

Estructura demográfica de Costa Rica, natalidad y envejecimiento poblacional

Proyección de población 2026 y actualización de indicadores de envejecimiento

Dirigido a: Ministerio de Salud de Costa Rica

Fecha: 02/10/2026

Elaborado por: Eduardo Méndez, MGS; MPM

Fuente: INEC, series nacionales y subnacionales

5.217.295

Población total

904.807

Personas de 60 años y más

638.378

Personas de 65 años y más

12,2%

Peso del grupo 65+

1. Resumen ejecutivo

Según las proyecciones del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), en 2026 Costa Rica alcanza **5.217.295 habitantes**: 2.613.495 mujeres (50,1%) y 2.603.800 hombres (49,9%). La población de **65 años y más es de 638.378 personas (12,2%)**; la de 60 años y más asciende a 904.807 (17,3%).

Entre 2006 y 2026, el grupo de 65 años y más aumenta en 374.947 personas, equivalente a un **142,3%**. Su peso en la población pasa de 6,2% a 12,2%. El envejecimiento también presenta diferencias territoriales: Montes de Oca encabeza los índices cantonales de 2006, 2026 y la proyección para 2046.

2. Proyecciones de natalidad

Para 2026, el INEC proyecta aproximadamente **49.460 nacimientos** y una tasa global de fecundidad de **1,23 hijos por mujer**. El grupo de 0 a 4 años comprende 257.702 personas (4,9%), frente a 312.110 de 5 a 9 años (6,0%). Esta estructura es consistente con cohortes infantiles más pequeñas. La población de 0 a 4 años refleja nacimientos, supervivencia y migración; no equivale al número anual de nacimientos.

3. Envejecimiento poblacional

Los menores de 15 años suman 945.977 personas (18,1%). La población de 60 años y más alcanza un volumen cercano, mientras que el grupo de 65 años y más representa el 12,2% del total. Estas categorías requieren atención diferenciada en la planificación de salud y cuidados; el grupo de 65 años y más está incluido dentro del de 60 años y más.

Base y cúspide de la estructura poblacional, 2026

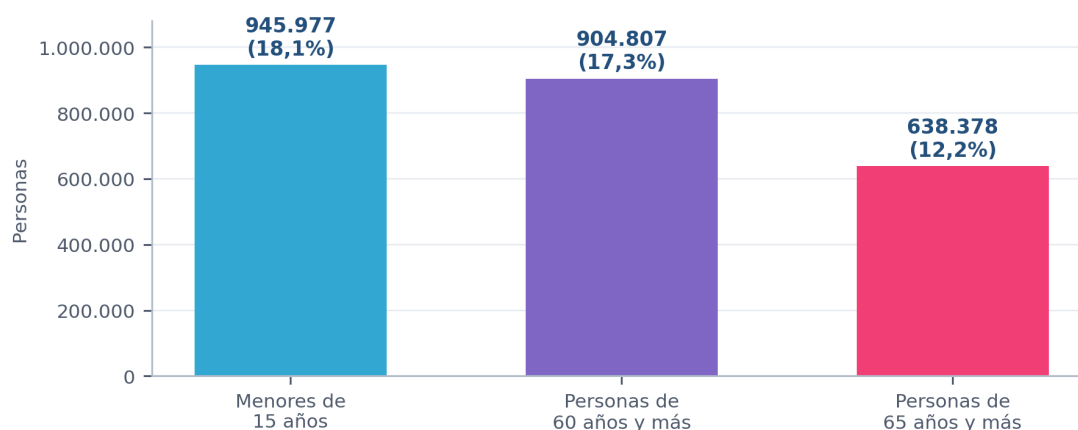


Gráfico 1. Estructura poblacional 2026. Fuente: INEC, serie nacional 1950-2100, cuadros 1-3.

4. ¿Cuántas personas de 65 años y más hay en Costa Rica?

En 2026 se proyectan **638.378 personas de 65 años y más**, de las cuales aproximadamente 339.244 son mujeres (53,1%) y 299.134 son hombres (46,9%). La mayor proporción femenina debe considerarse al diseñar servicios de salud, protección social y apoyos para el cuidado, sin asumir que todas las personas mayores tienen las mismas necesidades.

Indicador	2006	2026
Personas de 65 años y más	263.431	638.378
Porcentaje de la población total	6,2%	12,2%
Hombres dentro del grupo de 65 años y más	47,3%	46,9%
Mujeres dentro del grupo de 65 años y más	52,7%	53,1%

Tabla 1. Evolución nacional 2006-2026. Fuente: infografía aportada de Costa Rica Mayor; INEC, serie nacional.

Cambio en veinte años: 374.947 personas adicionales de 65 años y más; crecimiento de 142,3% y aumento de 6,0 puntos porcentuales en su peso relativo.

