡Conoce nuestros servicios!

La Sección de Envejecimiento Saludable tiene la responsabilidad de fomentar y preservar la participación social de los adultos mayores a través de sus vidas, manteniendo su capacidad funcional. A su vez, tienen la encomienda de liderar esfuerzos, dirigidos a mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas mayores, sus familias y las comunidades en las que viven. Esto se logra a través de la implementación de iniciativas de promoción de la salud, programas basados en evidencia, sesiones y actividades educativas, dirigidas a los municipios, agencias gubernamentales, organizaciones de la comunidad y población en general.

PROGRAMAS Y SERVICIOS DE APOYO PARA ADULTOS MAYORES

VEJEZ ACTIVA, SALUDABLE Y EN BALANCE (VASB)

Es una iniciativa que ofrece actividades para **educar, informar y promover la salud** en personas de 60 años o más. La misma busca **promocionar los estilos de vida saludable.**

ACTIVIDAD FÍSICA: VIVIFRAIL

Vivifrail es un programa de actividad física, dirigido al adulto mayor que buscan **mantener y mejorar la funcionalidad**. Luego de una evaluación, se prescribe el programa de ejercicios que vaya acorde con su necesidad.

PREVENCIÓN DE CAÍDAS: PASOS SALUDABLES PARA ADULTOS MAYORES

Trabaja la **prevención de caídas en el adulto mayor**, brinda herramientas para **evaluar e identificar factores en su entorno, que propicien una caída**. Además, ofrece ejercicios de actividad física para fortalecer diversas partes del cuerpo.

TOMANDO CONTROL DE SU SALUD / MANEJO PERSONAL DE LA DIABETES

Programa que **fomenta el automanejo de las condiciones de salud** crónicas en pacientes y sus cuidadores.

PREPARE SU CUIDADO MÉDICO

Programa diseñado para **ayudar a las personas a tomar decisiones de salud informadas**, así como alineadas con sus valores y deseos.

¡Accede a nuestro catálogo a través de nuestra página web!

envejecimiento.saludable@salud.pr.gov
(787) 765-2929, ext. 4105, 4538
www.salud.pr.gov/adultomayor

Notas: *Los datos representan las prevalencias crudas y no la distribución porcentual.*
**Adultos mayores, en este análisis, son personas de 65 años o más. **Jóvenes en este análisis son personas de 0 a 14 años.*
Fuente de datos: *U.S. Census Bureau 2024, Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) 2024 & Instituto de Estadísticas de Puerto Rico 2023.*

Referencias: (1) Ley Núm. 121 de 2019 -Ley de la Carta de Derechos y la Política Pública del Gobierno a favor de los Adultos Mayores. (s/f). Lexjuris.com. Recuperado el 18 de marzo de 2026, de https://www.lexjuris.com/lexlex/Leyes2019/lexl2019121.htm.

Citación sugerida: Rodríguez, Jonathan X., Ana M. Román López, y Fernando J. Mercado Ortiz. 2026. *Perfil del Adulto Mayor en Puerto Rico, 2024*. Departamento de Salud.

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO