

Observatorio Social 2026

1er Trimestre

UGT — UJP Jubilados y Pensionistas

Autor: Joseba G. Angulo, abril de 2026

Índice

- 3 Introducción
- 4 Geo-política y Geo-economía
- 13 El Escudo Social del Gobierno: medidas anticrisis y su impacto en las personas mayores
- 17 Vivienda y personas mayores: una emergencia habitacional silenciosa
- 21 Edadismo y brecha digital: las discriminaciones invisibles
- 25 Sanidad Pública y Dependencia
- 29 Violencia de género en la vejez: la violencia que no se nombra
- 33 Pensiones: sostenibilidad y justicia social

Introducción

El primer trimestre de 2026 ha llegado cargado de señales que ninguna sociedad puede ignorar. El mundo vivía ya la mayor acumulación de conflictos armados desde la Segunda Guerra Mundial cuando, el 28 de febrero, el ataque conjunto de Estados Unidos e Israel sobre Irán abrió un nuevo frente que sacude los cimientos del orden internacional, dispara los precios de la energía y arroja una sombra de incertidumbre sobre todas las economías.

En este contexto convulso, España llega al arranque del año con una economía que mantiene impulso pero empieza a notar el frenazo: el empleo aguanta, la inflación se modera en enero y febrero para repuntar con fuerza en marzo (3,3%) impulsada por los carburantes y la electricidad, y el PIB desacelera hasta estimaciones de entre el 0,5% y el 0,7% trimestral frente al 0,8% del cierre de 2025.

Pero detrás de las cifras macroeconómicas, este Observatorio Social enfoca su mirada en quienes sostienen buena parte del tejido social de nuestro país: las personas mayores. Sus pensiones, su acceso a la vivienda, su relación con la tecnología, su salud y su dignidad constituyen el termómetro más fiel del bienestar colectivo. Cuando una sociedad cuida bien a sus mayores, cuida bien a todos; cuando los abandona, se empobrece a sí misma.

Este primer trimestre nos interpela en seis grandes terrenos: la geopolítica y la geoeconomía, la vivienda, el edadismo y la brecha digital, la sanidad y la dependencia, la violencia de género en la vejez y las pensiones. En todos ellos encontramos avances que celebrar y déficits que exigen acción urgente. Solo así, con rigor y valentía política, podremos hablar con verdad de progreso compartido.

Geo-política y Geo-economía

Resumen ejecutivo del 1er trimestre 2026

Economía española: PIB estimado +0,5–0,7% intertrimestral en 1T 2026 (vs +0,8% en 4T 2025). Desaceleración moderada.

IPC España: enero 2,4% → febrero 2,3% → marzo 3,3% (adelanto INE). El repunte de marzo refleja el encarecimiento energético por la guerra en Irán.

Mercado laboral: 21,88 millones de afiliados en marzo 2026 (récord histórico). Paro registrado ~2,42 millones, mínimo desde 2008.

Geopolítica: Guerra EE.UU.-Israel-Irán desde el 28/02/2026. Cierre efectivo del estrecho de Ormuz. Tensiones OTAN-EE.UU.

Pensiones: revalorización del 2,7% en vigor desde el 1 de enero. Fondo de Reserva: 15.267 M€ al 31/03/2026, máximo en 10 años.

Evolución del IPC en el 1er trimestre 2026

El primer trimestre de 2026 ha mostrado una trayectoria de ida y vuelta en los precios. Enero cerró con una inflación del 2,4%, casi un punto por debajo del 3,1% registrado en octubre de 2025, gracias a la caída de los carburantes y a una subida de la electricidad más contenida que un año antes. Febrero se mantuvo estable en el 2,3%, con la vivienda como principal freno al alza gracias al efecto base de la energía.

El cuadro cambió drásticamente con el arranque de la guerra en Irán el 28 de febrero. El cierre efectivo del estrecho de Ormuz disparó el precio del crudo Brent por encima de los 100 dólares por barril, trasladándose de inmediato a los surtidores y a las facturas eléctricas. El dato adelantado del INE para marzo apunta a un IPC del 3,3%, un punto entero por encima de febrero y el registro más alto desde octubre de 2025.

Mes	Tasa anual %	Comentario
Enero 2026	2,4 %	Moderación: caída carburantes y electricidad más contenida.
Febrero 2026	2,3 %	Estabilidad. Vivienda frena el alza por efecto base energético.
Marzo 2026	3,3 %*	Fuerte repunte por guerra en Irán y encarecimiento energético.

* Dato adelantado del INE. Subyacente: 2,7% en marzo.

Evolución del PIB

España cerró 2025 con un crecimiento del 2,8% anual, casi el doble que el conjunto de la eurozona (1,5%). El cuarto trimestre registró un avance del 0,8% intertrimestral. Sin embargo, el arranque de 2026 muestra un claro enfriamiento: los principales servicios de estudios coinciden en que el 1T 2026 se situará entre el 0,5% y el 0,7% trimestral, afectado por la desaceleración previa al conflicto bélico y por la incertidumbre generada desde finales de febrero.

Período	Tasa interanual	Tasa intertrimestral
2022	6,2 %	—
2023	2,7 %	—
2024	3,5 %*	—
2025 (año completo)	2,8 %	—
4T 2025	2,7 %	0,8 %
1T 2026 (estim.)	~2,3 %	0,5–0,7 %

* Dato revisado. Fuentes: INE, Banco de España, BBVA Research, CaixaBank Research, Funcas (2026).

El Banco de España ha revisado su previsión anual para 2026 al 2,3%, mientras BBVA Research mantiene el 2,4% reconociendo que la guerra en Irán resta en torno a 0,2 puntos al crecimiento y añade 0,3 puntos a la inflación media del año. La AIReF, a través de su modelo MIPred, llegó a rebajar su estimación para el 1T hasta el 0,2% con datos anteriores al conflicto; la recuperación del dinamismo turístico de marzo puede haber moderado ese pesimismo.

Mercado de trabajo

El mercado laboral arranca 2026 con solidez estructural, aunque con señales de desaceleración en el ritmo de creación de empleo. Enero fue el peor mes de enero en términos de afiliación intermensual de los últimos 14 años (—270.782 afiliados), aunque el efecto estacional explica buena parte de la caída. En términos interanuales, la afiliación crecía al 2,3–2,5%, sumando casi 500.000 empleos más en un año.

El punto de inflexión llegó en marzo: la afiliación alcanzó los 21,88 millones de cotizantes, el máximo histórico de la serie, con una incorporación mensual de 211.510 personas impulsada por el inicio de la temporada turística. El paro registrado se situó en torno a 2,42 millones, su nivel más bajo desde 2008, con un descenso interanual del 6%.

Indicador	Enero 2026	Febrero 2026	Marzo 2026
Afiliados SS (millones)	21,57	21,67	21,88 (récord)
Variación intermensual	–270.782	+97.040	+211.510
Variación interanual	+2,3 %	+2,2 %	+2,5 %
Paro registrado (millones)	2,44	~2,44	~2,42 (mín. 2008)

Fuentes: Ministerio de Inclusión (Seguridad Social), SEPE, Randstad Research, Adecco Institute, Funcas (2026).

El tablero geopolítico: la guerra que cambió el trimestre

El 28 de febrero de 2026 cambió el mapa del mundo. Los ataques aéreos conjuntos de Estados Unidos e Israel sobre Irán, lanzados mientras se desarrollaban negociaciones diplomáticas, dieron inicio a un conflicto que en pocas semanas alteró las rutas energéticas globales, disparó el precio del crudo y generó una crisis sin precedentes en las relaciones transatlánticas.

