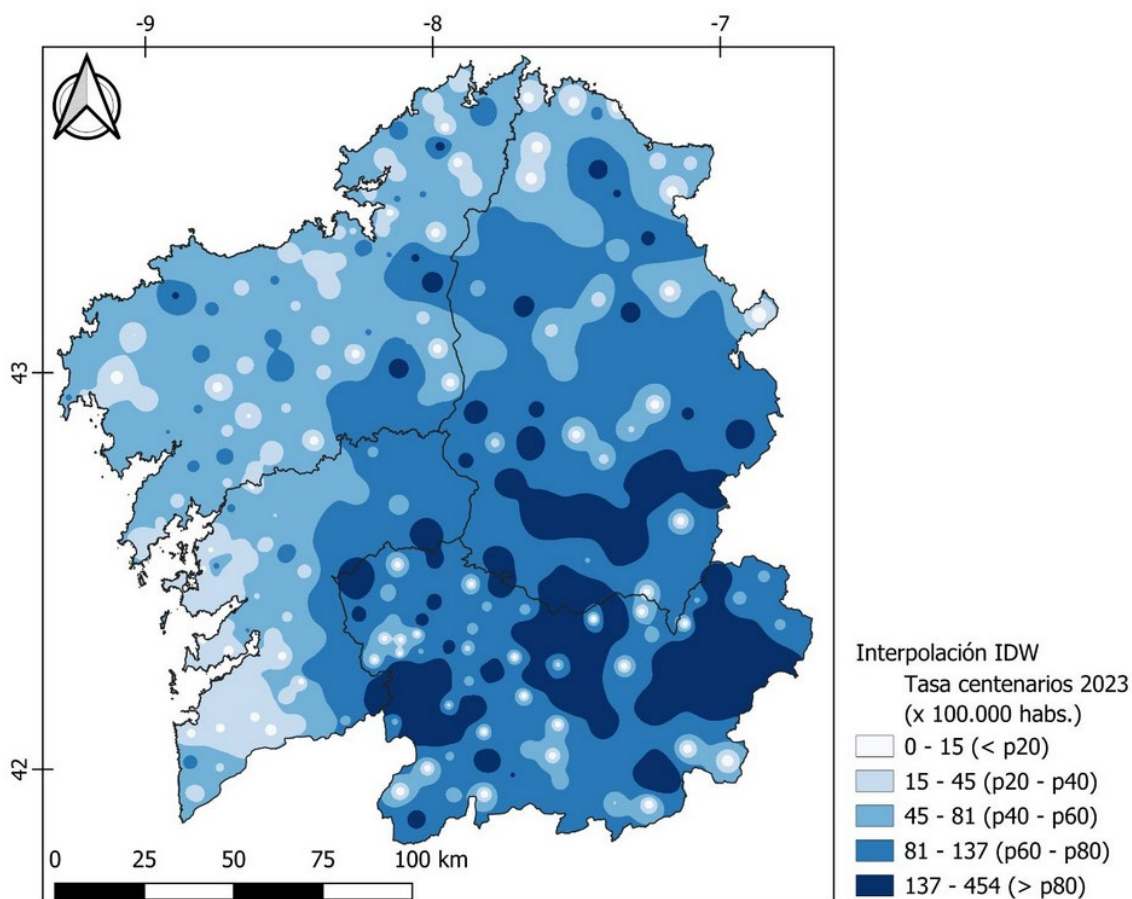


MEMORIA PROYECTO GALICIA BLUE ZONE FASE II



PROYECTO GALICIA BLUE ZONE: IDENTIFICACION DE UNA ZONA AZUL EN EL SUR DE GALICIA

ISBN: 978-84-09-88716-3

Dirección

**José María Faílde Garrido
María Dapía Conde**

Sociedade Galega de Xerontoloxía e Xeriatría

XANEIRO, 2024

INFORME DO PROYECTO

POBOACIÓN CENTENARIA GALEGA: ESTILOS DE VIDA, VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS E CONTEXTUAIS ASOCIADAS Á LONXEVIDADE

TÍTULO DO PROXECTO:	PROYECTO GALICIA BLUE ZONE: IDENTIFICACION DE UNA ZONA AZUL EN EL SUR DE GALICIA
SOLICITANTE:	Sociedade Galega de Xerontoloxía e Xeriatria (SGXX)
PERSOA DE CONTACTO	José María Faílde Garrido
Teléfono	988387286/ 617 31 05 83
e-mail	jfailde@uvigo.es

COORDINACIÓN DO PROXECTO

NOME E APELIDOS: JOSÉ MARIA FAILDE GARRIDO
DNI: 34.955.897Z
CORREO ELECTRÓNICO: jfailde@uvigo.es
INSTITUCIÓN: SOCIEDADE GALEGA DE XERONTOLOXÍA E XERIATRÍA
CARGO: PRESIDENTE DA SGXX
CENTRO DE TRABAJO: FACULTADE DE EDUCACIÓN E TRABALLO SOCIAL (Universidade de Vigo, Campus de Ourense)
POSTO DE TRABAJO: PROFESOR TITULAR DE UNIVERSIDADE

NOME E APELIDOS: MARÍA DAPÍA CONDE
DNI: 34957912M
CORREO ELECTRÓNICO: ddapia@uvigo.es
INSTITUCIÓN: SOCIEDADE GALEGA DE XERONTOLOXÍA E XERIATRÍA
CARGO: SECRETARIA DA SGXX
CENTRO DE TRABAJO: FACULTADE DE EDUCACIÓN E TRABALLO SOCIAL (Universidade de Vigo, Campus de Ourense)
POSTO DE TRABAJO: PROFESORA TITULAR DE UNIVERSIDADE

JUSTIFICACION

Galicia comparte muchas características con las llamadas “Blue Zones” o Zonas Azules, áreas del mundo donde las personas viven de manera excepcionalmente longeva y saludable. Estas zonas, identificadas por investigadores y documentadas en la literatura científica, incluyen regiones como Okinawa (Japón), Cerdeña (Italia), Icaria (Grecia), la península de Nicoya (Costa Rica) y la comunidad adventista de Loma Linda (California) (Buettner, 2010). Aunque Galicia aún no es oficialmente reconocida como una Zona Azul, ciertos aspectos de su cultura y estilo de vida se alinean con los factores de longevidad de estas zonas. Entre otros, podemos destacar los siguientes factores:

1. Dieta Rica y Saludable

Galicia posee una dieta variada y balanceada, basada en productos frescos y locales, con un alto consumo de pescado, mariscos, vegetales, y aceite de oliva, que son también componentes principales de la dieta mediterránea (Sofi et al., 2010). La dieta atlántica de Galicia es especialmente rica en omega-3, antioxidantes y fibra, lo cual favorece la salud cardiovascular y la prevención de enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión (Grosso et al., 2017). En este sentido, la investigación señala que la adherencia a patrones dietéticos saludables, como la dieta mediterránea, está asociada con una mayor longevidad y una menor incidencia de enfermedades crónicas (Sofi et al., 2010).

2. Actividad Física Natural y Conexión con la Naturaleza

En las zonas rurales de Galicia, es común que las personas mayores se mantengan activas mediante tareas agrícolas, caminatas y otras actividades diarias. La actividad física moderada y continua a lo largo de la vida es un elemento esencial para la longevidad, observado en todas las Zonas Azules. El contacto con la naturaleza y los entornos verdes también tiene efectos beneficiosos en la salud mental y física, ya que reduce el estrés y promueve el bienestar general. El acceso a entornos naturales está relacionado con una reducción significativa del estrés y una mejora del bienestar psicológico (Berman et al., 2012).

3. Sentido de Comunidad y Familia

Galicia mantiene un fuerte sentido de comunidad y redes familiares sólidas, lo cual es crucial para la longevidad. Según Holt-Lunstad et al. (2010), las conexiones sociales y el apoyo de la comunidad están asociados con una mayor longevidad y una mejor salud mental, al reducir el riesgo de aislamiento y soledad. "Las conexiones sociales fuertes están relacionadas con una reducción en el riesgo de mortalidad del 50% en comparación con individuos que tienen pocas relaciones" (Holt-Lunstad et al., 2010, p. 15).

4. Valores y Prácticas que Reducen el Estrés

Galicia tiene un ritmo de vida relativamente pausado, especialmente en zonas rurales, lo cual es similar al estilo de vida en las Zonas Azules. Este estilo de vida

reduce el estrés y favorece la salud cardiovascular (Steptoe & Kivimäki, 2013). Además, muchas personas mayores en Galicia practican alguna forma de espiritualidad o religión, un aspecto que ha sido identificado como un factor protector contra la ansiedad y la depresión en las Zonas Azules: "Los niveles bajos de estrés y el apoyo emocional relacionado con la espiritualidad pueden ayudar a reducir los factores de riesgo cardiovascular" (Steptoe & Kivimäki, 2013, p. 101).

5. Factores Genéticos y Acceso a Servicios de Salud

Existe evidencia de que la genética juega un papel en la longevidad, y las comunidades rurales de Galicia podrían poseer rasgos genéticos que favorecen una mayor esperanza de vida, aunque esto aún requiere más investigación específica, se ha señalado que los factores genéticos pueden representar aproximadamente el 25% de la variación en la longevidad (Christensen et al., 2006). Además, el acceso a servicios de salud universal en España brinda a las personas mayores un sistema de apoyo para enfrentar enfermedades y mantener una buena calidad de vida en edades avanzadas.