La población de 65 años y más se multiplicó por 2,42

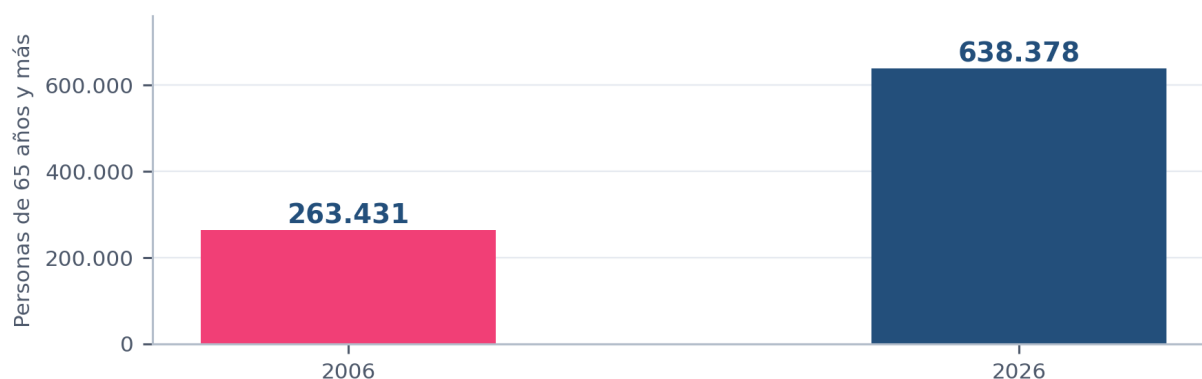


Gráfico 2. Población de 65 años y más, 2006 y 2026. Fuente: INEC; cifras de la infografía aportada.

5. Distribución por grupo de edad

El grupo de 60 años y más representa el 17,3% de la población. Los tramos de 18 a 29 años (18,1%) y de 30 a 39 años (16,7%) conservan un peso relevante. La distribución muestra la necesidad de una política de salud que responda a todo el curso de vida.

Población de Costa Rica por grupo de edad, 2026

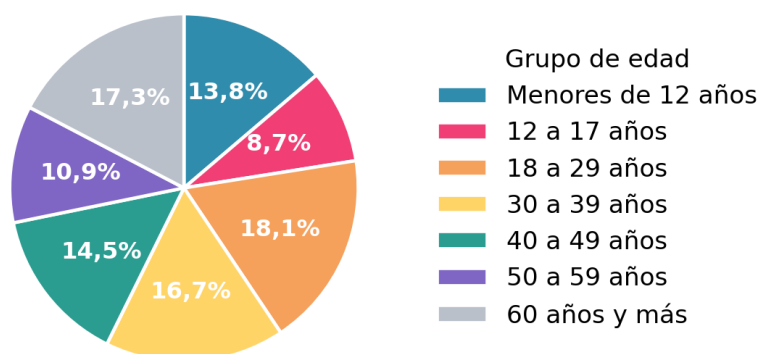


Gráfico 3. Distribución porcentual por grupo de edad. Fuente: INEC, cuadro 3; agrupación propia.

6. Pirámide poblacional por sexo y grupos quinquenales

La distribución por sexo y edad muestra cohortes infantiles menores que varios grupos adultos y una mayor presencia femenina en edades avanzadas.

Pirámide poblacional por sexo y grupos quinquenales, 2026

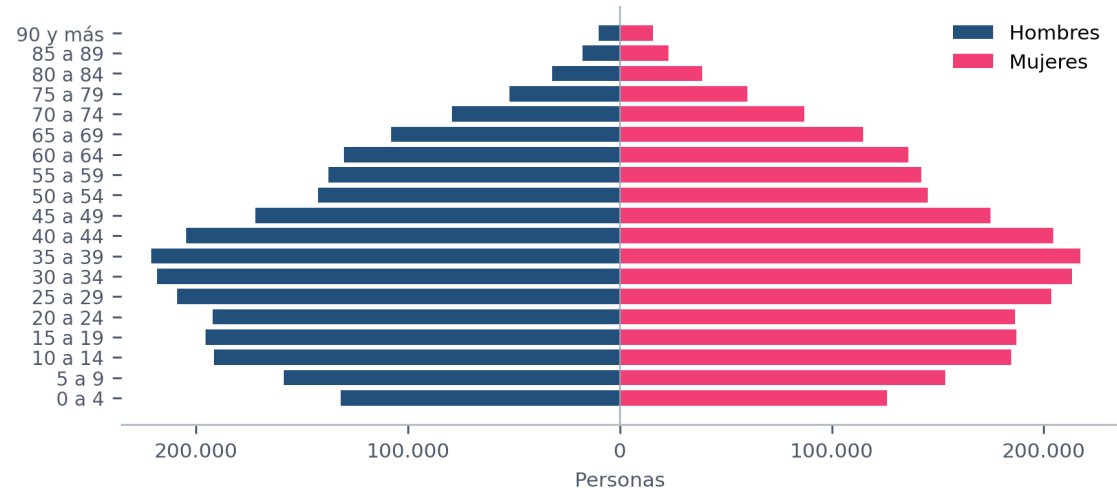


Gráfico 4. Pirámide poblacional 2026. Fuente: INEC, cuadro 2; el tramo final agrupa 90 años y más.