Irán respondió cerrando selectivamente el estrecho de Ormuz, por el que transita aproximadamente una quinta parte del suministro mundial de petróleo y un tercio de las exportaciones globales de fertilizante de urea. El crudo Brent superó los 100 dólares por barril en días, llegando a superar los 108 dólares tras el discurso de Trump prometiendo continuar el conflicto. La escasez de derivados petroquímicos empezó a afectar a cadenas de suministro de productos cotidianos.

Europa se negó en bloque a participar. España, Francia, Italia y otros países europeos bloquearon el uso de sus bases militares y espacio aéreo para los ataques. La furia de Trump hacia sus aliados de la OTAN, a quienes calificó de «tigre de papel», añadió una nueva capa de fractura a unas relaciones transatlánticas ya dañadas por los aranceles y la cuestión de Groenlandia.

A finales del trimestre, negociaciones mediadas por Pakistán con el apoyo de Turquía y Egipto abrieron un frágil alto el fuego de dos semanas. Las conversaciones, presididas por el vicepresidente Vance en Islamabad, no alcanzaron un acuerdo definitivo. El conflicto permanece activo y sus consecuencias económicas y humanas seguirán marcando el segundo trimestre.

El llamamiento de este Observatorio

Ninguna razón estratégica ni geopolítica puede justificar la destrucción de vidas civiles. España debe continuar ejerciendo su voz en los foros internacionales a favor de la negociación, del derecho internacional humanitario y de una solución política que garantice la seguridad de todos los pueblos de la región. La autonomía estratégica europea no es un eslogan: es la madurez de decidir por nosotros mismos sin delegar nuestra brújula moral.

Panorama social de España: inicio de 2026

El indicador AROPE (riesgo de pobreza o exclusión social) cerró 2024 en el 25,8%, su mejor registro desde 2008. Entre los mayores de 65 años, el AROPE se situó en el 19,5%, con la tasa de pobreza en el 16,9%. Ambos datos mejoran respecto a 2023, evidenciando el efecto protector del sistema de pensiones, aunque las vulnerabilidades en vivienda, energía y soledad persisten.

Grupo de edad	AROPE 2023	AROPE 2024	Variación
Menores de 16 años	34,3 %	34,7 %	+0,4 puntos
De 16 a 64 años	26,4 %	25,8 %	−0,6 puntos
65 años y más	20,9 %	19,5 %	−1,4 puntos

El descenso más pronunciado corresponde a las personas mayores (−1,4 puntos), lo que confirma la eficacia redistributiva del sistema público de pensiones. No obstante, la brecha con los menores de 16 años sigue siendo alarmante: la pobreza infantil continúa en niveles inaceptables para un país de la OCDE.

El Escudo Social del Gobierno: medidas anticrisis y su impacto en las personas mayores

El 20 de marzo de 2026, ante el impacto económico creciente de la guerra en Oriente Próximo, el Consejo de Ministros aprobó en sesión extraordinaria el Real Decreto-ley 7/2026: el Plan Integral de Respuesta a la Crisis en Oriente Medio. Con una dotación de 5.000 millones de euros y más de 80 medidas, el Gobierno activó el mayor escudo social y económico aprobado en España desde la crisis energética derivada de la invasión de Ucrania en 2022. Las medidas entraron en vigor el 22 de marzo, tras su publicación en el BOE, y se extenderán, en su mayor parte, hasta el 30 de junio de 2026, con compromiso expreso del Ejecutivo de prorrogarlas si la situación lo requiere.

El plan se articula en dos ejes. El primero, coyuntural, busca proteger de forma inmediata a 20 millones de hogares y 3 millones de empresas frente al encarecimiento de la energía y los carburantes. El segundo, estructural, orienta recursos hacia la soberanía energética y la transición a las renovables, con el objetivo de reducir la vulnerabilidad de España ante futuras crisis externas. Un segundo Real Decreto-ley, aprobado en la misma sesión, estableció la congelación temporal de los precios del alquiler por un periodo de dos años, aunque su tramitación parlamentaria quedó pendiente de negociación con los grupos del Congreso.

1. Las medidas del Eje Coyuntural: protección inmediata

Las medidas de choque del plan son las que tienen un impacto más directo e inmediato sobre los hogares, especialmente los más vulnerables. Para las personas mayores, cuya renta disponible depende en gran medida de la pensión y que destinan una proporción elevada de sus ingresos a energía, calefacción y suministros básicos, este eje supone un alivio real pero parcial.

Medida	Contenido	Impacto en personas mayores
IVA electricidad	Reducción del 21% al 10% (contratos ≤10 kW)	Alto: abarca prácticamente todos los hogares
IVA gas natural, pellets y briquetas	Reducción del 21% al 10%	Alto: calefacción más asequible en invierno
Impuesto Especial Electricidad	Reducido al tipo mínimo del 0,5%	Ahorro adicional en la factura mensual

IVPEE suspendido	Suspensión del impuesto sobre producción eléctrica	Reduce el coste de generación repercutido
IVA carburantes	Rebaja fiscal sobre gasolina y gasóleo	Moderado: beneficia movilidad y transporte
Bono social eléctrico reforzado	42,5% vulnerable / 57,5% vulnerable severo	Muy alto: pensionistas con ingresos mínimos
Bono social térmico	Mínimo elevado a 50 euros + suplemento de crédito de 90 M€	Directo: calefacción en hogares sin gas de red
Prohibición corte suministros	Agua y energía a hogares vulnerables hasta fin de 2026	Crítico: protege a mayores solos y en riesgo
Congelación precio butano/propano	Tope al nivel de mayo 2022 (bombona: 16,36 €)	Muy relevante: muchos hogares mayores usan butano
Congelación alquileres	2 años (2º Decreto, pendiente convalidación Congreso)	Urgente para mayores inquilinos sin vivienda propia

Fuente: Real Decreto-ley 7/2026, de 20 de marzo. BOE núm. 69, de 21 de marzo de 2026. Ministerio de Hacienda / La Moncloa.

2. Las medidas del Eje Estructural: inversión en soberanía energética

El segundo eje del plan orienta recursos hacia la transición energética y el autoconsumo. Aunque su impacto sobre las personas mayores es más diferido, algunas medidas tienen relevancia directa sobre la vivienda y la reducción de la factura a largo plazo.

Las deducciones en el IRPF para rehabilitación energética de viviendas se recuperan con tramos del 20%, 40% o 60% según el nivel de mejora de la eficiencia. Las bonificaciones en el IBI de hasta el 50% para instalaciones solares y del 95% para obras energéticas, así como la ampliación a 5 km del radio de autoconsumo compartido, abren vías para que comunidades de vecinos y municipios impulsen comunidades energéticas que beneficien directamente a residentes mayores. La deducción del 15% en el IRPF por compra de vehículo eléctrico, prorrogada hasta diciembre de 2026, tiene un alcance más limitado para este colectivo.

3. Valoración: avances reales y brechas que persisten

Desde la perspectiva de las personas mayores, el escudo social aprobado en marzo de 2026 supone un avance significativo y necesario. Las medidas de protección de suministros, refuerzo del bono social y rebaja fiscal de la energía actúan directamente sobre las vulnerabilidades más agudas de los hogares de pensionistas: la pobreza energética, el aislamiento térmico y la dependencia de fuentes de calefacción menos eficientes como el butano. Sin embargo, el análisis revela tres brechas estructurales que el plan no cierra.

Brecha 1 — La congelación del alquiler, pendiente de Congreso

La medida más urgente para las personas mayores inquilinas —la congelación temporal de los precios del alquiler durante dos años— no ha sido convalidada en el Congreso. Mientras el precio del alquiler continúa en máximos históricos en las grandes ciudades, los pensionistas que alquilan siguen expuestos a subidas que consumen una proporción creciente de su pensión. Esta brecha es especialmente grave para mujeres mayores que viven solas, cuyas pensiones de viudedad o mínimas no contributivas quedan muy por debajo del coste real del alquiler en zonas urbanas.

