

SALUD MENTAL Y TERRITORIO

Diferencias entre la España
abarrotaada, olvidada y
vacuada

2025

Autores:

- ▶ Diego Isabel La Moneda, director y cofundador de la Fundación Foro NESI de Nueva Economía e Innovación Social
- ▶ Paula Aller, analista de Datos Políticos y Sociales en la Fundación Foro NESI de Nueva Economía e Innovación Social

Fuente de datos:

EINSFOESSA 2024. Encuesta sobre Integración y Necesidades Sociales de la Fundación FOESSA, 2024.

04 Sobre Foro NESI

06 Objeto

09 Hipótesis

12 Metodología

14 Datos

24 Conclusión

1. SOBRE FORO NESI

El Foro NESI de Nueva Economía e Innovación Social es una **fundación independiente** que impulsa un **cambio sistémico** a través de la **regeneración de la economía, la política y los territorios**, con el objetivo de **mejorar la vida de las personas y del planeta**.

***Queremos generar impacto positivo,
promover consensos y favorecer el equilibrio
territorial, conectando ideas
transformadoras con acciones concretas.***

Con sede en España y proyección internacional, Foro NESI **ha movilizado a más de 3.000 líderes de 40 países** en torno a sus iniciativas de innovación social, influyendo en políticas públicas, fortaleciendo el ecosistema de impacto y creando nuevas narrativas para construir un futuro más justo y sostenible.

La Fundación comparte con los *think tanks* la capacidad de **investigar, analizar y generar propuestas** para influir en políticas públicas y en las decisiones de empresas privadas y actores sociales.





2.

OBJETO

Análisis de la salud mental según el tamaño de las poblaciones



La preocupación por la salud mental ha ido ganando relevancia durante los últimos años en España dado al aumento de casos diagnosticados y al impacto generado sobre la vida de las personas.

Según el *Informe Anual del Sistema Nacional de Salud*¹ que elabora el Ministerio de Sanidad todos los años, en 2023 un 34% de la población padecía algún problema de salud mental, mientras que en el período 2020-2021 era del 29%.

A pesar de las numerosas investigaciones en la materia y del interés despertado en el debate público, hay una variable que apenas se ha analizado: **la vinculación entre salud mental y el tamaño de la población en el que residen las personas.**

La **España Abarrotada** (grandes ciudades), la **España Olvidada** (ciudades medias y pequeñas) –esa «España en la que nunca pasa nada» a la que se refiere Sergio Andrés Cabello², y que intensifica las desigualdades socioterritoriales– y la **España Vacuada** (medio rural) presentan factores y condiciones de vida diferentes, por lo que aspectos clave como la salud de las personas deben analizarse considerando las diferencias entre unos y otros lugares.



En este informe **analiza la vinculación entre el tamaño de las poblaciones y la salud de las personas** y, a la luz de los resultados, presenta propuestas que pueden contribuir a mejorar la salud mental de la ciudadanía.

España Abarrotada	Mega urbes y grandes ciudades en las que su diseño y la sobrepoblación generan problemáticas vinculadas a la vivienda, contaminación y estilo de vida acelerado.
España Olvidada	Ciudades medias y pequeñas (capitales de provincia menores y cabeceras de comarca) de las que no se suele hablar.
España Vacuada	Medio rural que sufre despoblación y sus problemáticas asociadas.



3.

HIPÓTESIS

La influencia del tamaño de los territorios en la salud mental

El presente informe se ha desarrollado a partir de la siguiente hipótesis de partida:

El lugar en el que viven las personas y, en concreto, el tamaño de la población, influye en la probabilidad de que las personas sufran problemas de salud mental.

Según esta hipótesis, se considera que, entre otros, los siguientes factores, vinculados a los lugares de residencia, influyen en la salud mental de las personas:

- ▶ Calidad y cantidad de relaciones personales.
- ▶ Contar con redes de cuidados en cercanía.
- ▶ Disfrutar de un medio ambiente más o menos saludable.
- ▶ Disponer de un entorno amable, con zonas verdes y espacios de encuentro.
- ▶ Nivel de estrés laboral.
- ▶ Disponer de una vivienda digna.
- ▶ Capacidad de conciliación.
- ▶ Disponer de tiempo libre para el ocio, deporte y las relaciones.
- ▶ Tiempo dedicado a desplazamientos no deseados como el laboral



En general, estos factores suelen empeorar de manera directamente proporcional con el tamaño del lugar en el que se vive.

En las ciudades mayores (España Abarrotada) se dan elevados índices de estrés, la contaminación del aire y acústica son elevadas, muchas personas no viven en viviendas dignas, se emplea más tiempo en el transporte, la falta de tiempo impide tener relaciones personales de calidad y se dan situaciones de soledad no deseada.

Como consecuencia, y a pesar de ciertos beneficios de las grandes ciudades - más oferta cultural y de ocio, mejores oportunidades laborales, etc.-, la hipótesis plantea **que las problemáticas características de las grandes ciudades pueden llevar a mayores probabilidades de sufrir problemas de salud mental.**



3.

METODOLOGÍA

Acuerdo entre Fundación Foro NESI y Fundación FOESSA



La fundación FOESSA ha realizado una encuesta a 12.289 hogares de cara a la elaboración del IX Informe FOESSA sobre integración social y necesidades sociales en España.

Fundación Foro NESI y Fundación FOESSA han firmado un acuerdo para, a partir de los resultados de dicha encuesta, analizar las diferentes respuestas segmentándolas en función del tamaño de los núcleos de población en los que viven las personas encuestadas.

Para analizar los resultados de la encuesta en función del tamaño poblacional se han establecido las siguientes categorías³:

Tabla 1. Tipo de territorio y distribución de la población a 1 de enero de 2021

<i>Tipo de territorio</i>	<i>Población</i>	<i>Nº municipios</i>	<i>% población</i>	
Ciudades globales	Madrid y Barcelona	2	10.35%	España Abarrotada
Grandes ciudades	A partir de 500.001 hab.	4	5.80%	España Abarrotada
Ciudades de 2º orden	Entre 100.001 y 500.000 hab.	57	23.70%	España Olvidada
Ciudades de 3r orden	Entre 50.001 y 100.000 hab.	86	13%	España Olvidada
Ciudades pequeñas	Entre 10.000 y 50.000 hab.	611	26.80%	España Olvidada
Pequeños municipios	Menos de 10.000 hab.	7.371	20.20%	España Vacuada

Fuente: elaboración propia a partir de la revisión del Padrón municipal del INE

3. Si bien señalamos el proceso metodológico seguido, respondiendo a una cuestión de facilidad en la lectura podremos referirnos asimismo a dos grandes bloques de territorios, lo que será avisado de antemano: las grandes ciudades incluyendo a Madrid y Barcelona, y las ciudades pequeñas junto al medio rural –esto es, aquellos territorios de menos de 50.000 habitantes–.

4.