7. Población de Costa Rica por edad y sexo en 2026

Población proyectada al 30 de junio de 2026. Las cifras se redondean al entero más cercano después de agregar los datos oficiales.

Edades	Mujeres	Hombres	Total	%
0 a 4 años	126.009	131.694	257.702	4,9%
5 a 9 años	153.391	158.719	312.110	6,0%
10 a 14 años	184.584	191.580	376.164	7,2%
15 a 19 años	186.958	195.369	382.327	7,3%
20 a 24 años	186.447	192.163	378.610	7,3%
25 a 29 años	203.500	208.851	412.351	7,9%
30 a 34 años	213.323	218.369	431.692	8,3%
35 a 39 años	217.317	221.033	438.350	8,4%
40 a 44 años	204.349	204.551	408.900	7,8%
45 a 49 años	174.968	172.131	347.099	6,7%
50 a 54 años	145.255	142.353	287.608	5,5%
55 a 59 años	142.069	137.506	279.575	5,4%
60 a 64 años	136.081	130.348	266.429	5,1%
65 a 69 años	114.726	107.930	222.655	4,3%
70 a 74 años	87.128	79.180	166.307	3,2%
75 a 79 años	60.027	52.196	112.223	2,2%
80 a 84 años	38.757	32.085	70.841	1,4%
85 a 89 años	22.875	17.629	40.505	0,8%
90 años o más	15.732	10.115	25.846	0,5%
Total	2.613.495	2.603.800	5.217.295	100%

Tabla 2. Población por sexo y grupos quinquenales. Fuente: INEC, cuadro 2; agrupación de 90 años y más.

Nota: cada celda y cada total se redondean de forma independiente; por ello, la suma de cifras presentadas puede diferir levemente de los totales. Los porcentajes también están sujetos a redondeo.

8. Envejecimiento cantonal: comparación 2006, 2026 y 2046

La infografía aportada presenta los tres cantones con mayor **índice de envejecimiento** en cada año. Este indicador describe la relación entre grupos de edad y permite reconocer diferencias territoriales que el promedio nacional no muestra.

Índice de envejecimiento = (población de 65 años y más / población menor de 15 años) × 100.
Un índice de 131,0 significa 131 personas de 65 años y más por cada 100 menores de 15 años.

Año	Posición	Cantón	Índice
2006	1	Montes de Oca	40,2
2006	2	San Mateo	37,9
2006	3	San José	35,7
2026	1	Montes de Oca	131,0
2026	2	San José	108,6
2026	3	San Mateo	104,8
2046 (proyección)	1	Montes de Oca	340,2
2046 (proyección)	2	San José	302,8
2046 (proyección)	3	Belén	294,6

Tabla 3. Tres mayores índices cantonales por año. Fuente: infografía aportada de Costa Rica Mayor, con base en INEC, estimaciones y proyecciones subnacionales 2000-2050, junio 2025.

En 2006 los tres índices destacados eran inferiores a 100. Para 2026, Montes de Oca (131,0), San José (108,6) y San Mateo (104,8) superan ese umbral. En estos cantones se proyecta un número de personas de 65 años y más superior al de menores de 15 años.

Los tres mayores índices cantonales proyectados para 2046

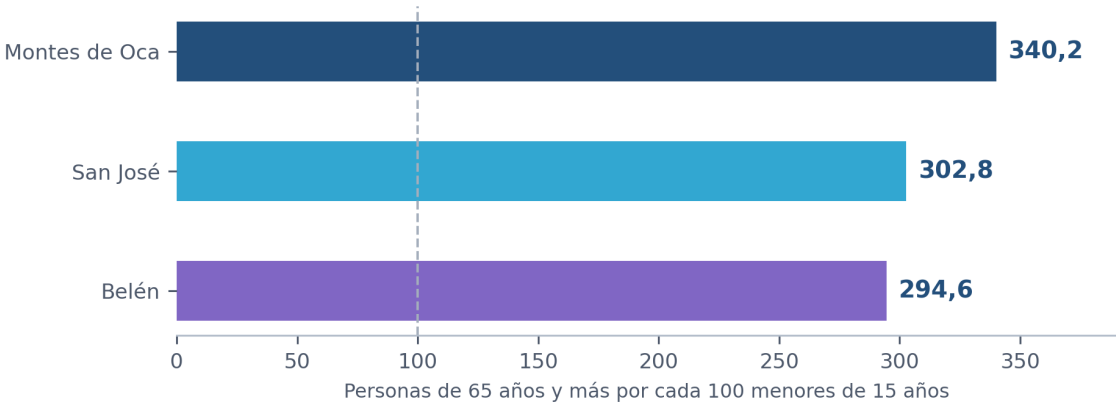


Gráfico 5. Índices cantonales proyectados para 2046. Fuente: valores de la infografía aportada.