Brecha 2 — Las deducciones fiscales, inaccesibles para los más vulnerables

Las medidas del eje estructural —deducciones en IRPF por rehabilitación, vehículo eléctrico o instalación solar— son en gran medida inaccesibles para los pensionistas con ingresos más bajos. Quienes perciben pensiones mínimas, no contributivas o inferiores a 12.000 euros anuales tributan mínimamente o no tributan en el IRPF, por lo que las deducciones no les generan ahorro real. Este diseño fiscal beneficia principalmente a pensionistas con ingresos medios-altos, ampliando paradójicamente la brecha entre quienes pueden aprovechar el plan y quienes más lo necesitan.

Brecha 3 — La brecha digital como barrera de acceso

Muchas de las prestaciones y ayudas del plan —bonos sociales, solicitudes de deducciones, tramitación de ayudas al alquiler— requieren gestión online o al menos un primer acceso digital. Para una parte significativa de las personas mayores, especialmente en entornos rurales o con escasa formación tecnológica, esta barrera es infranqueable sin apoyo presencial. El riesgo es que quienes más necesitan las ayudas sean precisamente quienes menos capacidad tienen para solicitarlas. Sin un sistema de acompañamiento presencial activo y proactivo, el escudo social tiene más agujeros de los que sus cifras sugieren.

4. Lo que este Observatorio reclama

- Convalidación urgente en el Congreso de la congelación temporal de alquileres, con especial protección para personas mayores inquilinas.
- Diseñar las ayudas energéticas como prestaciones automáticas vinculadas a la pensión, sin necesidad de tramitación activa por parte del beneficiario.
- Crear una red de puntos de atención presencial en todos los municipios para asistir a personas mayores en el acceso a las ayudas del plan.
- Ampliar el bono social térmico con criterios de acceso automático para todos los pensionistas con ingresos inferiores al umbral de pobreza.
- Vincular las deducciones por rehabilitación energética a subvenciones directas para hogares que no tributan en IRPF, garantizando la equidad del plan.
- Establecer un seguimiento trimestral y público del impacto de las medidas sobre los hogares de personas mayores, con indicadores desagregados por tipo de pensión y situación de vulnerabilidad.

Por la paz, por la vida, por el futuro

Hay momentos en que el silencio se convierte en complicidad. Este es uno de ellos.

Mientras escribimos estas páginas, Gaza continúa siendo destruida sistemáticamente. Hospitales, escuelas, hogares, vidas. Lo que ocurre en Palestina no admite eufemismos ni neutralidades cómodas: es un genocidio que se desarrolla ante los ojos del mundo, documentado, filmado, denunciado por organismos internacionales, por juristas, por médicos, por los propios supervivientes. Y sin embargo continúa. Esa continuación, con el silencio o la ambigüedad de quienes tienen poder para detenerla, es también una responsabilidad moral que no podemos ignorar.

Pero la barbarie no se detiene en Gaza. Israel, con el respaldo activo y la complicidad armada de Estados Unidos, ha extendido la destrucción al Líbano, bombardeando su infraestructura civil, desplazando a cientos de miles de personas, diezmado comunidades enteras que nada tienen que ver con ningún conflicto armado salvo el de estar en el camino de una lógica de dominación que no reconoce límites. Y desde el 28 de febrero de 2026, esa misma lógica ha llevado a ambas potencias a atacar Irán, abriendo un nuevo frente de consecuencias imprevisibles que ya ha disparado los precios de la energía, tensado todas las rutas de suministro globales y puesto en jaque la estabilidad de toda una región.

Llamemos a las cosas por su nombre: no son operaciones de seguridad. No son respuestas proporcionales. Son guerras de agresión que violan el derecho internacional, que siegan vidas civiles por decenas de miles, que convierten países enteros en escombros y que se financian, se arman y se protegen diplomáticamente desde Washington con la aquiescencia cobarde de demasiadas cancillerías occidentales. Israel actúa con impunidad porque esa impunidad le ha sido concedida. Y Estados Unidos no es un mediador: es un cómplice activo.

Desde este Observatorio, que tiene como razón de ser la defensa de la dignidad de las personas —especialmente de las más vulnerables—, alzamos la voz con claridad y sin ambigüedad: exigimos un alto el fuego definitivo e incondicional en Gaza, en el Líbano y en Irán. Exigimos el reconocimiento pleno e inmediato del Estado palestino. Exigimos la apertura permanente de corredores humanitarios, la liberación de todos los presos y detenidos, el fin del bloqueo, la rendición de cuentas ante la justicia internacional de quienes han ordenado y ejecutado crímenes de guerra y crímenes contra la humanidad, y el inicio de un proceso político que haga posible la convivencia con garantías de seguridad y derechos para todos los pueblos de la región.

Europa —y España dentro de ella— no puede seguir instalada en la ambigüedad. La ambigüedad, cuando hay un genocidio en curso, no es una posición diplomática: es una forma de complicidad. Alinear el comercio, la cooperación y el reconocimiento político con el derecho internacional no es antiamericanismo ni antisemitismo: es la mínima coherencia exigible a quien dice defender los valores sobre los que se fundó la Unión Europea.

Pero este manifiesto no es solo sobre Palestina, Líbano o Irán. Es sobre algo más profundo y urgente: el tipo de mundo que estamos construyendo y a quién se lo estamos entregando.

Las nuevas generaciones —nuestros hijos, nuestros nietos— son el mejor activo que tiene cualquier sociedad. No son un recurso. No son carne de cañón. No son instrumentos de ninguna geopolítica. Son personas con derechos, con proyectos, con el legítimo deseo de vivir en un mundo más justo, más libre y más en paz que el que heredaron. Son, en el más literal de los sentidos, el crédito del futuro: sobre sus hombros descansará el sostenimiento de las pensiones, la renovación de la democracia, el avance de las libertades, la construcción de una Europa y un mundo que valgan la pena.

Condenar a esas generaciones a la guerra —a combatirla, a financiarla, a normalizarla como telón de fondo permanente— es la mayor irresponsabilidad que puede cometer una sociedad que se dice civilizada. El gasto en armamento no construye hospitales. Los misiles no levantan escuelas. Las bombas no financian pensiones. Cada euro desviado hacia la industria de la muerte es un euro menos para la atención a la dependencia, para la sanidad pública, para las pensiones mínimas, para la vivienda, para la educación de los que vienen. La paz no es ingenua: es la condición material del bienestar colectivo.

La democracia y las libertades no son valores abstractos que se declaman en los discursos. Se construyen día a día, en el respeto al derecho internacional, en la protección de los civiles, en la garantía de que ningún pueblo puede ser borrado del mapa por la fuerza de las armas. Cuando una democracia mira hacia otro lado ante un genocidio, algo esencial se quiebra en su interior. Cuando Europa titubea, cuando la comunidad internacional se paraliza, cuando los mecanismos de protección internacional fallan, no solo fallan las víctimas de hoy: fallan también los cimientos sobre los que se sostiene la convivencia de mañana.

Por eso este Observatorio llama a la responsabilidad. A la de los gobiernos, que tienen la obligación de hacer valer el derecho internacional sin dobles raseros ni subordinaciones estratégicas a potencias que han abandonado ese derecho. A la de las instituciones europeas, que

deben hablar con una sola voz a favor de la paz y de los derechos humanos, sin ambigüedades que se convierten en complicidades. Y a la de la ciudadanía, que tiene el poder y el deber de exigir que sus representantes estén a la altura de los valores que dicen defender.

Las personas mayores que protagonizan este Observatorio conocen el valor de la paz mejor que nadie. Muchas vivieron la posguerra, la dictadura, la transición. Saben lo que cuesta construir una sociedad en la que se pueda vivir con dignidad y libertad. Y saben también lo rápido que se puede perder cuando quienes tienen el poder deciden que sus intereses valen más que las vidas ajenas.