Datos

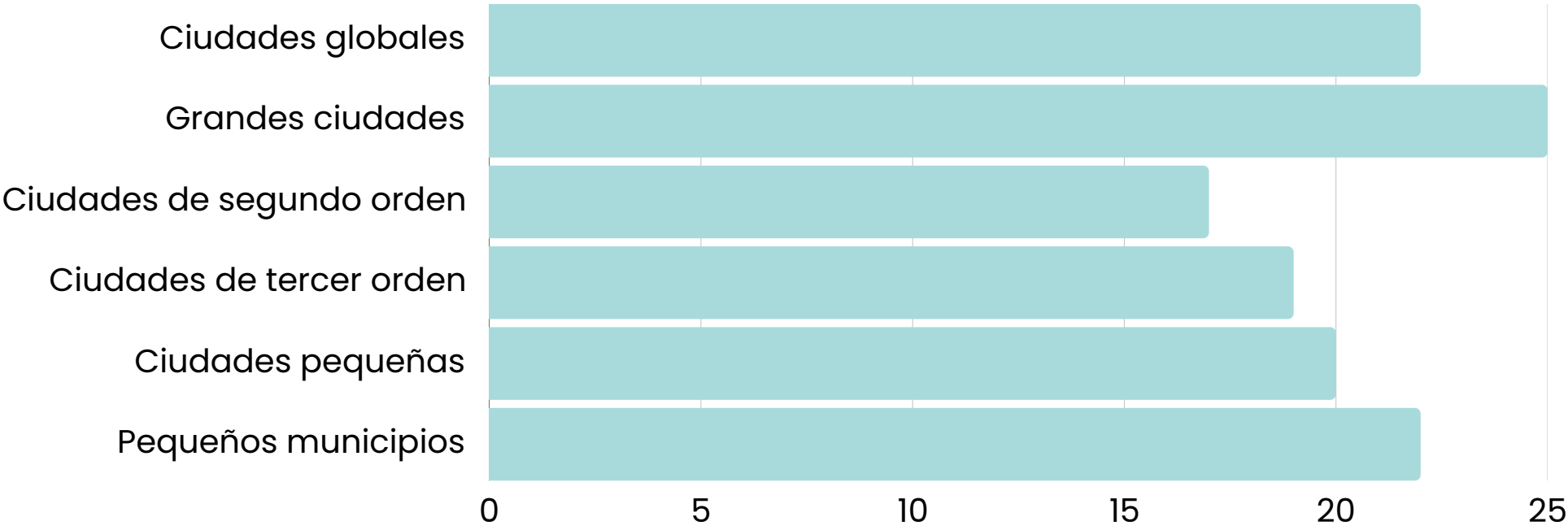
Análisis territorial de los problemas de salud mental en España

La Organización Mundial de la Salud (OMS) entiende la salud en un sentido amplio como un «estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». Por tanto, la salud queda vinculada al bienestar general de la población y es necesario analizar su componente física, mental y social.

Salud física. Sin diferencias relevantes entre territorios

Los datos de la encuesta muestran que la salud física se percibe de forma similar entre los territorios: en los pequeños municipios un 78% considera que su estado de salud física es muy o bastante bueno, porcentaje que apenas cambia en las ciudades de segundo y tercer orden donde las cifras rondan el 80%, sólo en las grandes ciudades se da un descenso más marcado con un 74% de la población.

Gráfico 1. Percepción de muy mala, bastante mala o regular salud física según tamaño del territorio



Fuente: elaboración propia a partir de la EINSFOESSA 2024

Al no manifestarse diferencias notables entre territorios en cuanto a salud física, el presente informe se centra en explorar específicamente la salud mental.



Bienestar social: A más población, menos relaciones personales

Al analizar la frecuencia de las relaciones sociales que la población mantiene con sus entornos más cercanos –miembros del hogar, familiares, amigos, vecinos y compañeros de trabajo o estudio– (Tabla 2) los datos muestran que en los territorios más poblados aumentan las respuestas que afirman tener nulas o escasas relaciones.

Estos datos muestran que las relaciones personales son notablemente más frecuentes en los pequeños municipios y las ciudades pequeñas. Las únicas relaciones que no muestran una clara diferencia son las mantenidas con compañeros de trabajo o estudio.

Tabla 2. % de relación poco o muy poco frecuente según tamaño del territorio

	<i>Miembros del hogar</i>	<i>Familiares</i>	<i>Amigos</i>	<i>Vecinos</i>	<i>Compañeros de trabajo o estudio</i>
Ciudades globales	2%	35%	34%	28%	13%
Grandes ciudades	1%	27%	36%	12%	4%
Ciudades de 2º orden	1%	26%	29%	18%	11%
Ciudades de 3r orden	1%	35%	35%	21%	8%
Ciudades pequeñas	2%	28%	31%	15%	10%
Pequeños municipios	0%	22%	24%	9%	7%

Fuente: elaboración propia a partir de la EINSFOESSA 2024

Destaca la diferencia entre Madrid y Barcelona y los “Pequeños municipios” en cuanto a relaciones “nulas o escasas” con familiares (35% frente a 22%), con amigos (34% frente a 24%) y, especialmente, con vecinos (28% frente a 9%), lo que demuestra que en estas megaurbes las relaciones vecinales son mucho menores que en los lugares más pequeños.