Estos factores, hacen que Galicia presente características muy similares a las de las Zonas Azules, como una dieta saludable, una vida activa, fuertes redes sociales y una cultura de autocuidado, que podrían favorecer la longevidad. Si bien aún no está oficialmente reconocida como Zona Azul, las investigaciones futuras podrían encontrar en Galicia un ejemplo europeo de longevidad saludable, comparable a estas zonas ya establecidas.

La declaración de Galicia como una Zona Azul tendría diversas implicaciones positivas para la región en múltiples aspectos, desde el turismo y la economía hasta la salud pública y el fortalecimiento cultural. Aquí te detallo algunos beneficios potenciales:

1. Incremento del Turismo de Salud y Bienestar

Atracción de turismo internacional: La designación como Zona Azul podría atraer a turistas interesados en la longevidad y el bienestar, que buscarían en Galicia una experiencia de vida saludable, enfocada en la dieta atlántica, la tranquilidad y el contacto con la naturaleza. Estudios recientes indican que el

turismo de salud crece a nivel mundial debido al interés en estilos de vida que promuevan la longevidad y el bienestar (Global Wellness Institute, 2022).

El turismo de salud se asocia cada vez más con prácticas sostenibles, y el interés en Galicia como destino de salud y longevidad podría fomentar un modelo de turismo más respetuoso con el medio ambiente y las tradiciones locales. En este sentido "El turismo de bienestar y salud puede tener un impacto positivo en las economías rurales, atrayendo a visitantes que buscan experiencias sostenibles y enriquecedoras" (Global Wellness Institute, 2022, p. 15).

2. Impulso Económico Regional

Fomento de productos locales: La designación como Zona Azul podría aumentar el interés en productos gallegos como el pescado, el marisco, los vegetales y otros productos típicos de la dieta atlántica, favoreciendo la economía local. El mercado de productos asociados a un estilo de vida saludable sigue en crecimiento, lo cual representa una oportunidad económica para la región. Nuevas oportunidades empresariales en el sector de la salud, el turismo de bienestar y la producción de alimentos podrían generar empleo, ayudando a fijar población en zonas rurales (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos [OCDE], 2023). El apoyo a los sectores locales de salud y alimentación puede dinamizar la economía de las zonas rurales y crear empleos sostenibles en comunidades de menor población.

3. Beneficios para la Salud Pública

Un reconocimiento como Zona Azul incentivaría la adopción de prácticas de vida saludables entre los habitantes de Galicia, incluyendo una alimentación balanceada y una vida físicamente activa, lo que puede reducir la incidencia de enfermedades crónicas y los costos sanitarios a largo plazo (Santos et al., 2021).

Asimismo, esto podría ser un impulso para el desarrollo de programas de envejecimiento activo: Galicia podría desarrollar e implementar programas específicos para promover el envejecimiento saludable, inspirados en prácticas de otras Zonas Azules, lo que beneficiaría la salud de la población

(Whiting et al., 2023). "La implementación de políticas de salud pública que promuevan el envejecimiento saludable reduce los costos sanitarios y mejora la calidad de vida de las comunidades" (Santos et al., 2021, p. 9).

4. Fortalecimiento de la Identidad y el Orgullo Cultural

Preservación de tradiciones: La valorización de los hábitos tradicionales, como las comidas en familia y las actividades en comunidad, ayudaría a preservar la cultura gallega. La protección de estas tradiciones podría fortalecer la identidad regional, apoyando a la vez la longevidad (Etxeberria & Fernández, 2022).

Además, ser reconocida como Zona Azul podría fomentar el orgullo de pertenencia entre los habitantes y consolidar la cohesión social, elementos que se asocian con una mayor satisfacción vital (Whiting et al., 2023). El fortalecimiento de los vínculos comunitarios y la preservación de la cultura son esenciales para promover el bienestar colectivo (Etxeberria & Fernández, 2022, p. 112).

5. Atracción de Nuevos Residentes y Retención de Jóvenes

Retención de población joven: La creación de empleos en el sector del bienestar y la salud podría ayudar a mantener a la población joven en Galicia. Además, un entorno atractivo para la vida saludable podría animar a las nuevas generaciones a quedarse y contribuir al desarrollo regional (Santos et al., 2021).

Aumento de la inmigración de personas mayores: Galicia podría atraer a personas mayores de otras regiones y países interesadas en vivir en un entorno que promueva la longevidad, lo cual impulsaría la economía y enriquecería la diversidad cultural de la región (Whiting et al., 2023).

Por otra parte, el reconocimiento de Galicia como una Zona Azul podría tener importantes beneficios para la retención de población en las áreas rurales, donde actualmente se enfrenta a desafíos significativos como el envejecimiento poblacional, la emigración de los jóvenes y la falta de oportunidades laborales. Aquí se detallan algunos de los beneficios clave:

1. Atracción de Nuevos Residentes y Retención de Jóvenes

Revalorización de la vida rural: Ser designada como Zona Azul puede cambiar la percepción de las zonas rurales gallegas, presentándolas como lugares ideales para una vida saludable y de calidad. La creación de este entorno atractivo podría incentivar a las nuevas generaciones a permanecer en sus comunidades, al ver el valor de un estilo de vida tranquilo y saludable en entornos naturales (Etxeberria & Fernández, 2022).

Oportunidades de trabajo en sectores de bienestar y turismo: El turismo de bienestar y salud es un sector en crecimiento que podría desarrollarse en Galicia tras su designación como Zona Azul, generando oportunidades de empleo para los jóvenes en sus propios municipios. Esto incluiría actividades como la agricultura ecológica, el turismo rural y servicios de salud y bienestar, áreas que podrían resultar atractivas para la juventud (Global Wellness Institute, 2022). "La creación de oportunidades económicas locales vinculadas al bienestar y la sostenibilidad puede ser clave para frenar la despoblación de las zonas rurales" (Santos et al., 2021, p. 14).

2. Desarrollo Económico Local

Impulso a la economía local: El reconocimiento de Galicia como Zona Azul podría llevar a una mayor demanda de productos locales, especialmente aquellos relacionados con la dieta atlántica, como el pescado, el marisco, las hortalizas y otros productos frescos. Esto ayudaría a revitalizar la economía rural y brindaría oportunidades para productores y comerciantes locales, reduciendo la necesidad de migración (OCDE, 2023).

Creación de nuevos emprendimientos: La promoción de Galicia como destino de bienestar y longevidad podría atraer a emprendedores interesados en abrir negocios vinculados al estilo de vida saludable, desde centros de bienestar hasta alojamientos rurales orientados al ecoturismo y a la salud. Esto generaría una mayor diversidad de empleos en áreas rurales, beneficiando directamente a sus habitantes (Whiting et al., 2023).

"El desarrollo económico en zonas rurales puede beneficiarse de la diversificación en sectores como el ecoturismo y el turismo de salud, generando empleo y fijando población" (Etxeberria & Fernández, 2022, p. 108).

3. Fortalecimiento de Redes Sociales y Cohesión Comunitaria

Reforzamiento de la identidad y orgullo cultural: La identidad de Galicia se consolidaría alrededor del concepto de longevidad y bienestar, aspectos que son inherentes a las Zonas Azules. Este reconocimiento podría fortalecer el sentido de pertenencia y orgullo en la comunidad, motivando a las personas a permanecer y contribuir a la vida rural (Etxeberria & Fernández, 2022).

Incremento de las redes sociales y familiares: Las prácticas de las Zonas Azules suelen involucrar un fuerte sentido de comunidad y apoyo mutuo, características que podrían reforzarse en Galicia. Las redes familiares y sociales juegan un papel importante en la retención poblacional, al ofrecer un entorno de apoyo y cohesión que reduce el deseo de emigrar (Whiting et al., 2023). "El fortalecimiento de la cohesión social es fundamental para la retención de población en comunidades rurales, promoviendo un entorno de apoyo y pertenencia" (Santos et al., 2021, p. 10).

4. Promoción de una Vida Saludable y Baja en Estrés

Entornos saludables como atracción de población: Galicia, al ser reconocida como Zona Azul, destacaría por su entorno saludable, bajo en estrés y con acceso a una dieta nutritiva, condiciones que cada vez más personas valoran al buscar calidad de vida. Esto podría atraer a personas de otras regiones, incluyendo a quienes desean alejarse de entornos urbanos acelerados y con niveles elevados de estrés (Global Wellness Institute, 2022).

Reducción de enfermedades crónicas: Las prácticas saludables propias de las Zonas Azules, como la alimentación balanceada, la actividad física y la baja exposición a factores de estrés, podrían ayudar a disminuir la incidencia de enfermedades crónicas entre los habitantes rurales. Esto mejoraría la calidad de vida de la población rural, reduciendo la necesidad de migración hacia centros urbanos en busca de servicios de salud (Santos et al., 2021). "La promoción de una vida saludable puede hacer que las zonas rurales sean más atractivas, especialmente en una sociedad cada vez más interesada en la salud y el bienestar" (Whiting et al., 2023, p. 58).

5. Incentivo para Políticas de Apoyo al Medio Rural

Fomento de políticas públicas para el envejecimiento activo: La designación como Zona Azul podría incentivar el desarrollo de políticas públicas que promuevan el envejecimiento activo y saludable en el entorno rural gallego. Estas políticas podrían incluir la creación de infraestructuras de salud y programas de actividad física, mejorando la calidad de vida y reduciendo el deseo de migrar en busca de mejores servicios (OCDE, 2023).

Apoyo a la conservación del medio ambiente: La visibilidad como Zona Azul aumentaría la conciencia sobre la importancia de preservar los recursos naturales de Galicia, ya que el entorno juega un papel crucial en la longevidad y el bienestar. Este enfoque en la sostenibilidad y la protección ambiental también fortalecería el atractivo de las zonas rurales como lugares de vida (Global Wellness Institute, 2022).