No en nuestro nombre. No con el dinero de nuestras cotizaciones. No a costa del futuro de nuestros hijos y nuestros nietos. No con la sangre de los pueblos de Palestina, del Líbano y de Irán.

Alto el fuego. Ya. En todos los frentes. Reconocimiento de Palestina. Paz justa y duradera. Justicia internacional para los crímenes de guerra.

El progreso humano no se mide por la potencia de sus armas, sino por la firmeza de su compromiso con la vida.

Vivienda y personas mayores: una emergencia habitacional silenciosa

1. La vivienda como derecho y como riesgo de exclusión

España enfrenta en 2026 una crisis de vivienda que no distingue edades, pero que golpea con especial dureza a las personas mayores. El mercado del alquiler ha alcanzado precios récord: Madrid supera los 20,66 €/m² al mes, Cataluña los 20,25 €/m² y Baleares los 18,60 €/m². En un año, el alquiler ha subido más de un 13% en Castilla-La Mancha y Cataluña. Para una persona mayor con pensión media de jubilación (1.552 €/mes en 2026), destinar más de un 30% de sus ingresos al alquiler no es una excepción, es una regla en las grandes ciudades.

La paradoja es cruel: muchas personas mayores han dedicado décadas de trabajo a pagar una vivienda que ya no se adapta a sus necesidades funcionales (sin ascensor, sin accesibilidad) o que supone un coste de mantenimiento inasumible con una pensión reducida. Otras, especialmente mujeres que dependieron económicamente de sus parejas, llegan a la vejez sin vivienda propia y deben enfrentarse a un mercado hostil.

2. El envejecimiento del parque residencial y la accesibilidad

España cuenta con más de 9,7 millones de personas mayores de 65 años, muchas de las cuales residen en viviendas construidas antes de que existieran normas de accesibilidad. La ausencia de ascensores, rampas o adaptaciones básicas convierte muchos hogares en trampas que aceleran el aislamiento y el deterioro funcional. El nuevo Plan Estatal de Vivienda 2026-2030 incluye líneas de rehabilitación con objetivos de accesibilidad, pero su ritmo de ejecución es lento y los fondos insuficientes para la magnitud del problema.

La brecha digital agrava este cuadro: acceder a las ayudas públicas, buscar alternativas habitacionales o gestionar una solicitud de adaptación requieren hoy competencias digitales que muchas personas mayores no tienen o no pueden desarrollar sin apoyo. La administración electrónica, pensada para agilizar trámites, se convierte con frecuencia en un muro infranqueable.

3. Personas mayores en el mercado del alquiler: vulnerabilidad estructural

Las personas mayores representan uno de los grupos que más impulsan la demanda de alquiler en 2026 —junto a los jóvenes y las familias con movilidad laboral— pero son sistemáticamente preteridas por los arrendadores ante perfiles económicamente más atractivos. La pensión, aunque estable, no siempre supera los filtros de renta exigidos en mercados tensionados.

El Plan Estatal de Vivienda 2022-2026 contempla una subvención del 50% del alquiler para mayores de 65 años con ingresos inferiores a tres veces el IPREM, y un complemento de 525 euros anuales para pensionistas no contributivos sin vivienda en propiedad. Sin embargo, la insuficiencia presupuestaria, la dispersión autonómica y la complejidad burocrática hacen que estas ayudas lleguen tarde, mal o no lleguen a quienes más las necesitan.

4. Nuevos modelos habitacionales: una deuda pendiente

El debate sobre el cohousing para personas mayores, las viviendas intergeneracionales o los modelos de proximidad lleva años en la agenda sin traducirse en políticas de escala. El Plan Estatal 2026-2030 reconoce estos modelos y les asigna financiación, pero la calificación permanente de la vivienda protegida y los plazos mínimos de 20 años establecidos son pasos en la dirección correcta que necesitan concreción territorial urgente.

La pandemia demostró los límites del modelo residencial clásico —grandes centros que priorizan la gestión sobre la vida— y abrió un debate social sobre el derecho a envejecer en el propio entorno, con redes de cuidado comunitario. Ese debate sigue pendiente de resolución política.

5. Líneas de acción urgentes

- Ampliar y simplificar las ayudas al alquiler para mayores, con gestión ágil y presupuesto suficiente.
- Acelerar la rehabilitación accesible del parque residencial, con incentivos específicos para viviendas ocupadas por personas mayores.
- Promover modelos de vivienda compartida, intergeneracional y comunitaria con apoyo público sostenido.
- Garantizar acompañamiento presencial en todos los trámites administrativos relacionados con vivienda para personas mayores.
- Crear un registro estatal de viviendas adaptadas disponibles para alquiler social a personas mayores.

Edadismo y brecha digital: las discriminaciones invisibles

1. El edadismo: discriminar por tener años

El edadismo —la discriminación por motivo de edad— es quizás la forma de discriminación más normalizada en nuestras sociedades. Se manifiesta en el lenguaje (términos infantilizadores o despectivos hacia las personas mayores), en el mercado laboral (trabajadores de 55 años que se convierten en «inempleable»), en la publicidad (la vejez como ausencia, o como caricatura), en la sanidad (decisiones clínicas condicionadas por la edad y no por el estado funcional) y en los sistemas digitales (interfaces diseñadas para excluir a quienes no dominan la tecnología).

La investigación de EAPN España ha documentado que los servicios sanitarios y digitales presentan más dificultades de acceso para las personas mayores, y que esta problemática está fuertemente mediada por el edadismo. Existe además un sesgo de clase: el transporte, la vivienda y el acceso a la información se ven directamente condicionados por el nivel socioeconómico, de modo que las personas mayores con menos recursos sufren una doble exclusión.

El edadismo no solo daña a quienes lo sufren: empobrece a las sociedades. Las personas mayores aportan experiencia, memoria colectiva, redes de cuidado informales y participación cívica irremplazable. Marginalarlas es un derroche de capital social que ninguna sociedad que envejece puede permitirse.

2. La brecha digital: exclusión en la era algorítmica

La digitalización acelerada de servicios públicos y privados ha convertido la competencia digital en un requisito básico de ciudadanía. Gestionar una pensión, solicitar una ayuda al alquiler, pedir cita médica, pagar el transporte, acceder a información veraz sobre medicamentos o comunicarse con familiares son hoy, en gran medida, acciones digitales. Las personas mayores que no tienen acceso a dispositivos, conexión a internet o formación adecuada quedan excluidas de facto de derechos que la ley reconoce a todos.

La IA generativa está acelerando esta brecha. Los sistemas de atención al cliente basados en chatbots, los formularios adaptativos, los algoritmos de clasificación de prestaciones y las plataformas de búsqueda de empleo o vivienda emplean una lógica que presupone competencias digitales medias-altas. La persona mayor que no puede navegar por estas interfaces no solo pierde comodidad: pierde derechos.

La brecha digital tiene también una dimensión de género: las mujeres mayores presentan, en promedio, menores tasas de acceso y uso de tecnología que los hombres de su misma generación, acumulando así una triple desventaja —edad, género y clase— que los sistemas de protección social deben abordar explícitamente.

3. La IA y las personas mayores: riesgo y oportunidad

La inteligencia artificial puede ser, al mismo tiempo, la mayor amenaza y aliada de las personas mayores. Amenaza cuando los algoritmos de selección de crédito, vivienda o empleo incorporan sesgos etarios que reproducen la discriminación a escala. Amenaza cuando los sistemas de atención sanitaria priorizan a pacientes según su «valor productivo» futuro. Amenaza cuando las redes sociales amplifican estereotipos negativos sobre la vejez.