Salud mental

La encuesta FOESSA realiza tres preguntas relacionadas con la salud mental, una sobre la salud mental percibida y dos preguntas objetivas vinculadas a la existencia de diagnósticos de trastornos.

A continuación se presentan los datos arrojados por las respuestas a cada una de ellas:

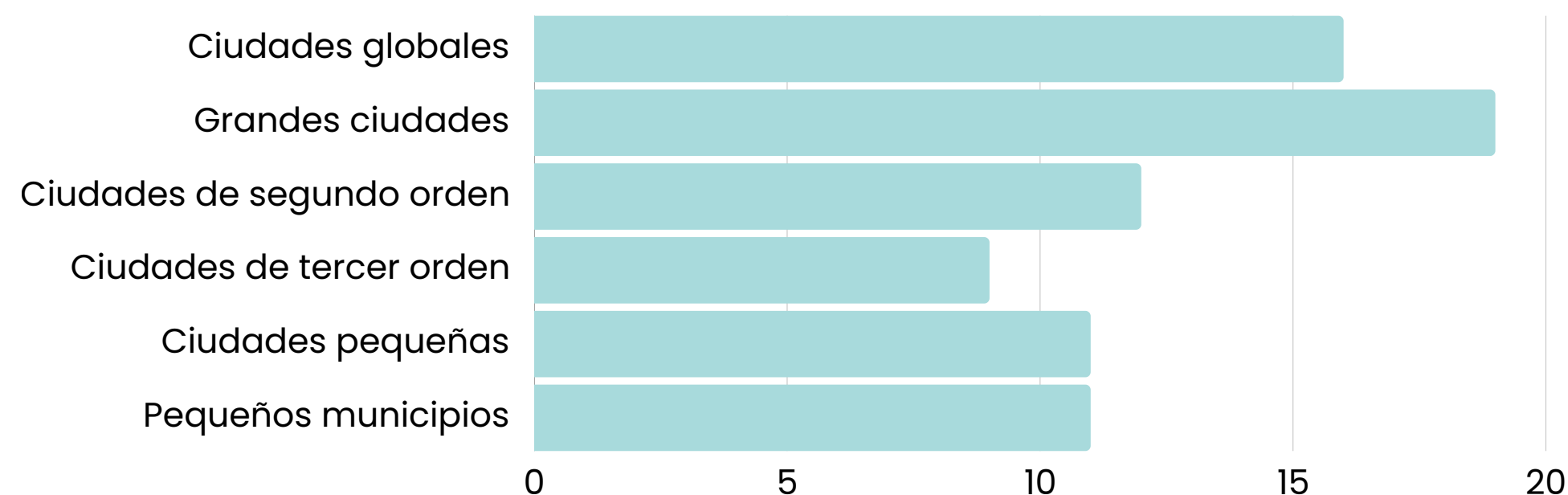


PREGUNTA 1: «En los últimos doce meses: ¿Cómo calificaría la salud mental de cada una de las personas de su familia?»

Esta pregunta refleja la percepción subjetiva sobre la salud mental de las personas de la familia encuestada en el último año.

El Gráfico 2 refleja, de manera agregada, el porcentaje de población que califica la salud de su familia como muy mala, bastante mala o regular. El resto de personas seleccionaron las opciones muy o bastante buena.

Gráfico 2. Percepción de muy mala, bastante mala o regular salud mental según tamaño del territorio



Fuente: elaboración propia a partir de la EINSFOESSA 2024

Los resultados aportan evidentes diferencias en función del territorio, siendo los peores datos los de las ciudades globales (Madrid y Barcelona) con un 16% y las grandes ciudades con un 19% de la población considerando el estado de salud mental en su familia en negativo. En las ciudades pequeñas y medio rural esta cifra cae al 11%. Es decir, **en los grandes territorios la percepción de una salud mental deficiente es casi el doble que en las ciudades menores y los pequeños municipios.**

La percepción negativa sobre la salud mental aumenta significativamente en las grandes ciudades (19%), Madrid y Barcelona (16%) frente .a ciudades pequeñas y medio rural (11%)