Referencias

Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2012). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological Science*, 19(12), 1207-1212. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x>

Buettner, D. (2010). *The Blue Zones: Lessons for living longer from the people who've lived the longest*. National Geographic Books.

Christensen, K., Johnson, T. E., & Vaupel, J. W. (2006). The quest for genetic determinants of human longevity: Challenges and insights. *Nature Reviews Genetics*, 7(6), 436-448. <https://doi.org/10.1038/nrg1871>

Etxeberria, A., & Fernández, J. (2022). Cultura y longevidad: Tradiciones y salud en la sociedad moderna. *Journal of Regional Health and Culture*, 15(4), 102-115. <https://doi.org/10.1016/j.jrh.2022.04.001>

Global Wellness Institute. (2022). *The global wellness economy: Looking beyond recovery*. Global Wellness Institute Report. <https://globalwellnessinstitute.org/reports/2022-global-wellness-economy/>

Grosso, G., Marventano, S., Yang, J., Micek, A., Pajak, A., & Scalfi, L. (2017). A comprehensive meta-analysis on evidence of Mediterranean diet and cardiovascular disease: Are individual components equal? *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 57(15), 3218-3232. <https://doi.org/10.1080/10408398.2015.1107021>

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316.
<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>

Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos [OCDE]. (2023). *Economic and social impact of healthy lifestyles in rural areas*.
<https://doi.org/10.1787/9789264835761-en>

Santos, R., García, L., & Peña, M. (2021). Promoción de la salud en áreas rurales: Perspectivas para el envejecimiento activo. *Revista de Salud Pública*, 18(2), 7-18.
<https://doi.org/10.1590/S0104-423020210002001>

Sofi, F., Cesari, F., Abbate, R., Gensini, G. F., & Casini, A. (2010). Adherence to Mediterranean diet and health status: Meta-analysis. *British Medical Journal*, 337, a1344. <https://doi.org/10.1136/bmj.a1344>

Stephoe, A., & Kivimäki, M. (2013). Stress and cardiovascular disease. *Nature Reviews Cardiology*, 9(6), 360-370. <https://doi.org/10.1038/nrcardio.2012.45>

Whiting, C., Molina, P., & Cruz, A. (2023). Longevidad y bienestar: Los secretos de las zonas azules. *Journal of Global Health Studies*, 19(1), 55-70.
<https://doi.org/10.1016/j.jghs.2023.01.003>

OBJECTIVOS GENERAL Y ESPECÍFICO

Obxectivo General:

- Identificación de zonas de alta concentración de personas centenarias en Galicia

Objectivos específicos:

- Registrar la población centenaria gallega por lugar de nacimiento.
- Realización de mapas de concentración de personas centenarias en base al número de personas centenarias teniendo en cuenta la población centenaria en el censo 2023 y la población en 1910 y 1920
- Identificadas las zonas de alta prevalencia, registrar y documentar el número de nacimientos entre 1903 y 1904.
- Diseño de mapas de concentración de persoas centenarias en base al número de centenarios (censo 2023) y el número de nacimientos entre

METODOLOGÍA

El presente estudio combinó estrategias de análisis cuantitativo y registros observacionales (análisis documental). Os datos cuantitativos foron obtidos a través da consulta nas bases de datos do Instituto Nacional de Estatística (INE) e do Instituto Galego de Estatística (IGE), que nos permitiron conocer las tasas de los lugares gallegos, en base a las tasas de personas centenarias por lugar de nacimeinto y los nacimientos ocurridos entre 1903 y 1924. Determinadas as prevalencias, estas fueron transformadas en tasas por cen mil habitantes [*Taxa de centenarios* = (poboación centenaria x 100.000) / Tamaño poboacional], empregando a folia de cálculo Excel e o paquete estatístico para as ciencias sociais IBM-SPPS, 24. Unha vez obtidas as taxas estas foron representadas como mapas de coropletas, utilizando unha escala de cores determinada mediante cuartiles, empregando o software QGIS 3.4.11

Procedemento

El proyecto fue implementado siguiendo las siguientes fases:

- 1º Solicitud al INE de microdatos para determinar el número de personas centenarias vivas y muertas nacidas en lugares de Galicia entre 1903 y 1923.
- 2º Realizar máspas de prevalencia, para identificar zonas de alta y baja concentración de personas centenarias.
- 3º Determinar posibles Zonas Azules, con concentraciones de personas centenarias estadísticamente significativas respecto a la población centenaria distribuida por el territorio gallego.
- 4º Determinación en los registros civiles de la posible “Blue Zone” el número de nacimientos ocurridos en cada uno de los municipios incluidos entre 1903 y 1920.
- 5º Visita y verificación a una muestra representativa de registros civiles de concellos pertenecientes a la posible Blue Zone, para determinar el número de nacimientos y muertes ocurridas en los últimos 20 años (2003 – 2023).
- 6º Elaboración del mapa final para determinar la posible blue Zone.

Análise de datos

Para analizar la información obtenida se determinaron tasas de superlogividad

EQUIPO DE INVESTIGACIÓN

Este proyecto tiene un enfoque de análisis claramente multidisciplinar. Para la ejecución del mismo a SGXX contó con la colaboración de profesionales especializados en el envejecimiento con un enfoque biopsicosocial y, por otra parte, recurrió a la colaboración de profesionales reconocidos para la interpretación de sus resultados, lo que implica que en la composición de la equipa participen xeriatras, xerontólogos, psicólogos, educadores, geógrafos, economistas y otros colaboradores con especialización sociosanitaria. Este enfoque multidisciplinar de la mayores garantías de que su análisis sea más profunda y, además, facilita la adecuada consecución de los objetivos propuestos en este proyecto.

El personal investigador incluido en el proyecto, no solo tiene una perspectiva multidisciplinar, si no también tiene un amplio bagaje y experiencia en ámbitos diferentes lo que permite un abordaje del tema desde diferentes enfoques de análisis complementarios. Siendo una de las fortalezas del grupo de investigadores.

Gastos del proyecto

• Orzamento:		
	Descripción	Cantidad (€)
Material Inventariable e fungible:	Equipamento informático	1.0000
Persoal:	Curso de formación Contratación de persoal externo para a realización do traballo de campo.	8.500
Outros:	Viaxes e dietas Alojamiento y manutención Memorias e informes.	5.450
TOTAL:		14.950

RESUMO DO ESTADO DE CONSECUCIÓN DOS OBXECTIVOS DO PROXECTO

Tabla 1. Resultados del proyecto

Objetivos general	
Actividades realizadas y resultados alcanzados	
Obxectivo xeral 1: Identificación de zonas de alta concentración de personas centenarias en Galicia	Este objetivo se completo al 100%. Analizando los datos procedentes de INE y del IGE.
Objetivos específicos:	
Actividades realizadas y resultados alcanzados	
Objetivo específico 1: Registrar la población centenaria gallega por lugar de nacimiento..	Este objetivo se completo al 100%. Fueron solicitados los datos al INE/IGE y estos fueron procesados
Objetivo específico 2: Realización de mapas de concentración de personas centenarias (en base al número de personas centenarias teniendo en cuenta la población centenaria en el censo 2023 y la población en 1910 y 1920)	Este objetivo se completo al 100% y fueron determinados mapas de posible blue zones, una en el sur de Galicia y otra en la zona norte.
Objetivo específico 3: Identificadas las zonas de alta prevalencia, registrar y documentar el número de nacimientos entre 1903 y 1904.	Identificadas dos posibles Blue Zones, se decidió iniciar con la exploración de la zona del sur de Galicia, por considerarla más prometedora. Esta zona incluyó 66 municipios y fueron visitados los 66 registros civiles para constatar el número de nacimientos entre 1903 y 1923.
Objetivo específico 4: Diseño de mapas de concentración de personas centenarias en base al número de centenarios (censo 2023) y el número de nacimientos entre 1903 y 1924	Este objetivo se completo al 100%, determinando una zona en forma de anillo, que incluye una trintena de municipios y que requiere mayor estudio antes de determinarla como posible blue zone. utilizando una escala de colores determinada mediante cuartiles, utilizando el software QGIS 3.4.11

PRINCIPAIS RESULTADOS

Obxectivo xeral : Identificación de zonas de alta concentración de personas centenarias en Galicia

Estado de consecución: Este objetivo se completó al 100%. Analizando los datos procedentes de INE y del IGE.

Para la consecución del objetivo general se procedió a realizar las siguientes acciones:

- 1º Solicitud al INE de microdatos para determinar el número de personas centenarias vivas y muertas nacidas en lugares de Galicia entre 1903 y 1923.
- 2º Realizar muestreos de prevalencia, para identificar zonas de alta y baja concentración de personas centenarias.
- 3º Determinar posibles Zonas Azules, con concentraciones de personas centenarias estadísticamente significativas respecto a la población centenaria distribuida por el territorio gallego.
- 4º Determinación en los registros civiles de la posible “Blue Zone” el número de nacimientos ocurridos en cada uno de los municipios incluidos entre 1903 y 1920.
- 5º Visita y verificación a una muestra representativa de registros civiles de concellos pertenecientes a la posible Blue Zone, para determinar el número de nacimientos y muertes ocurridas en los últimos 20 años (2003 – 2023).
- 6º Elaboración del mapa final para determinar la posible blue Zone.

1º Solicitud al INE de microdatos para determinar el número de personas centenarias vivas y muertas nacidas en lugares de Galicia entre 1903 y 1923.