Pero también puede ser aliada: asistentes de voz y sistemas de apoyo cognitivo para personas con deterioro leve, robots de compañía que reducen el aislamiento, plataformas de telemedicina accesibles o dispositivos de detección temprana de caídas son aplicaciones que ya mejoran la vida de miles de personas. La clave es que el diseño de estos sistemas incorpore desde el principio las perspectivas y necesidades de las personas mayores, no como usuarios residuales sino como ciudadanos de pleno derecho.

4. Líneas de acción

- Desarrollar una Estrategia Nacional contra el Edadismo con indicadores de seguimiento y rendición de cuentas pública.
- Garantizar la atención presencial como derecho irrenunciable en todos los servicios públicos y en las empresas de servicios esenciales.
- Ampliar los programas de alfabetización digital adaptados a mayores, con metodologías intergeneracionales.
- Exigir auditorías de impacto etario en todos los sistemas de IA utilizados por administraciones públicas.
- Incorporar la perspectiva de las personas mayores en el diseño de servicios digitales desde la fase de desarrollo.
- Regular la publicidad para prohibir estereotipos negativos sobre la vejez y promover representaciones diversas y positivas.

Sanidad Pública y Dependencia

1. Un sistema sanitario bajo presión sostenida

El primer trimestre de 2026 no ha traído alivio para la sanidad pública española. Las listas de espera quirúrgica siguen siendo históricas: en 2025 se superaron los 870.000 pacientes en espera (estimación), con una demora media de 128 días. El gasto sanitario público, que el documento del 3T 2025 situaba en el 7,1% del PIB, sigue siendo insuficiente para la magnitud de la demanda.

La presión de la guerra en Irán añade un vector nuevo: el encarecimiento de los carburantes y la energía amenaza con elevar los costes operativos de centros hospitalarios y de atención primaria en los próximos meses, justo cuando el sistema necesita inversión, no recortes. La tensión entre austeridad y necesidad asistencial volverá a primer plano del debate político.

Año	Espera quirúrgica	Días medios	Gasto (M€)	% PIB	Dep. atendidos	Pendientes dep.
2022	742.000	123	92.072	6,8%	1.390.000	290.000
2023	819.000	127	93.500	6,9%	1.420.000	305.000
2024	846.583	126	96.000	7,0%	1.450.000	310.000
2025	870.000	128	98.000	7,1%	1.500.000	284.000

Fuentes: Ministerio de Sanidad, IMSERSO, Asociación Estatal de Directores de Servicios Sociales (2025-2026).

2. La desigualdad territorial: el código postal como destino sanitario

La descentralización sanitaria, sin una coordinación estatal efectiva, ha producido un mapa de derechos desiguales que penaliza especialmente a las personas mayores. En las comunidades donde el gasto por habitante se sitúa un 20% por debajo de la media nacional, las consecuencias son brutales para quien más depende del sistema público: menos médicos de cabecera, menos programas de cribado, menos atención domiciliaria.

La privatización progresiva de la gestión hospitalaria —que supera ya el 30% de los fondos públicos destinados a salud— añade un componente de riesgo: cuando la rentabilidad prima sobre la equidad, quienes más lo sufren son los colectivos con menos poder de negociación, entre ellos las personas mayores con pensiones mínimas.

3. El sistema de dependencia en 2026: sin resolución todavía

Casi 1,5 millones de personas tienen reconocido algún grado de dependencia en España. Más de 300.000 siguen sin recibir la prestación o el servicio que la ley les reconoce. La «lista de la desespera» —aquellos que esperan valoración o prestación meses o años— supera las 400.000 personas. El gasto público en dependencia se mantiene en torno al 0,9% del PIB, menos de la mitad que la media europea (1,6%).

Detrás de estas cifras hay vidas concretas: el retraso en la atención genera deterioro acelerado, institucionalizaciones forzadas, depresión y pérdida de autonomía irreversible. Y hay también mujeres concretas: el 87% de los cuidados informales a personas dependientes son asumidos por mujeres que sacrifican empleo, salud y vida social. El sistema de dependencia funciona gracias a una red invisible de trabajo femenino no remunerado que el Estado convierte, implícitamente, en su mayor subsidio.

4. Líneas de acción

- Aumentar el gasto sanitario al 7,5% del PIB con prioridad en atención primaria y salud mental.
- Establecer estándares mínimos de atención sanitaria vinculantes para todas las comunidades autónomas.
- Elevar el gasto en dependencia al 1,5% del PIB para acercarse a la media europea.
- Reducir las listas de espera en dependencia mediante simplificación administrativa y digitalización inclusiva.
- Reconocer y retribuir el trabajo de cuidados, con formación y derechos laborales para las cuidadoras.
- Impulsar la coordinación sociosanitaria real, integrando salud, dependencia y servicios sociales.

Violencia de género en la vejez: la violencia que no se nombra

1. Una realidad invisible en las estadísticas

La violencia de género contra las mujeres mayores es una de las manifestaciones más silenciadas del maltrato. Los datos oficiales subestiman sistemáticamente este fenómeno porque los sistemas de detección están diseñados para mujeres en edad activa y porque los propios factores de riesgo de la vejez —dependencia funcional, aislamiento social, relaciones de larga duración, normalización del maltrato— actúan como barreras para la denuncia y la identificación.

La violencia que sufren las mujeres mayores adopta múltiples formas: la violencia de pareja o expareja (que no cesa con la jubilación ni con la vejez), el maltrato por parte de hijos o cuidadores, la violencia económica (control o apropiación de la pensión), la violencia institucional (invisibilización en los sistemas de atención) y el abandono. Todas ellas comparten un denominador común: la víctima siente que nadie la verá, nadie la creerá y nadie la podrá proteger.

2. Factores de riesgo específicos en la vejez

El envejecimiento incrementa varios factores que agravan la situación de las mujeres en contextos de violencia. La dependencia funcional puede hacer que una mujer que quiere salir de una relación violenta dependa precisamente de su agresor para cubrir necesidades básicas. La viudedad puede significar el acceso por primera vez al dinero propio, pero también el inicio de una nueva relación de pareja en la que la vulnerabilidad económica y emocional puede ser explotada.

La soledad —epidemia silenciosa entre las personas mayores— eleva el riesgo de que relaciones de dependencia afectiva se conviertan en relaciones de control. Y la brecha digital impide a muchas mujeres mayores acceder a recursos de información y ayuda que hoy se ofrecen principalmente en formato online.

3. La respuesta institucional: insuficiente y tardía

Los recursos de atención a víctimas de violencia de género —casas de acogida, servicios de asesoramiento, asistencia jurídica gratuita— han sido diseñados históricamente sin tener en cuenta las necesidades específicas de las mujeres mayores: accesibilidad física, consideración de la dependencia, personal formado en la intersección de género y vejez, coordinación con los sistemas sanitario y de dependencia.

La formación de los profesionales que atienden a personas mayores —médicos, enfermeras, trabajadores sociales, cuidadores profesionales— en detección temprana de maltrato sigue siendo insuficiente. Las mujeres mayores que son víctimas de violencia reciben con demasiada frecuencia respuestas que minimizan su sufrimiento o que no identifican la situación como violencia de género.

4. Líneas de acción

- Incluir explícitamente a las mujeres mayores en los planes de acción contra la violencia de género, con recursos y protocolos adaptados.
- Formar a todos los profesionales de atención a personas mayores en detección y respuesta ante el maltrato.
- Garantizar que los recursos de acogida para víctimas sean accesibles para mujeres con dependencia funcional.
- Crear unidades especializadas de atención a mujeres mayores víctimas en los servicios de atención primaria.
- Desarrollar campañas de sensibilización específicas que visibilicen la violencia de género en la vejez.
- Asegurar la independencia económica de las mujeres mayores como factor protector, reforzando pensiones propias y prestaciones no contributivas.