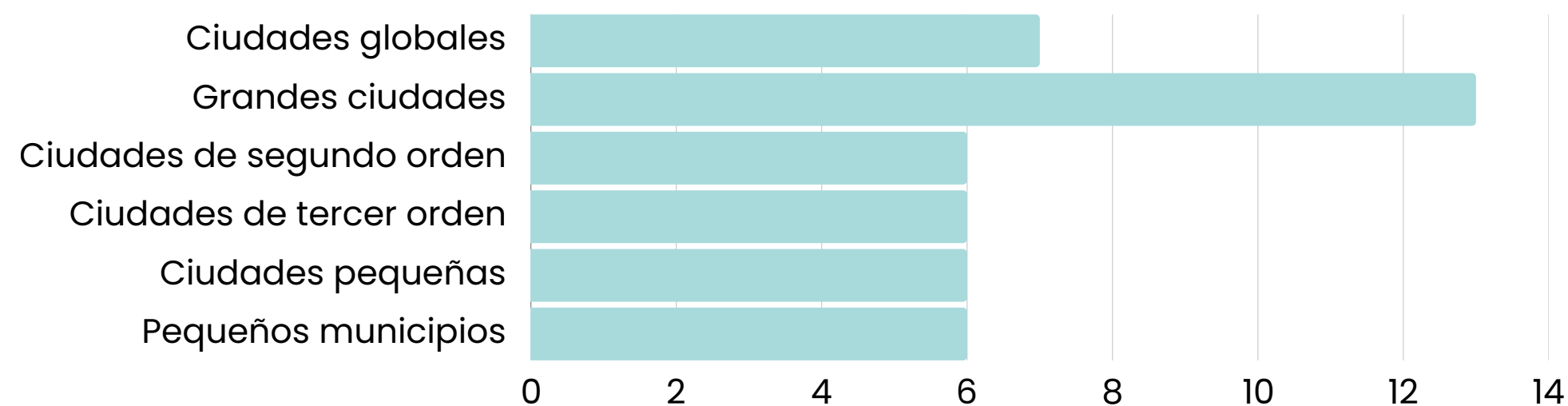


PREGUNTA 2: «¿En la actualidad, tiene diagnosticado algún trastorno de salud mental (depresión, ansiedad, esquizofrenia...)?»