En los últimos 20 años (2003-2023) ha habido en Galicia un total de 9.557 personas centenarias, 3.289 en la provincia de A Coruña, 2.153 en Lugo, 1.950 en Ourense y 2.165 en Pontevedra. Por provincias, A Coruña y Ourense tienen las tasas brutas más elevadas (ver tabla 1). Asimismo, las provincias de A Coruña y Ourense tienen los mayores índices de extrema longevidad, con 103,5% y 102,4%, respectivamente.

Tabla 1 Tasa de centenarios en los últimos 20 años por 100.000 habitantes, teniendo en cuenta la población de Galicia en 1910 y 1920, según censo 2023.

	Población 1910	Población 1920	Centenarios 2003-24	Tasa por cien mil H.	Ratio
<i>A CORUNA</i>	648.264	686.698	3289	490,3	103,5%
<i>LUGO</i>	466.734	456.693	2153	466.0	98,0%
<i>OURENSE</i>	399.760	400.256	1950	487.0	102,4%
<i>PONTEVEDRA</i>	465.307	503.850	2165	447.0	93,9%
<i>GALICIA</i>	1.980.065	2.047.497	9557	475.0	99,7%

Tabla 2. Tasa de centenarios por 100.00 habitantes en según censo 2023.

	Población 1910	Población 1920	Centenarios Censo 2023	Tasa por cien mil H.	Tasa 100000 habitantes
<i>A CORUNA</i>	648.264	686.698	501	44.60	75.74
<i>LUGO</i>	466.734	456.693	249	76.8.0	55.12
<i>OURENSE</i>	399.760	400.256	261	85.70	39.00
<i>PONTEVEDRA</i>	465.307	503.850	366	38.70	
<i>GALICIA</i>	1.980.065	2.047.497	1.377	510.0	

Tabla 2. Tasa de centenarios en 2022 por 100.000 habitantes, teniendo en cuenta la población de Galicia en 2023, según el padrón 2022

	Padron 2022	Población 2023	TASA PADRON
<i>A CORUNA</i>	646	1.119.180	57,7
<i>LUGO</i>	313	323.989	96,6
<i>OURENSE</i>	387	304.280	127,2
<i>PONTEVEDRA</i>	694	943.520	73,6
<i>GALICIA</i>	2.040	2.690.969	75,8

El análisis por comarcas de las zonas norte y sur indican tasas brutas estimadas en base a la población de los censos de 1910 y 1920, de 57.30 para la BZ norte y 55.70 para la BZ sur (ver tablas 3 y 4), mientras que el promedio de Galicia se sitúa en 43,2 (ver tabla 5).

Tabla 3. Prevalencia de centenarios en el entorno de la provincia de Ourense
por comarcas

Entorno a OURENSE						
Comarca	Población 1910	Población 1920	Centenarios 2003-23	Tasa	Provincia	Indice de Superloingevidad
Allariz-Maceda	28593	29090	169	58,6	OURENSE	136%
Terra de Celanova	35934	35616	209	58,4	OURENSE	135%
Ourense	68499	68892	401	58,4	OURENSE	135%
Terra de Lemos	58606	58612	329	56,1	LUGO	130%
A Limia	37548	36648	205	55,3	OURENSE	128%
O Ribeiro	38937	39066	213	54,6	OURENSE	126%
A Paradanta	25422	24969	135	53,6	PONTEVEDRA	124%
Terra de Caldelas	15069	15082	80	53,1	OURENSE	123%
Pontevedra	53937	57740	286	51,2	POTEVEDRA	119%
TOTAL	362545	365715	2027	55,7		129%

Tabla 4. Prevalencia de centenarios en el entorno de la provincia de A Coruña
por comarcas

Entorno a Coruña						
Comarca	Población 1910	Población 1920	Centenarios 2003-23	Tasa	Provincia	Indice Superloingevidad
A Barcala	12182	12462	82	66,5	A CORUÑA	154%
Arzúa	24896	25535	163	64,6	A CORUÑA	150%
Bergantiños	49766	51435	321	63,4	A CORUÑA	147%
Betanzos	40081	40956	232	57,3	A CORUÑA	133%
A Ulloa	21279	22285	121	55,6	LUGO	129%
Terra Chá	65329	66889	360	54,5	LUGO	126%
Ordes	31965	32622	174	53,9	A CORUÑA	125%
Santiago	58993	61141	323	53,8	A CORUÑA	124%
Xallas	15731	16422	85	52,9	A CORUÑA	122%
TOTAL	320222	329747	1861	57,3		133%

Tabla 5. Prevalencia de centenarios para el resto de Galicia no incluidas en las zonas de Ourense y A Coruña.

Resto de GALICIA						
Comarca	Población 1910	Población 1920	Centenarios 2003-23	Tasa	Provincia	Indice de Superloingevidad
Lugo	76429	70700	372	50,6	LUGO	106%
Vigo	101030	115713	545	50,3	PONTEVEDRA	105%
Quiroga	18944	18455	91	48,7	LUGO	102%
Chantada	31899	29679	149	48,4	LUGO	101%
O Carballiño	46318	46668	223	48,0	OURENSE	100%
Eume	25001	24655	119	47,9	SANTIAGO	100%
A Coruña	105059	119071	532	47,5	SANTIAGO	99%
Deza	53292	55464	258	47,4	PONTEVEDRA	99%
Caldas	30348	31100	145	47,2	PONTEVEDRA	99%
Tabeirós-Terra de Montes	32564	34643	158	47,0	PONTEVEDRA	98%
Verín	34235	34507	159	46,3	OURENSE	97%
Terra de Trives	15543	15168	71	46,2	OURENSE	97%
O Sar	16141	16140	74	45,8	A CORUÑA	96%
Terra de Melide	19574	20134	90	45,3	A CORUÑA	95%
O Baixo Miño	36937	38224	169	45,0	PONTEVEDRA	94%
Terra de Soneira	19307	20610	89	44,6	A CORUÑA	93%
Ferrol	82006	90834	384	44,4	A CORUÑA	93%
Ortegal	26198	26570	117	44,3	A CORUÑA	93%
Noia	34226	35644	151	43,2	A CORUÑA	90%
Fisterra	21045	21792	89	41,6	A CORUÑA	87%
Muros	15955	16357	65	40,2	A CORUÑA	84%
Sarria	45991	45223	182	39,9	LUGO	83%
Meira	13903	13354	54	39,6	LUGO	83%
Viana	15892	15856	62	39,1	OURENSE	82%
Valdeorras	36091	36963	137	37,5	OURENSE	78%
Baixa Limia	21703	21232	80	37,3	OURENSE	78%

A Mariña Central	29333	28862	108	37,1	LUGO	78%
A Mariña Oriental	17316	17363	64	36,9	LUGO	77%
A Mariña Occidental	32266	30352	113	36,1	LUGO	76%
Os Ancares	32954	32312	117	35,9	LUGO	75%
Barbanza	39752	43394	149	35,8	A CORUÑA	75%
O Morrazo	35144	40445	134	35,5	PONTEVEDRA	74%
O Salnés	47291	55867	174	33,7	PONTEVEDRA	71%
O Condado	35785	36189	117	32,5	PONTEVEDRA	68%
A Fonsagrada	22485	22607	51	22,6	LUGO	47%
TOTAL	1267957	1322147	5592	43,2	Galicia	90%

2º Realizar máspas de prevalencia, para identificar zonas de alta y baja concentración de personas centenarias.

A partir de las las tasas anteriores se determinó una zona compactada que se diferenciaba estadísticamente de forma significativa respecto al resto de Galicia para constituir la posible zona de estudio (Figura 1)

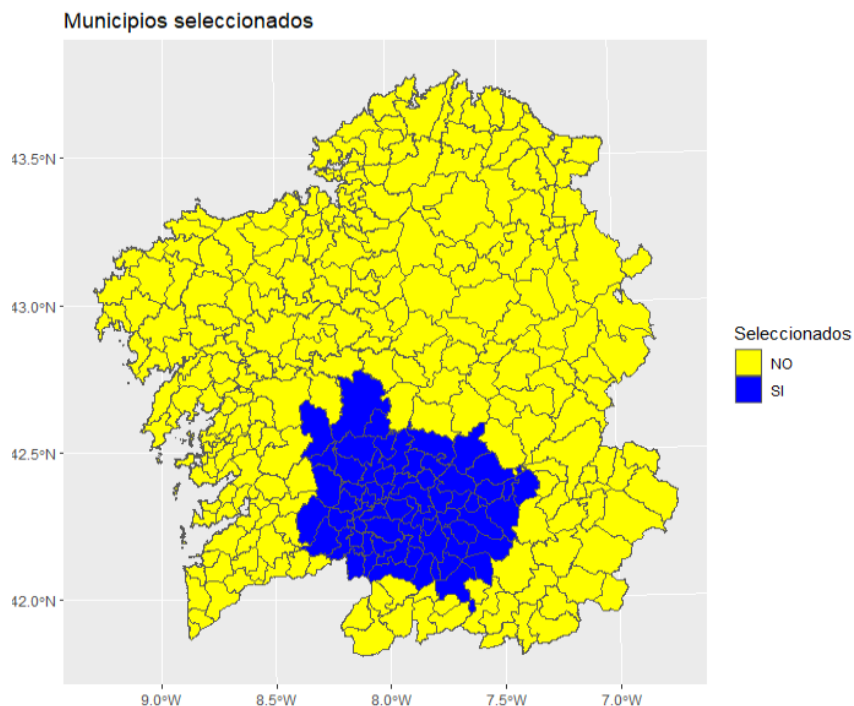


Figura 1. Area de 66 concellos situada al sur de Galicia

Una vez recalculadas las tasas para los 66 concellos en base al número de nacimientos entre 1903-1923, se reelaboró el mapa para la zona de estudio, en base a las puntuaciones cuatiles. Determinando una zona de aproximadamente 30 ayuntamientos con tasas comprendidas entre los 711.87 y los 1670.00 por cien mil habitantes.