Pensiones: sostenibilidad y justicia social

1. La revalorización de 2026: protección del poder adquisitivo

Las pensiones contributivas se revalorizaron un 2,7% a partir del 1 de enero de 2026, en aplicación de la Ley 21/2021 de garantía del poder adquisitivo. Este porcentaje, calculado sobre la inflación media de diciembre de 2024 a noviembre de 2025, supone un incremento de aproximadamente 570 euros anuales para una pensión media de jubilación y de unos 500 euros anuales para el conjunto del sistema.

Las pensiones mínimas se benefician de una protección adicional: suben más de un 7% (7,07%), con subidas del 11,4% para pensiones con cónyuge a cargo y de viudedad con cargas familiares. La pensión mínima de jubilación para titulares de 65 años en hogares unipersonales queda fijada en 13.106,80 euros anuales (frente a los 12.241,6 euros de 2025). Las pensiones no contributivas y el Ingreso Mínimo Vital suben también un 11,4%.

Tipo de pensión	Subida 2026	Ejemplo práctico
Contributivas (general)	2,7 %	Pensión media jubilación: 1.511,51 € → 1.552,32 €/mes
Pensiones mínimas	+7,07 %	Mayor protección para pensiones más bajas
Con cónyuge a cargo / viudedad	11,4 %	Refuerzo para situaciones de mayor vulnerabilidad
No contributivas e IMV	11,4 %	Mejora para quienes no tienen cotización suficiente

2. La hucha de las pensiones: máximos en una década

El Fondo de Reserva de la Seguridad Social alcanzó al 31 de marzo de 2026 un importe de 15.267 millones de euros, su nivel más alto en diez años. En los primeros tres meses del año, el Mecanismo de Equidad Intergeneracional (MEI) ha aportado 1.162,23 millones de euros al fondo. El MEI, fijado en el 0,9% de las cotizaciones para 2026 (frente al 0,8% de 2025), es la principal palanca de la reconstrucción de la «hucha».

Estos datos confirman la trayectoria descrita en el Observatorio del 3T 2025: la reforma del sistema público de pensiones ha cambiado la inercia del sistema. Después del vaciado del fondo entre 2012 y 2019, la hucha crece de forma sostenida desde 2023 gracias a la combinación del MEI, el crecimiento del empleo y la separación de fuentes de financiación.

Año	Fondo de Reserva (M€)	MEI (M€)
2019	2.153	—
2022	2.141	—
2023	5.578	2.218
2024	9.377	3.711
1T 2026	15.267 (marzo)	1.162 (ene-mar)

** MEI 2026: cotización del 0,9%, con 0,75% a cargo de la empresa y 0,15% a cargo del trabajador. Fuente: Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones (abril 2026).*

3. Los tres pilares de la sostenibilidad

Pilar 1 — Base recaudatoria: más empleo y mejores salarios

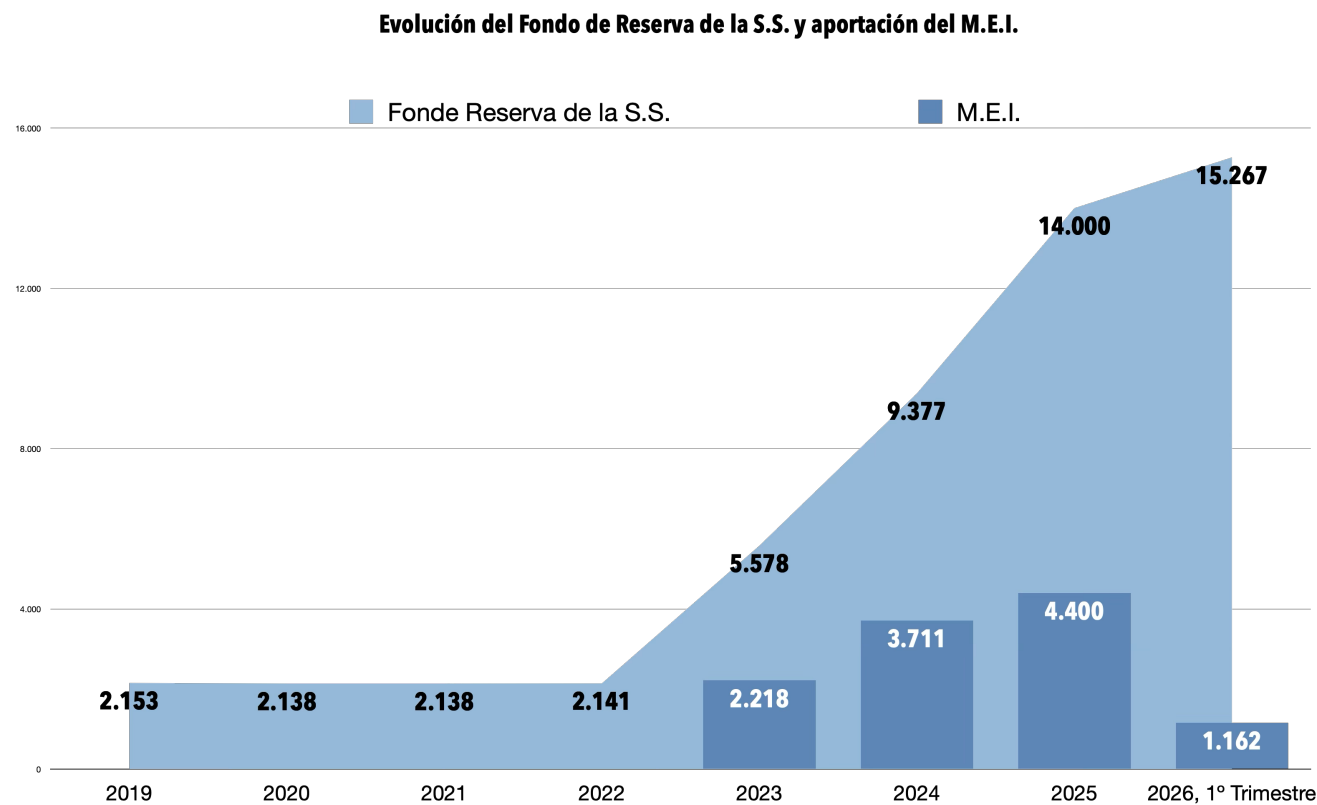
Con 21,88 millones de afiliados en marzo —récord histórico— y cotizaciones que crecen al 6,8% interanual, la base recaudatoria del sistema muestra solidez. El calendario de actualización de bases máximas y la cuota de solidaridad para salarios altos contribuyen a una mayor progresividad del sistema. La clave estructural sigue siendo la misma: sin salarios dignos no hay pensiones dignas.

Pilar 2 — MEI: ahorro intergeneracional predecible

El MEI aporta en 2026 un flujo finalista y anticíclico al Fondo de Reserva. A su ritmo actual, la proyección ministerial estima recaudar unos 4.400 millones de euros durante todo el año. Este mecanismo compra tiempo y estabilidad para transitar la llegada masiva a la jubilación de las cohortes del baby boom —unas 650.000 personas solo en 2026— sin recurrir a recortes.

Pilar 3 — Separación de fuentes: cuentas limpias

La separación entre lo contributivo (financiado con cotizaciones) y lo no contributivo (financiado con impuestos) aporta transparencia y evita que las cotizaciones soporten gastos que no les corresponden. Las transferencias del Estado al sistema en los primeros meses de 2026 han crecido un 18,1% interanual, en coherencia con esta lógica de separación.