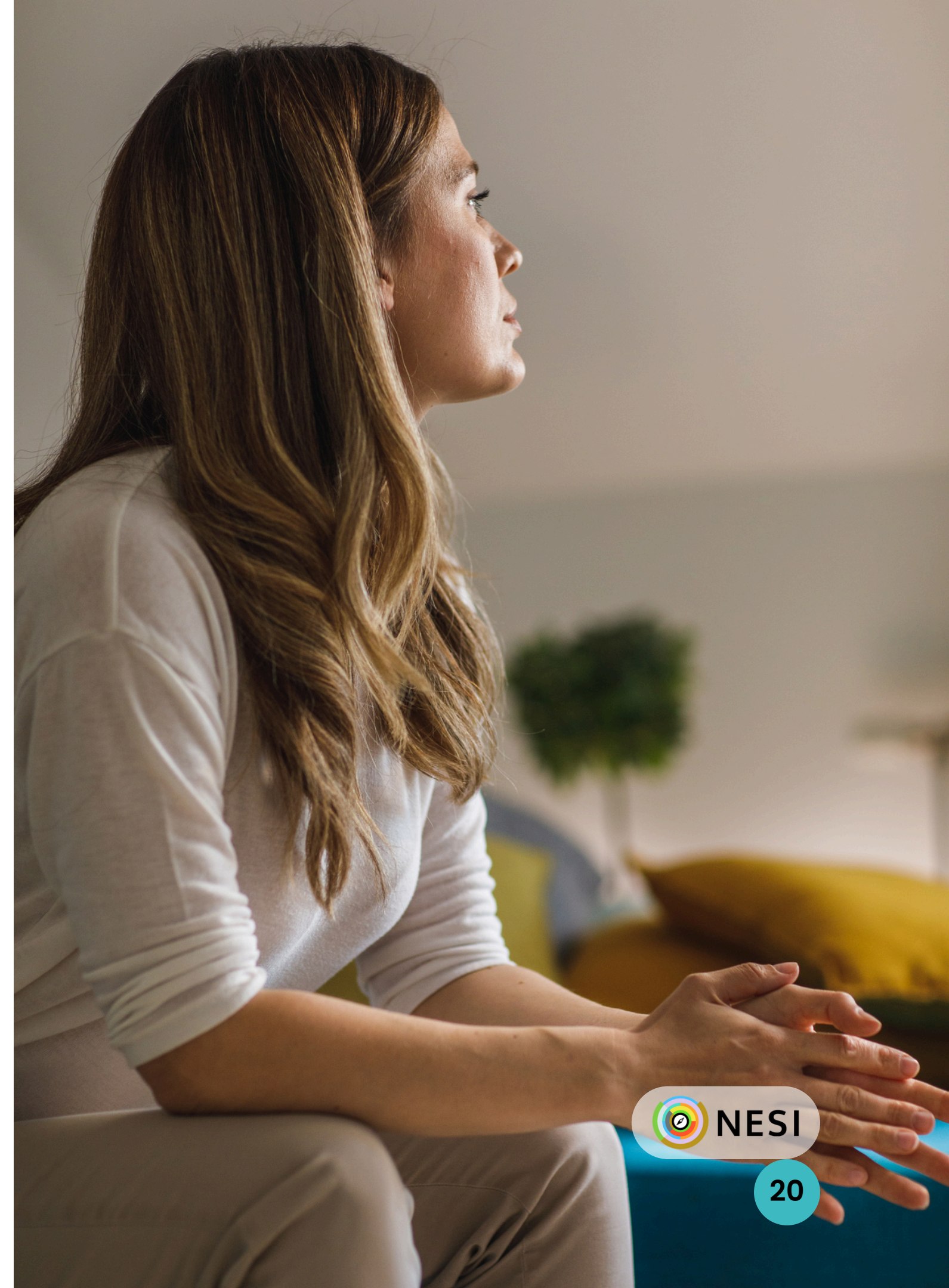
Esta pregunta aporta información objetiva sobre si en la actualidad la persona tiene diagnosticado algún trastorno sobre salud mental. La pregunta complementa la percepción sobre la salud mental resultante de la pregunta número 1 con la información objetiva sobre si la persona tiene un problema diagnosticado.

El Gráfico 3, muestra el porcentaje de población que responde afirmativamente a la pregunta: «¿En la actualidad, tiene diagnosticado algún trastorno de salud mental (depresión, ansiedad, esquizofrenia...)?»

Gráfico 3. Existencia de trastorno de salud mental diagnosticado en la actualidad según tamaño del territorio (% personas que responden “Si”)



Fuente: elaboración propia a partir de la EINSFOESSA 2024



De nuevo, las grandes ciudades aparecen como los territorios donde los problemas de salud mental se intensifican: un 13% de la población se encuentra actualmente diagnosticada con algún problema de salud mental. En Madrid y Barcelona dicho porcentaje disminuye hasta un 7% y el resto de territorios presenta cifras idénticas, un 6% de la población afirma disponer de un diagnóstico actual. Se puede concluir que, en general, **en las grandes ciudades existen más casos de trastornos de salud mental diagnosticados.**

En las grandes ciudades existen más casos de trastornos de salud mental diagnosticados.