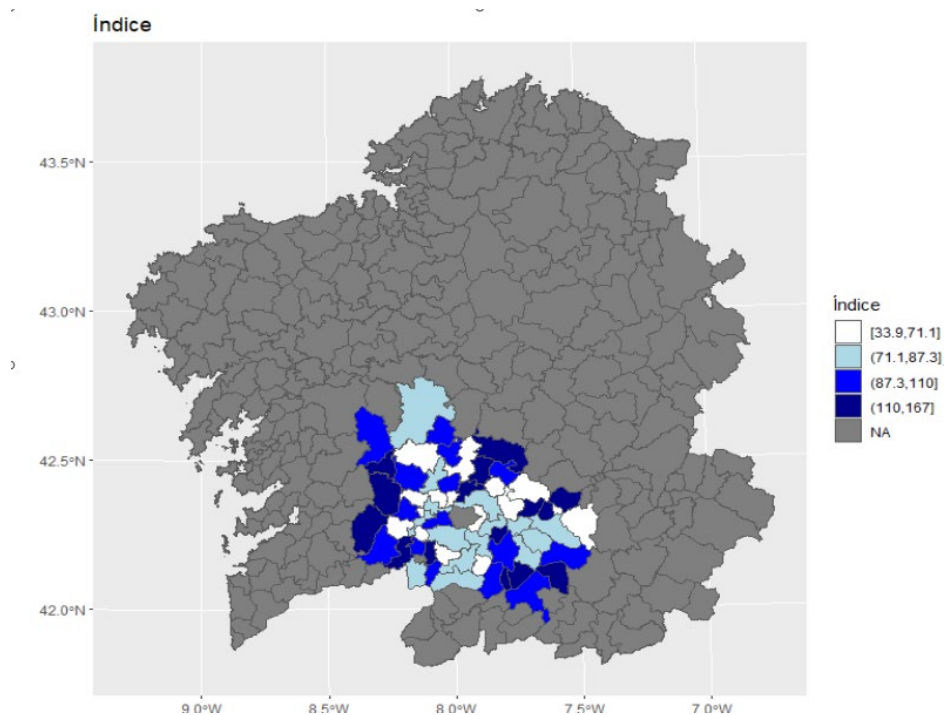


Figura 2. Area de 66 concellos situada al sur de Galicia, teniendo en cuenta el número de nacimeintos entre 1903-1923.

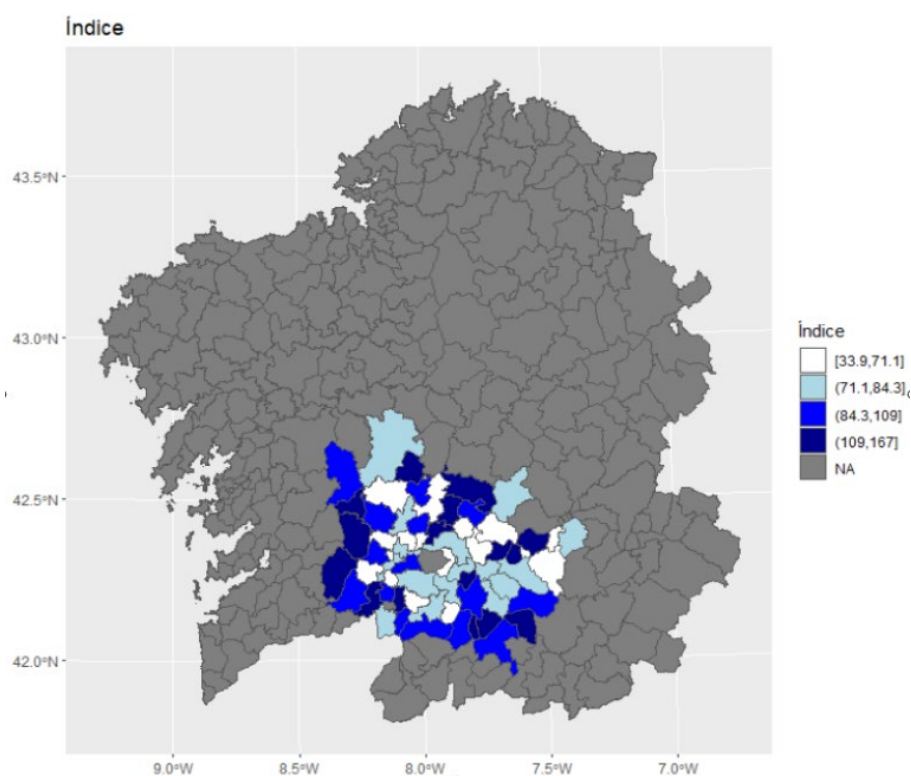


Figura 3. Area de 66 concellos recortada, situada al sur de Galicia, teniendo en cuenta el número de nacimientos entre 1903-1923.

Teniendo en cuenta que la zona no se compactaba (ver figura 2), se eliminaron en el extremo zonas con las tasas más bajas (panton, Nogueira de Ramuín, Pereiro de Aguiar, entre otros), el resultado final puede verse en la figura 3.

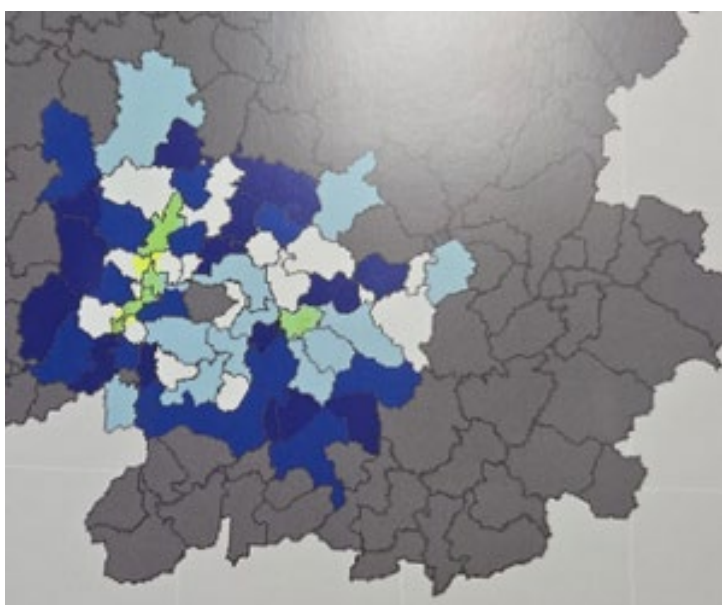


Figura 4. Solución final de 32 concellos para estudio como posible Bue Zone (BZ-SG) del sur de Galicia.

Teniendo en cuenta que la solución final no se terminaba de compactar, se propone una nueva solución ver Figura 4, en la que se propone suavizar las zonas de Ribadavia, Celanova y Xunqueira de espadañedo. Esta nueva zona, que requiere estudio posterior quedaría integrada por un total de 32 concellos, 4 de Pontevedra, y dos de Lugo, mientras que los 28 restantes pertenecen a la provincia de Ourense.

Tabla 6. Nacimientos entre 1903 y 1923, numero de centenarios y tasa por 100.000 habitantes del área emergente BZ-Sur de Galicia.

Conello	Nº nacimientos 1903-1923	Nº Centenarios 2003-2023	Tasa New Indice	Altitud media
1. A Cañiza	4269	39	914	570 m
2. Covelo	3555	44	1238	559 m
3. Crecente	2878	34	1181	360 m (35-986 m)
4. Dozón	1552	17	1095	745 m
5. Forcarei	5582	53	949	625 m
6. Avión	3051	36	1180	597 m
7. Allariz	6047	59	976	591 m
8. Beariz	1618	27	1669	610 m
9. Amoeiro	2415	27	1118	348 m (87 – 500m)
10.Boborás	4306	41	952	424 m
11.Carballeda de Avia	2266	23	1015	346 (69-827 m)
12. Castrelo de miño	3149	30	953	285 m (69-710 m)
13.Carballedo	4724	52	1101	576 m
14.Cortegada	1839	20	1088	198 m (65-417)
15.Esgos	1760	23	1307	597 m
16.Gomesende	1880	22	1170	397 (71-936 m)
17.Maside	3824	34	889	389 (264-469 m)
18.O Carballiño	5449	40	734	420 m
19.Paderne de Allariz	2435	20	821	512 m
20.Parada de Sil	2014	73	1142	751 m
21. A Peroxa	4257	42	987	476 m
22.Piñor	1962	21	1070	570 m
23.Quintela de Leirado	1350	14	1037	694 m
24.Rairiz de Veiga	2103	21	999	699 m
25.Ribadavia	4371	35	801	271 (66-710 m)
26.Sandias	1544	18	1166	661 m
27.Sarreaus	2146	24	1118	718 m

28. Taboadela	1834	22	1200	440 m
29. Vereia	2333	20	857	965 metros
30. Vilamarín	2205	25	1134	441 m
31. Vilar de Barrio	1927	19	986	720 m
32. Vilar de Santos	894	10	1119	670 m
33. Xinzo de Limia	4988	49	982	725 m
34. Xunquira de Espadañedo	1074	15	1397	856 m,
Global	Total nacimientos 99.601	Total centenarios 1049	Tasa Global 1003.00	Rango 734 -1669

3º Determinar posibles Zonas Azules, con concentraciones de personas centenarias estadísticamente significativas respecto a la población centenaria distribuida por el territorio gallego.