Fondo de Reserva de la Seguridad Social y aportaciones MEI (2019-1T 2026)

Año / Período	Fondo de Reserva (M€)	Aportación MEI (M€)	Notas
2019	2.153	–	MEI no existía aún
2020	2.138	–	Pandemia, sin dotaciones
2021	2.138	–	Sin dotaciones
2022	2.141	–	MEI no operativo
2023	5.578	2.218	MEI entra en vigor (0,6%). Dotación también de excedentes de mutuas
2024	9.377	3.711	MEI al 0,7%. Nivel más alto desde dic. 2017
2025	14.000	4.400	MEI al 0,8%. Dato ministerial confirmado
1T 2026 (31 marzo)	15.267	1.162 (<i>ene-mar</i>)	MEI al 0,9%. Máximo en 10 años

Comparativa de las pensiones según su clasificación: Pobreza, Umbral de Pobreza, Suficiencia Económica y Total Pensiones

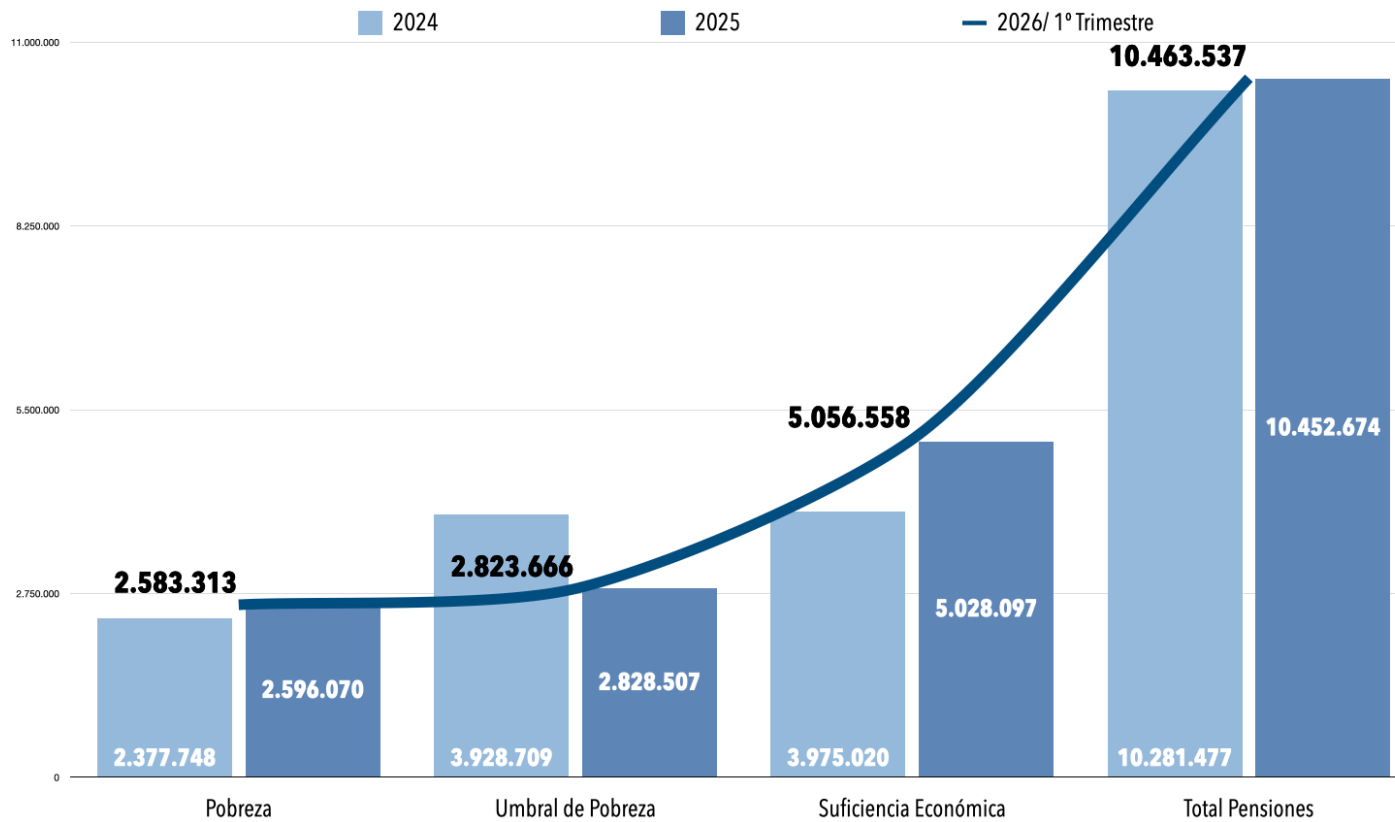


Gráfico. Comparativa de pensiones 2024–2026: Pobreza, Umbral de Pobreza, Suficiencia Económica y Total Pensiones. Fuente: INSS / SS · Elaboración: UGT–UJP

Análisis del gráfico comparativo (2024–2026)

El gráfico refleja con claridad la evolución del sistema entre 2024, 2025 y el primer trimestre de 2026, y permite extraer tres lecturas simultáneas. La primera es positiva: el número total de pensiones crece de forma sostenida —de 10.281.477 en 2024 a 10.463.537 en el 1T 2026—, lo que confirma la expansión del sistema y la incorporación de nuevas cohortes de jubilados. La segunda lectura es preocupante: el bloque de pensiones en situación de pobreza (hasta 850 €/mes) no solo no se reduce en términos absolutos, sino que aumenta ligeramente, pasando de 2.377.748 en 2024 a 2.583.313 en el 1T 2026. Algo similar ocurre con el tramo de umbral (851–1.100 €/mes), que crece de 3.928.709 a 2.823.666 entre 2024 y 2026. La tercera lectura, estructural, es la más inquietante: la línea de evolución total crece con mayor pendiente que cualquiera de los bloques de suficiencia, lo que indica que el sistema incorpora más pensionistas, pero no mejora de forma proporcional la posición relativa de quienes perciben las pensiones más bajas. En síntesis: el sistema crece, pero crece con una base frágil que no se está corrigiendo al mismo ritmo.

El problema de las pensiones en pobreza y umbral

Detrás de los grandes agregados del sistema se esconde una fractura que los promedios no muestran: más de la mitad de las pensiones contributivas en vigor —el 51,68% del total— se sitúan por debajo de los 1.100 euros mensuales, es decir, en los tramos que este Observatorio denomina pobreza y umbral de pobreza. En cifras absolutas, hablamos de 5.406.979 pensiones que no alcanzan ese nivel, de las cuales 2.583.313 están por debajo de los 850 euros mensuales, una cantidad que en las grandes ciudades no cubre ni el alquiler de una habitación.

Este dato tiene consecuencias directas y cotidianas. Una pensión de 700 euros no es una renta de subsistencia digna: es un billete hacia la exclusión cuando se suma al coste de la vivienda, la energía, los medicamentos no financiados y los cuidados que el sistema público no llega a cubrir. La revalorización del 2,7% aprobada para 2026, aunque imprescindible para preservar el poder adquisitivo, no resuelve el problema estructural: si la pensión es insuficiente, actualizarla con el IPC la mantiene insuficiente. Lo que se necesita, además de la indexación, es una política activa de elevación de las pensiones mínimas hasta superar el umbral de pobreza en todas las comunidades autónomas, algo que hoy no ocurre en ninguna de ellas para la totalidad de los supuestos.

El sistema público de pensiones es, con toda su fortaleza recaudatoria y su solidez creciente, un escudo contra la pobreza masiva. Sin él, más del 40% de la población jubilada estaría por debajo del umbral. Pero un escudo que no llega a todos no es suficiente. La sostenibilidad financiera del sistema —hoy probada por los datos— debe ir acompañada de una sostenibilidad social igualmente exigente: que ninguna persona que ha cotizado toda su vida activa llegue a la vejez en situación de pobreza.

El problema de las mujeres y la carrera profesional

Los datos por sexo son los que más interpelan la conciencia colectiva. El 66,38% de las pensionistas mujeres cobra menos de 1.100 euros al mes —en pobreza o en umbral—, frente al 35,25% de los hombres. Dicho de otra manera: dos de cada tres mujeres jubiladas no alcanzan un nivel de suficiencia económica básica, mientras que entre los hombres esa proporción cae a uno de cada tres.