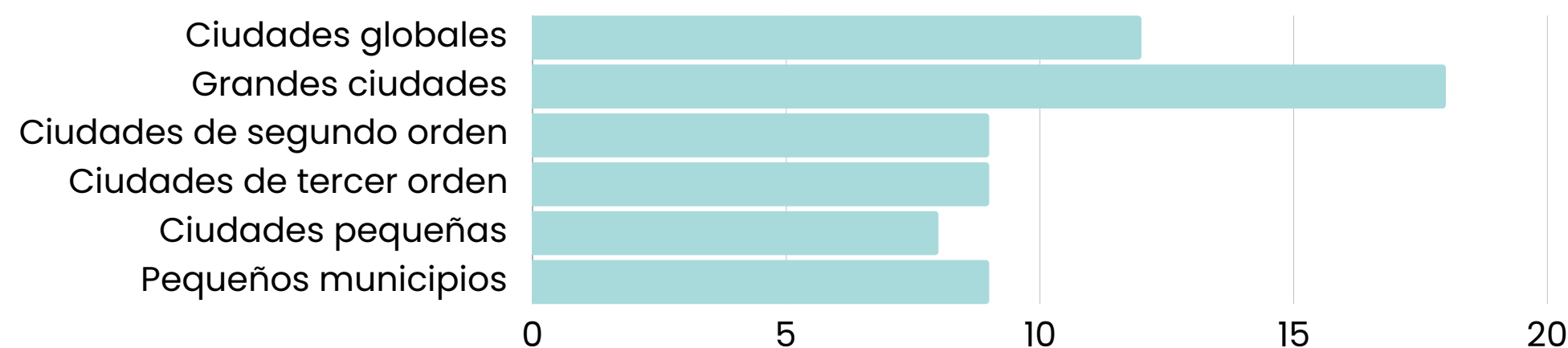


PREGUNTA 3: «En algún momento de su vida ¿ha sido diagnosticado de un trastorno de salud mental (depresión, ansiedad, esquizofrenia...)?»

Esta pregunta aporta información objetiva sobre si en algún momento del pasado la persona ha sido diagnosticada con un trastorno de salud mental. Esta pregunta complementa las dos anteriores aportando información sobre los trastornos de salud mental diagnosticados en el pasado.

El Gráfico 4, recoge el porcentaje de población que afirma haber tenido algún trastorno de salud mental diagnosticado en el pasado, respondiendo a la pregunta: «En algún momento de su vida, ¿Ha sido diagnosticado de un trastorno de salud mental (depresión, ansiedad, esquizofrenia...)?»

Gráfico 4. Existencia de trastorno de salud mental diagnosticado en el pasado según tamaño del territorio (% personas que responden “Si”)



Fuente: elaboración propia a partir de la EINSFOESSA 2024



Al analizar los trastornos diagnosticados a lo largo de la vida, los datos validan el mismo escenario que las preguntas anteriores. Las ciudades pequeñas y el medio rural presentan los mejores datos, con un 8% y 9% respectivamente en cada caso. Mientras tanto, los grandes territorios concentran las cifras más elevadas: **en las ciudades globales asciende al 12% de la población, y las grandes ciudades duplican a los territorios menores con un 18%** que alguna vez ha padecido algún trastorno de salud mental.

La problemática de la salud mental se duplica en las grandes ciudades (18%) frente a las ciudades pequeñas (8%) y el medio rural (9%)

A hand is pointing at a map, with bokeh lights in the background. The map shows streets and landmarks like 'MARSHAM' and 'ST. SMITH S'.

5.

CONCLUSIÓN

La necesidad de una estrategia de equilibrio territorial



La salud mental es un problema creciente en España.

Según el Informe Anual del Sistema Nacional de Salud 2023, elaborado por el Ministerio de Sanidad del Gobierno de España, un **34 % de la población española está sufriendo algún tipo de problema de salud mental**⁴, situación que se ha ido agravando cada vez más durante los últimos años.

Las variables que influyen en las causas de los trastornos son muy diversas.

De entre ellas, una de las menos estudiadas con datos empíricos es la vinculación entre el tamaño de las poblaciones en las que viven las personas y su salud mental.

Existen algunos estudios en esta dirección, como el realizado por Jiménez Boraita et al. que, aunque centrado en la población joven, sostiene que el riesgo de padecer enfermedades mentales y trastornos psíquicos se estima mayor en zonas urbanas.

Este estudio, además, matiza que dichos trastornos «parecen estar influidos tanto por factores físicos (contaminación, densidad de población, entorno o tipo de vivienda), así como por factores sociales (estrés, aislamiento social o ritmo de vida), que pueden ser menos favorables en las áreas urbanas» (2022: 199, 200)⁵.

4. Ministerio de Sanidad (2025). Informe Anual del Sistema Nacional de Salud 2023. Informes, Estudios e Investigación 2025. Ministerio de Sanidad.