4º Determinación en los registros civiles de la posible “Blue Zone” el número de nacimientos ocurridos en cada uno de los municipios incluidos entre 1903 y 1920.

5º Visita y verificación a una muestra representativa de registros civiles de concellos pertenecientes a la posible Blue Zone, para determinar el número de nacimientos y muertes ocurridas en los últimos 20 años (2003 – 2023).

6º Elaboración del mapa final para determinar la posible blue Zone.

- **Objetivo 1:** Registrar la población centenaria gallega por lugar de nacimiento.

Para la determinación de la población gallega centenaria por lugar de nacimiento, se solicitó información al INE y al IGE, a partir de los cuales fueron determinadas las tasas, teniendo en consideración la población determinada en los censos de 1910 y 1920 ver documentos anexos Excel y Pdf.

- **Objetivo 2:** Realización de mapas de concentración de personas centenarias en base al numero de personas centenarias teniendo en cuenta la población centenaria en el censo 2023 y la población en 1910 y 1920.

A partir de las tasas determinadas anteriormente se estableció una zona incluida por 66 concellos, que se configuró como la BZ de la zona sur de Galicia, que se determinó como la zona de estudio. (ver figura 1)

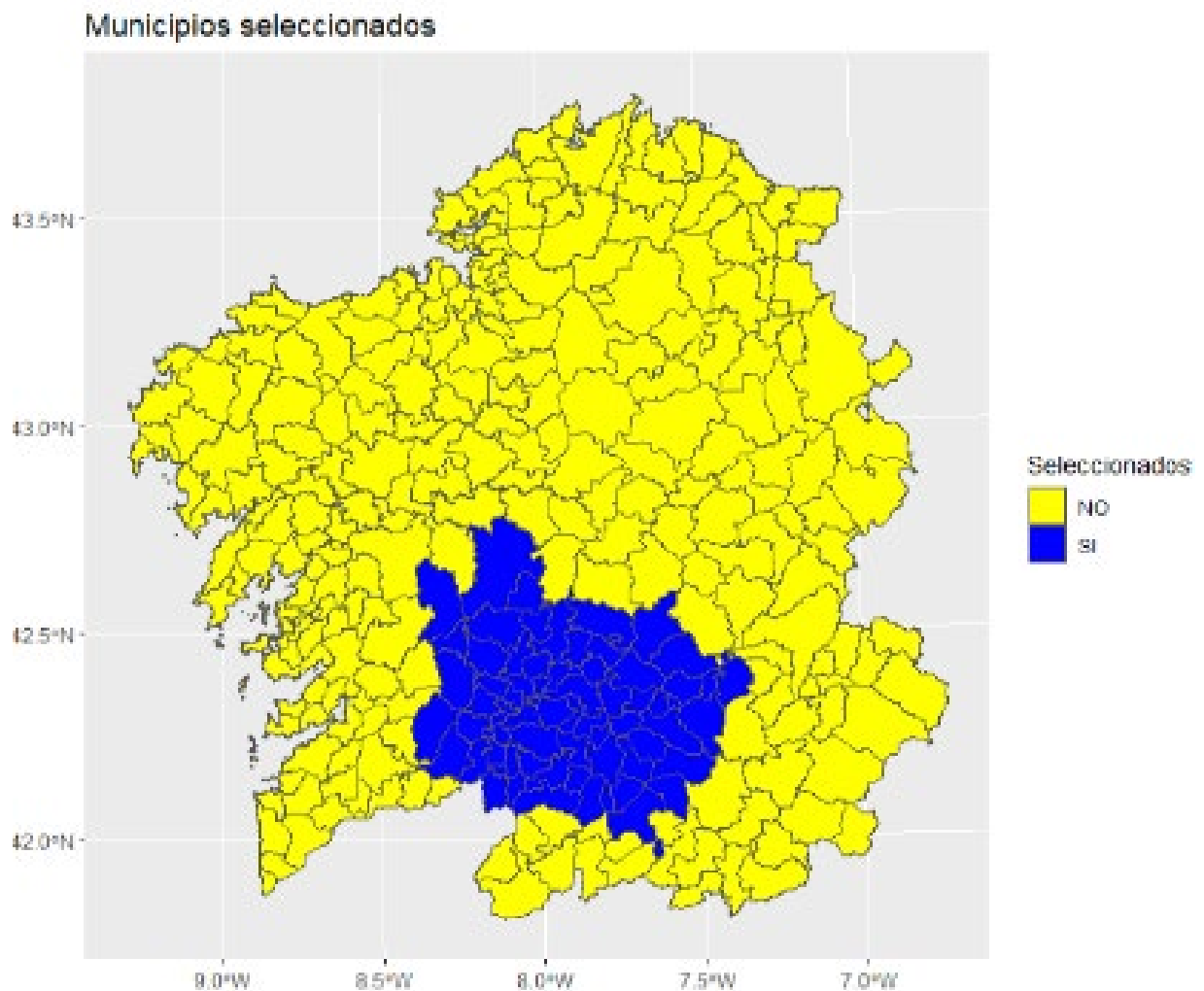


Figura 1. Area de 66 concellos situada al sur de Galicia en base al número de centenarios en los últimos 20 años y teniendo en cuenta la población de 1910 y 1920.

- **Objetivo 3:** Identificadas las zonas de alta prevalencia, registrar y documentar el número de nacimientos entre 1903 y 1923.

A partir de la zona determinada se realizó un trabajo de campo en los 66 concellos seleccionados. Para determinar, el número de nacimientos entre 1903 y 1923, se consultaron la totalidad de libros de nacimientos de los registros civiles de los referidos concellos. Unicamente no fue posible consultar los datos referentes a Sobe, pues dichos libros se perdieron debido a un incendio ocurrido en los años 60, motivo por el que dicho concello fue excluido del estudio. También, fueron excluidos del estudio, Toen y Pontedeva, por no reportar los datos en el tiempo solicitado.

- **Objetivo 4:** Diseño de mapas de concentración de personas centenarias en base al número de centenarios (censo 2023) y el número de nacimientos entre 1903 y 1924

Para determinar el mapa final de la BZ Galicia Sur, se calcularon las tasas de prevalencia teniendo en cuenta el censo de personas centenarias de 2023 y el total de nacimientos entre 1903 y 1923.

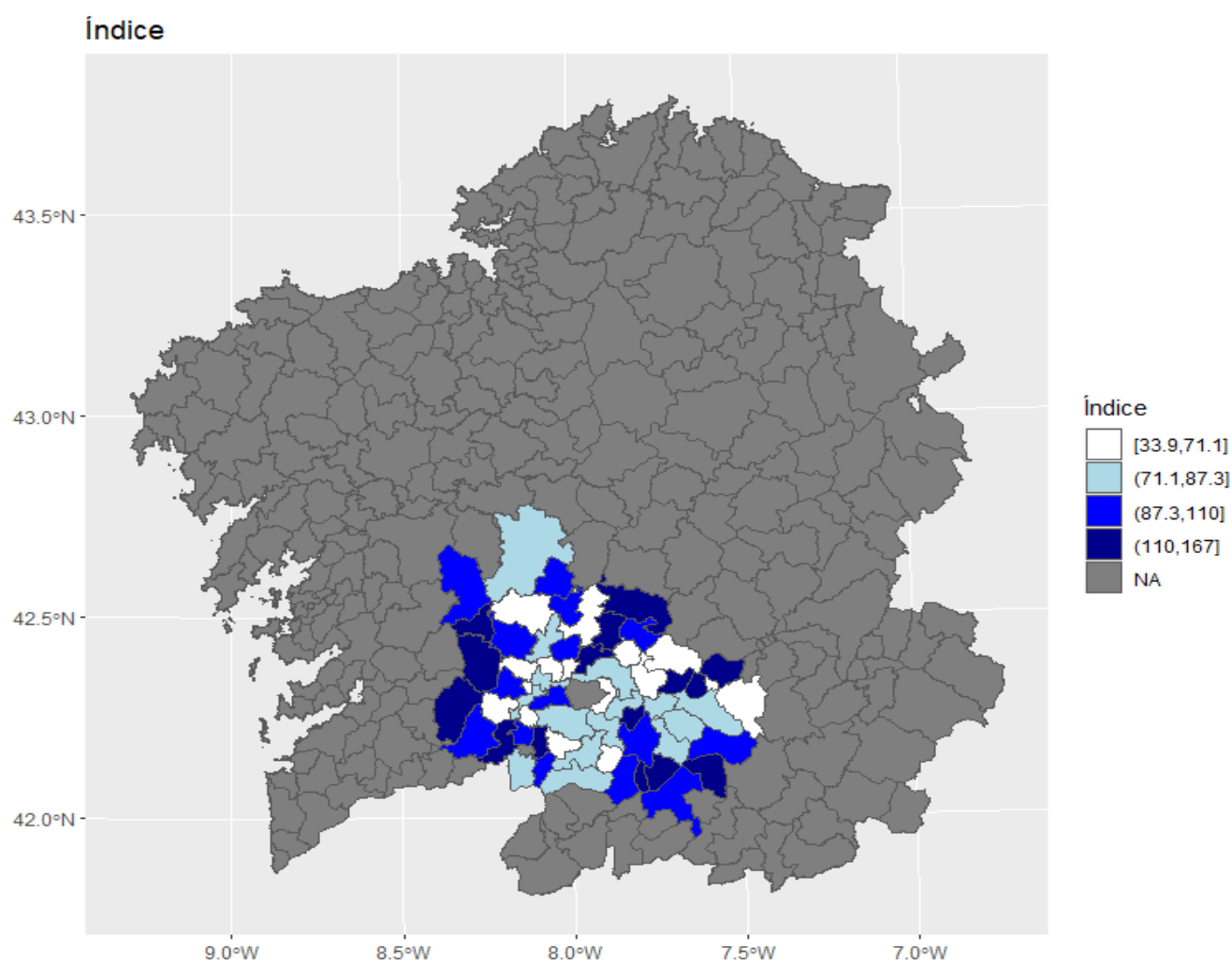


Figura 2. Area de 66 concellos situada al sur de Galicia con tasa en función del número de nacimientos reales entre 1903 y 1923.