Para 2046, Montes de Oca alcanzaría 340,2; San José, 302,8; y Belén, 294,6. En Montes de Oca, la relación sería de aproximadamente **3,4 personas de 65 años y más por cada menor de 15 años**. Son proyecciones demográficas, sujetas a los supuestos de la serie.

Lectura técnica: estos índices no son porcentajes de la población total ni una clasificación por cantidad absoluta de personas mayores. Su aumento puede responder al crecimiento del grupo de 65 años y más, a la disminución de la población infantil o a ambos procesos.

9. Consideraciones para la política de salud

La nueva estructura demográfica requiere ajustar la capacidad de respuesta del sistema de salud y de los servicios comunitarios con criterios territoriales, de curso de vida y de derechos humanos.

- **Planificación de servicios.** Incorporar la cifra de 638.378 personas de 65 años y más en las estimaciones de cobertura, capacidad instalada y demanda potencial. Mantener la atención materno-infantil según necesidades comprobadas y fortalecer la respuesta al envejecimiento.
- **Prevención y atención integral.** Fortalecer la atención primaria, la prevención de enfermedades crónicas, la rehabilitación y los apoyos para conservar la autonomía. La edad por sí sola no determina dependencia ni necesidad de institucionalización.
- **Cuidados y apoyo a las familias.** Articular centros diurnos, servicios domiciliarios, redes comunitarias y apoyos a las personas cuidadoras, de acuerdo con la capacidad funcional y las preferencias de cada persona.
- **Enfoque territorial y de género.** Considerar los índices cantonales junto con la cantidad absoluta de personas mayores, la pobreza, la accesibilidad y la cobertura efectiva de servicios. Analizar también las necesidades de las mujeres, que representan el 53,1% del grupo de 65 años y más.
- **Enfoque de derechos.** Reconocer a las personas mayores como titulares de derechos, garantizar su participación y evitar decisiones basadas en estereotipos sobre la vejez.

10. Nota metodológica y alcance de la actualización

Fuentes y periodos. Los datos nacionales provienen de la serie INEC 1950-2100, publicada en julio de 2024, y de su kit de resultados consultado el 02/10/2026. El cuadro nacional corresponde al 30 de junio de cada año. Los índices cantonales se transcriben de la infografía aportada, que cita la serie subnacional 2000-2050, junio de 2025.

Corrección de consistencia. La cifra de 638.362 personas de 65 años y más de la versión anterior se sustituye por 638.378, conforme a la imagen y a la base oficial. También se revisaron la población total, los agregados por edad y sexo, el cuadro detallado y los gráficos nacionales a partir de los valores sin redondear del INEC.

Definiciones. El grupo de 60 años y más se mantiene como categoría de análisis y no se equipara al de 65 años y más. Este último es el umbral utilizado en las dos infografías y en el índice de envejecimiento. Las categorías del gráfico 1 se superponen; las del gráfico 3 son excluyentes.

Cálculos y redondeo. Crecimiento 2006-2026 = $[(638.378 / 263.431) - 1] \times 100 = 142,3\%$. El cambio de 6,0 puntos porcentuales se calcula con los porcentajes publicados (12,2% - 6,2%). Celdas, agregados y porcentajes se redondean de manera independiente. Los valores de 2046 son proyecciones, no resultados observados.

11. Fuentes de consulta

1. INEC (2024). *Estimaciones y proyecciones nacionales de población 1950-2100*. Kit de resultados, cuadros 1-4. Consultar datos oficiales.
2. INEC (2024). *Documento metodológico de las estimaciones y proyecciones nacionales de población 1950-2100*. Consultar metodología nacional.
3. INEC (2025). *Estimaciones y proyecciones subnacionales de población 2000-2050*. Junio de 2025. Consultar metodología subnacional.
4. Costa Rica Mayor (2026). Infografías aportadas: *Costa Rica envejece: datos sobre nuestra población adulta mayor* y *Costa Rica envejece: cantones con más personas adultas mayores*. Ambas identifican al INEC como fuente.



Elaboración:

Lic. Eduardo Méndez, abogado

Máster en Gerencia Social.

Máster en Gerencia de Proyectos.

Director de www.costaricamayor.com

Correo: hola@costaricamayor.com