5. Jiménez Boraita et al. (2022). Hábitos y calidad de vida relacionada con la salud: diferencias entre adolescentes de entornos rurales y urbanos. Anales de Pediatría, 96, 196-202.



El análisis realizado por Fundación Foro NESI a partir de las preguntas realizadas sobre salud mental en la encuesta realizada por FOESSA en 13.000 hogares en toda España, refleja resultados coherentes con este estudio y la hipótesis de que: **a mayor tamaño de población, mayor probabilidad de que las personas sufran trastornos de salud mental.**

La OMS entiende la salud en un sentido amplio como un «estado de completo bienestar físico, mental y social», por ello, en el análisis realizado se han considerado las tres componentes.

Según los resultados de la encuesta, la variable física no presenta diferencias relevantes entre las grandes ciudades, ciudades medias y pequeñas y el medio rural.

En cuanto a la componente social, las preguntas analizadas en materia de relaciones personales indican en casi todos los ámbitos analizados –con miembros del hogar, familiares, vecinos y amigos, exceptuando compañeros de trabajo o estudio– que éstas se dan con mayor frecuencia a medida que el territorio disminuye en población.

A mayor tamaño de población, mayor probabilidad de que las personas sufran trastornos de salud mental.



Los resultados del análisis de las preguntas específicas sobre salud mental son contundentes.

- ▶ La percepción negativa sobre la salud mental aumenta significativamente en las grandes ciudades (19%), Madrid y Barcelona (16%) frente a ciudades pequeñas y medio rural (11%).
- ▶ Al realizarse la encuesta, los trastornos de salud mental diagnosticados son mayores en las grandes ciudades (13%) que en el resto de territorios (6%).
- ▶ La problemática de la salud mental, analizada a partir de los diagnósticos realizados en el pasado, se duplica en las grandes ciudades (18%) frente a las ciudades pequeñas (8%) y el medio rural (9%), teniendo Madrid y Barcelona resultados intermedios (12%).

Como conclusión general, se puede afirmar que:

Los resultados del análisis de las preguntas específicas sobre salud mental son contundentes.

El número de personas que padecen trastornos de salud mental es mucho mayor en las grandes ciudades que en las ciudades medias, pequeñas y el medio rural.

Esta realidad demuestra que la tradicional narrativa de que “el éxito está en la gran ciudad” no siempre es cierta, ya que las actuales condiciones de vida en las grandes urbes están dañando uno de los aspectos más importantes de la vida de las personas: su salud.



Equilibrio territorial y descentralización económica y laboral.

La evidencia de que los trastornos de salud mental son muy superiores en las grandes ciudades, señala un nuevo eje de trabajo en el que centrar las políticas públicas, económicas y sociales: **la necesidad de revertir el tradicional proceso migratorio desde el medio rural y las ciudades medias y pequeñas hacia las grandes ciudades.**

Para ello, las políticas públicas a poner en marcha desde diferentes ámbitos (salud, empleo, fiscalidad, infraestructuras, digitalización, etc.) deben diseñarse considerando dos pilares fundamentales:

- ▶ **Equilibrio territorial** como pilar fundamental que contribuya a vertebrar el territorio y eliminar las desigualdades y problemáticas particulares tanto de la España Abarrotada como de las Españas Olvidada y Vaciada.
- ▶ **Descentralización económica y laboral** como proceso que permita a aquellas personas que lo deseen el poder desplazarse desde las grandes ciudades abarrotadas hacia lugares menores que aumentan la probabilidad de disfrutar de una buena salud social y mental.

Descentralizando la economía y, como consecuencia, el empleo, se mejorará el equilibrio territorial beneficiando a los diferentes territorios, la España Abarrotada (grandes ciudades), la España Olvidada (ciudades medias y pequeñas) y la España Vaciada (medio rural).

Contacto

 Fundación Foro NESI

 info@nesi.es

 nesi.es

RRSS • Foro NESI

 [NESI](#)

 [@NESIFORUM](#)

 [@foronesi](#)

 [@foronesi.bsky.social](#)

Portavoz

 [diegoisabel](#)

 [DiegoIsabelI](#)

 [diegoisabelI](#)

 +34 657 25 88 58