Teniendo en cuenta que la zona no se compactaba, se excluyeron municipios de la periferia con índices por debajo del promedio como Pantón, Nogueira de Ramuín, Pereiro de Aguiar o Pondetedevea. El resultado motró una imagen más compactada, pero no totalmente.

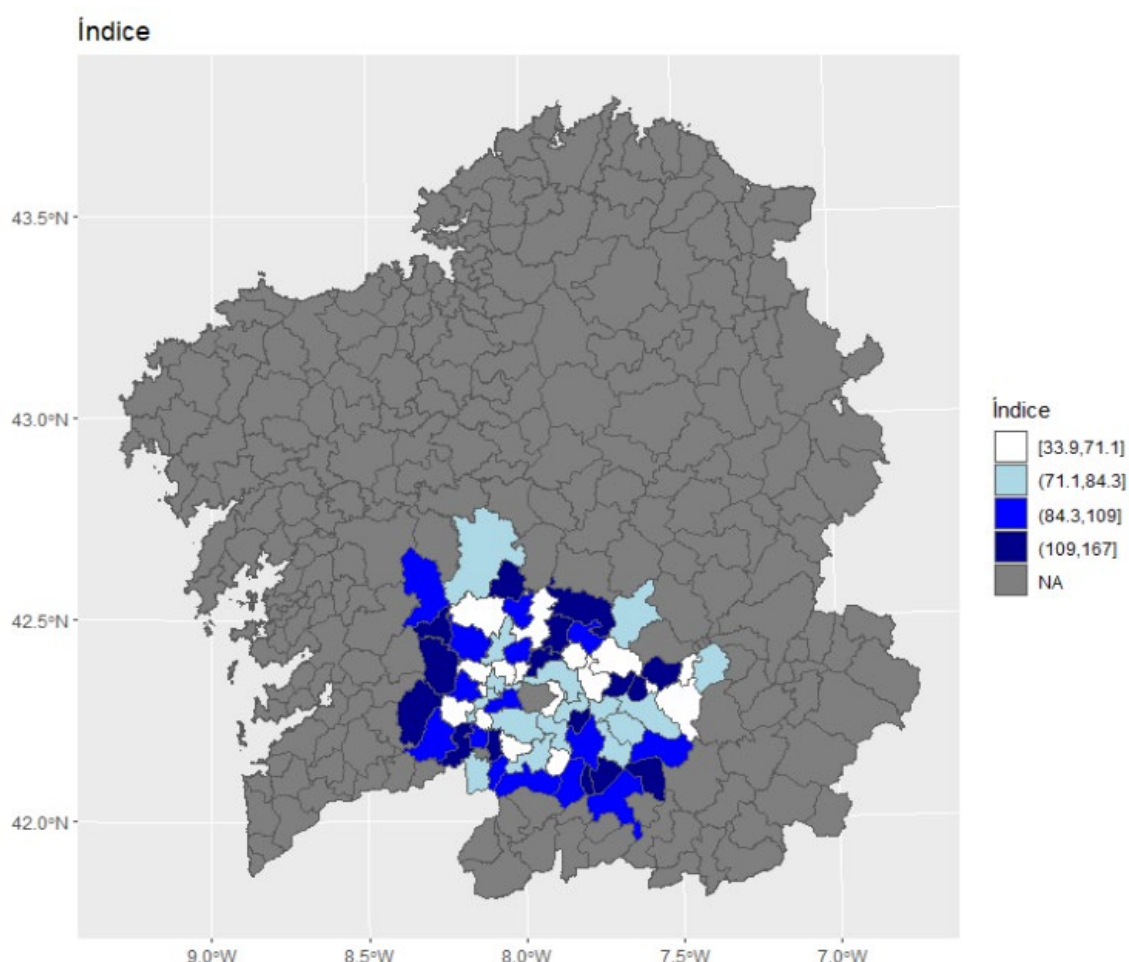


Figura 3. Area de 62 concellos situada al sur de Galicia con tasa en función del número de nacimientos reales entre 1903 y 1923.

Conclusiones

Concluida la fase II de estudio, al correrir las tasas introduciendo los nacimientos reales entre 1903 y 1923 el área de 66 ayuntamientos, rompe su unidad y emerge una nueva zona no completamente compactada.

Anexos

Tabla 7. Centenarios por comarcas censo 2023. Poboación segundo sexo e idade (ano a ano)

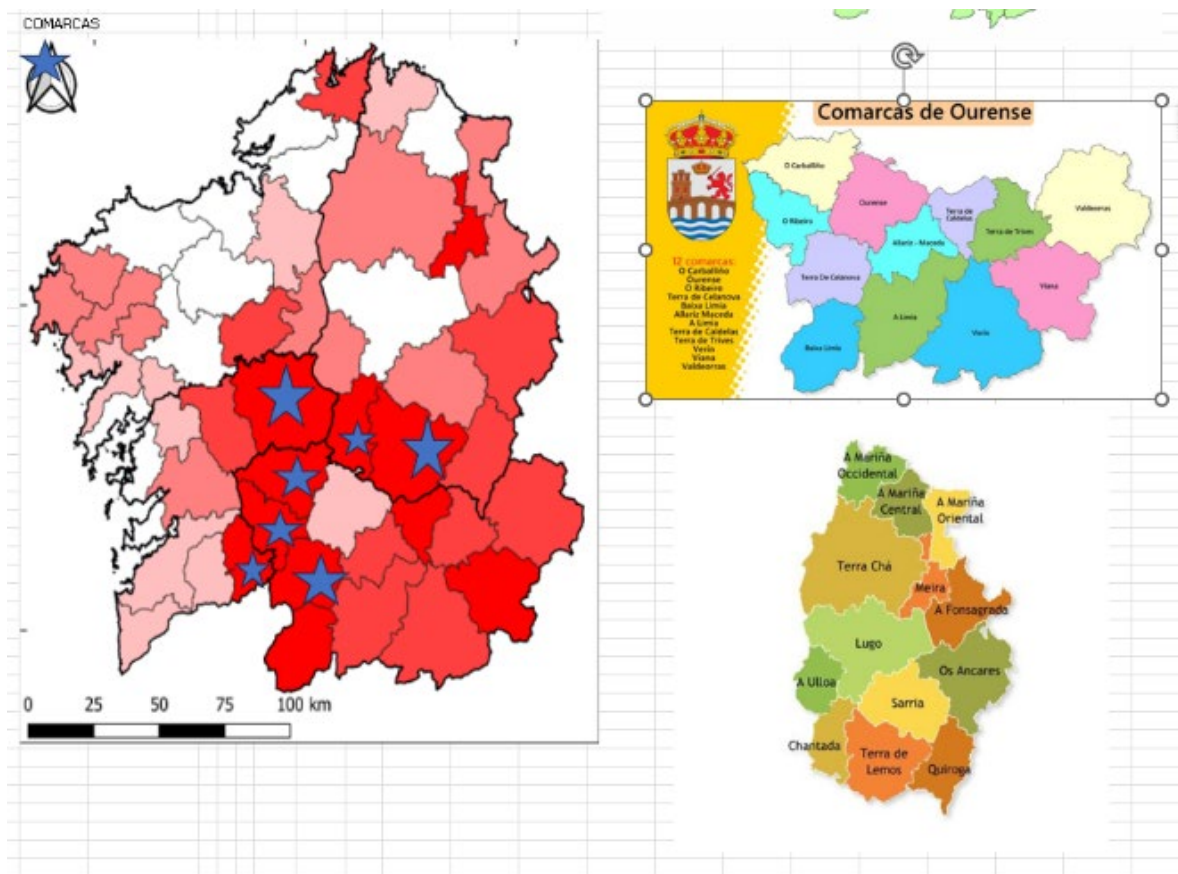
		2023 Poblacion total			Población centenaria		
		Total	Homes	Mulleres	Total	Homes	Mulleres
Total							
	Galicia	2699424	1299064	1400360	1377	251	1126
	A Coruña	1123884	538523	585361	501	79	422
1501	Arzúa	15687	7813	7874	20	5	15
1502	Barbanza	66039	32396	33643	26	6	20
1503	A Barcala	10240	4909	5331	6	2	4
1504	Bergantiños	66426	32526	33900	39	5	34
1505	Betanzos	39107	19327	19780	25	4	21
1506	A Coruña	410430	193874	216556	168	24	144
1507	Eume	23740	11548	12192	6	1	5
1508	Ferrol	150389	72096	78293	63	7	56
1509	Fisterra	21355	10374	10981	11	2	9
1510	Muros	12078	5808	6270	6	0	6
1511	Noia	32506	15792	16714	20	4	16
1512	Ordes	36223	17792	18431	16	3	13
1513	Ortegal	11616	5629	5987	9	2	7
1514	Santiago	171386	81057	90329	53	6	47
1515	O Sar	15427	7414	8013	9	2	7
1516	Terra de Melide	11881	5940	5941	7	1	6
1517	Terra de Soneira	16285	7903	8382	7	2	5
1518	Xallas	13069	6325	6744	10	3	7
	Lugo	324267	157332	166935	249	48	201
2701	Os Ancares	9270	4929	4341	10	4	6
2702	Chantada	12728	6209	6519	16	2	14
2703	A Fonsagrada	4602	2428	2174	4	1	3
2704	Lugo	118535	55827	62708	72	14	58
2705	A Mariña Central	28642	14020	14622	17	1	16
2706	A Mariña Occidental	25324	12528	12796	15	5	10
2707	A Mariña Oriental	16133	7687	8446	7	0	7
2708	Meira	5028	2548	2480	6	0	6
2709	Quiroga	5021	2478	2543	4	1	3
2710	Sarria	22128	10997	11131	14	3	11
2711	Terra Chá	38664	19052	19612	35	7	28
2712	Terra de Lemos	29343	14212	15131	38	8	30
2713	A Ulloa	8849	4417	4432	11	2	9
	Ourense	304563	146271	158292	261	52	209
3201	Allariz-Maceda	14248	7107	7141	14	0	14
3202	Baixa Limia	6578	3263	3315	5	1	4
3203	O Carballiño	26229	12514	13715	31	5	26
3204	A Limia	19326	9532	9794	15	3	12
3205	Ourense	143933	67180	76753	97	22	75
3206	O Ribeiro	15372	7510	7862	11	4	7
3207	Terra de Caldelas	2785	1475	1310	8	2	6