Esta brecha no es un accidente estadístico ni un problema del sistema de pensiones en sí mismo: es el reflejo fiel y descarnado de décadas de desigualdad laboral acumulada. Las pensiones son el espejo de la vida profesional, y en ese espejo las mujeres ven reflejadas todas las discriminaciones que sufrieron activas: salarios inferiores a igual trabajo —la brecha salarial de género persiste en torno al 18-20% en España—, carreras interrumpidas por la maternidad y los cuidados, empleos a tiempo parcial no elegidos sino impuestos por la ausencia de corresponsabilidad real, sectores feminizados históricamente infravalorados, y periodos sin cotización que nadie computó como trabajo aunque lo fuera.

El resultado es devastador: la pensión media de una mujer en España es sensiblemente inferior a la de un hombre, y esa diferencia se arrastra durante los veinte, veinticinco o treinta años que puede durar la jubilación. El complemento para reducir la brecha de género —fijado en 36,90 euros al mes por hijo o hija en 2026— es un paso en la dirección correcta, pero insuficiente para compensar lo que no se cotizó, lo que no se cobró y lo que no se reconoció durante décadas.

La solución no puede buscarse solo en el sistema de pensiones. Requiere actuar en el origen: garantizar la igualdad salarial efectiva, hacer que la corresponsabilidad en los cuidados sea real y no declarativa, valorar económicamente el trabajo doméstico y de cuidados, ampliar la red pública de atención a la infancia y a la dependencia para que las mujeres no tengan que elegir entre cuidar y cotizar, y reconocer plenamente los periodos dedicados al cuidado en el cómputo de la carrera de cotización. Mientras no se actúe en esas palancas, el sistema de pensiones seguirá siendo, también, un amplificador de la desigualdad de género.

PENSIONES TOTAL SISTEMA — Clasificación por suficiencia económica y SEXO									
Pensiones contributivas en vigor a 1 de marzo de 2026 · Fuente: INSS / Seguridad Social · Elaboración: UGT-UJP									
CATEGORÍA	AMBOS SEXOS		HOMBRES			MUJERES			
	Nº Pensiones	% s/Total	Nº Pensiones	% s/Total	% s/Hombres	Nº Pensiones	% s/Total	% s/Mujeres	BRECHA
POBREZA (hasta 850 €)	2.583.313	24.69%	779.838	7.45%	15.78%	1.803.452	17.24%	32.66%	H: 15.78% M: 32.66%
UMBRAL (851–1.100 €)	2.823.666	26.99%	961.371	9.19%	19.46%	1.862.285	17.80%	33.72%	H: 19.46% M: 33.72%
SUFICIENCIA (>1.101 €)	5.056.558	48.33%	3.199.885	30.58%	64.76%	1.856.664	17.74%	33.62%	H: 64.76% M: 33.62%
TOTAL	10.463.537	100.00%	4.941.094	47.22%	100.00%	5.522.401	52.78%	100.00%	H: 100.00% M: 100.00%

Gráfico. Brecha de género: el 66,38% de las mujeres están en pobreza o umbral, frente al 35,25% de los hombres. Fuente: INSS / SS · Elaboración: UGT–UJP. Datos a 1 de marzo de 2026.

PENSIONES TOTAL SISTEMA — Clasificación por nivel de suficiencia económica				
Pensiones contributivas en vigor a 1 de marzo de 2026 · Fuente: INSS / Seguridad Social · Elaboración: UGT-UJP				
CATEGORÍA	TRAMO DE CUANTÍA	Nº PENSIONES	% s/ TOTAL	NOTA
POBREZA	Hasta 850,00 €	2.583.313	24.69%	Pensiones por debajo del umbral de pobreza severa
UMBRAL	De 851,00 a 1.100,00 €	2.823.666	26.99%	Zona limítrofe con el riesgo de pobreza
SUFICIENCIA	Más de 1.101,00 €	5.056.558	48.33%	Pensiones con suficiencia económica básica
TOTAL SISTEMA	Total pensiones en vigor	10.463.537	100.00%	Total pensiones contributivas · 1 de marzo de 2026

Gráfico.. Fuente: INSS / SS · Elaboración: UGT–UJP. Datos a 1 de marzo de 2026.

4. Lo que falta: la brecha de género y las pensiones mínimas

A pesar de los avances, el sistema arrastra dos inequidades estructurales que este Observatorio no puede ignorar. La primera es la brecha de género: la pensión media de las mujeres sigue siendo sensiblemente inferior a la de los hombres, reflejo de trayectorias laborales discontinuas marcadas por los cuidados. El complemento para reducir la brecha de género —fijado en 36,90 euros al mes por hijo en 2026— es un paso en la dirección correcta, pero insuficiente para compensar décadas de desigualdad laboral.

La segunda inequidad es la de las pensiones más bajas. Aunque las mínimas suben un 7% en 2026, hay casi 3,82 millones de pensionistas en riesgo de pobreza y 1,57 millones en situación de pobreza severa. Para ellos, las pensiones mínimas siguen sin alcanzar el umbral de pobreza en muchas comunidades autónomas. Cualquier reforma del sistema que no atienda este déficit de suficiencia no puede llamarse justa.

Situación	Número de pensionistas
En riesgo de pobreza	3.820.000
En pobreza severa	1.570.000
Total afectados	5.390.000

5. Frente al relato catastrofista

Como en trimestres anteriores, este Observatorio rechaza los argumentos que presentan el sistema público de pensiones como inviable o como una carga insoportable para las generaciones futuras. Los datos del 1T 2026 —superávit acumulado en los primeros meses, hucha en máximos de una década, cotizaciones al alza— desmienten ese relato.

La privatización de pensiones no es una solución: allí donde se ha aplicado —Chile siendo el caso paradigmático— la desigualdad entre los mayores se ha disparado. El mercado no garantiza dignidad; la solidaridad intergeneracional, articulada a través de un sistema público bien financiado y bien gestionado, sí puede hacerlo.

El reto no es «si» el sistema puede sostenerse, sino «cómo» hacerlo más justo: subiendo las pensiones más bajas, cerrando la brecha de género, manteniendo el MEI y la separación de fuentes, e invirtiendo en la calidad del empleo que financia el futuro de todos.

Conclusión: por un nuevo pacto de dignidad

El primer trimestre de 2026 nos ha dejado ante una bifurcación. Un camino es el de la fragmentación: la guerra que dispara los precios, la brecha digital que excluye, el edadismo que invisibiliza, la vivienda que se convierte en lujo, la dependencia sin recursos, las pensiones mínimas que no llegan al umbral de la pobreza, la violencia que nadie nombra. Es el camino hacia una sociedad que envejece sin dignidad y que deja sola a su generación más vulnerable.

El otro camino es el de la cohesión. Un sistema de pensiones reformado y sostenible que protege a los mayores de la pobreza. Un fondo de reserva que crece y da estabilidad al sistema. Un mercado laboral que crea empleo de calidad y sostiene la recaudación. Una sanidad pública que se reafirma como bien común. Un sistema de dependencia que deja de ser un laberinto y se convierte en una red de derechos. Una política de vivienda que reconoce que envejecer en casa, con dignidad y sin miedo, es un derecho y no un privilegio.

Este Observatorio Social apela a ese segundo camino. No como utopía, sino como proyecto político concreto que tiene instrumentos, tiene financiación posible y tiene el respaldo de una ciudadanía que sabe que el bienestar de los mayores de hoy es el bienestar de todos nosotros mañana.

Porque una sociedad se mide por cómo cuida a sus mayores. Y España puede hacerlo mejor.

UGT — UJP Jubilados y Pensionistas

Observatorio Social · 1er Trimestre 2026