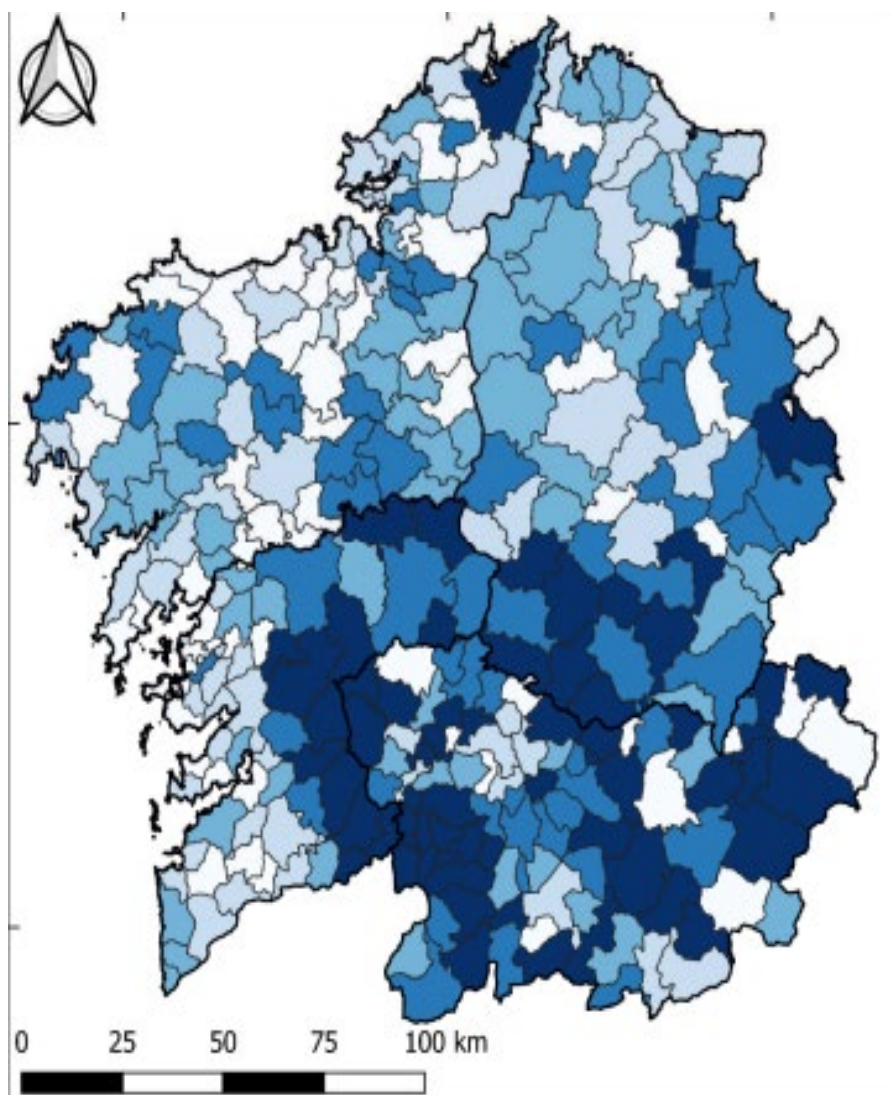
3208	Terra de Celanova	17077	8285	8792	26	6	20
3209	Terra de Trives	3830	1898	1932	3	3	0
3210	Valdeorras	25104	12408	12696	25	2	23
3211	Verín	24613	12293	12320	20	3	17
3212	Viana	5468	2806	2662	6	1	5
	Pontevedra	946710	456938	489772	366	72	294
3601	O Baixo Miño	50954	25159	25795	22	5	17
3602	Caldas	33219	16094	17125	17	3	14
3603	O Condado	42349	20756	21593	18	0	18
3604	Deza	39943	19722	20221	28	8	20
3605	O Morrazo	82242	40547	41695	20	3	17
3606	A Paradanta	12338	6197	6141	15	2	13
3608	O Salnés	110509	53629	56880	24	4	20
3609	Tabeirós-Terra de Montes	23273	11187	12086	20	3	17
3610	Vigo	426854	203895	222959	148	31	117

Anexo II

Tabla 8. Comarcas BZ-Sur de Galicia

2702	Chantada	26	9	17	12.794	203,2	1,89
2712	Terra de Lemos	67	18	49	29.241	229,1	2,72
3203	Carballiño	46	15	31	26.222	175,4	2,07
3206	O Ribeiro	37	8	29	15.508	238,6	3,63
3208	Terra de Celanova	64	17	47	17.123	373,8	2,76
3604	Deza	82	30	52	39.721	250,6	1,73
3606	A Paradanta	61	22	39	12.154	501,8	1,77





ANEXO 3 Prevalencia de personas centenarias censos 2021, 2022 y 2023 de los concellos de Galicia

	Total 2021	100 y más años 2021	Total 2022	100 y más años 2022	Total 2023	100 y más años 2023	Prevalence
15 Coruña, A	1120501	494	1.119.164	501	1123884	501	44,5%
15001 Abegondo	5492	1	5.527	2	5581	3	36,1%
15002 Ames	32062	7	32.096	7	32478	4	18,6%
15003 Aranga	1833	2	1.841	2	1819	4	145,6%
15004 Ares	5996	0	6.029	1	6127	4	27,5%
15005 Arteixo	32914	4	32.967	6	33510	9	19,1%
15006 Arzúa	5970	6	5.904	9	5905	6	118,1%
15007 Baña, A	3391	4	3.340	4	3337	0	79,5%
15008 Bergondo	6817	7	6.884	7	6945	9	111,4%
15009 Betanzos	13024	2	13.046	2	13056	7	28,1%
15010 Boimorto	1935	2	1.894	2	1847	4	140,9%
15011 Boiro	18944	5	18.953	7	18950	7	33,4%
15012 Boqueixón	4195	2	4.198	0	4156	0	15,9%
15013 Brión	7956	4	8.067	4	8143	3	45,5%
15014 Cabana de Bergantiños	4170	2	4.193	4	4131	6	96,0%
15015 Cabanas	3372	3	3.346	2	3317	3	79,7%
15016 Camariñas	5222	1	5.184	2	5154	3	38,6%
15017 Cambre	24635	6	24.696	6	24751	7	25,6%

15018 Capela, A	1241	1	1.224	1	1187	1	82,1%
15019 Carballo	31418	10	31.382	9	31394	10	30,8%
15020 Carnota	3878	2	3.863	2	3832	2	51,8%
15021 Carral	6581	2	6.638	3	6704	1	30,1%
15022 Cedeira	6638	5	6.640	2	6548	2	45,4%
15023 Cee	7573	2	7.565	1	7648	4	30,7%
15024 Cerceda	4995	1	5.001	1	5050	2	26,6%
15025 Cerdido	1076	1	1.058	0	1032	0	31,6%
15027 Coirós	1870	1	1.911	3	1923	2	105,2%
15028 Corcubión	1599	2	1.677	2	1655	0	81,1%
15029 Coristanco	5882	2	5.802	3	5778	5	57,3%
15030 Coruña, A	245541	108	244.437	107	247350	113	44,5%
15031 Culleredo	30853	4	30.767	7	30863	6	18,4%
15032 Curtis	4069	1	4.081	1	4124	1	24,4%
15033 Dodro	2724	2	2.680	2	2664	1	62,0%
15034 Dumbria	2967	0	2.947	0	2888	0	0,0%
15035 Fene	12850	4	12.697	6	12561	6	42,0%
15036 Ferrol	64928	26	64.248	29	64005	30	44,0%
15037 Fisterra	4700	1	4.746	2	4717	4	49,4%
15038 Frades	2296	3	2.279	3	2255	0	87,8%
15039 Irixoa	1339	2	1.316	2	1316	2	151,1%
15040 Laxe	3015	3	2.971	2	2944	2	78,4%
15041 Laracha (A)	11505	4	11.495	7	11525	10	60,8%
15042 Lousame	3239	4	3.216	2	3163	3	93,6%
15043 Malpica de Bergantiños	5334	2	5.300	2	5263	3	44,0%
15044 Mañón	1305	1	1.284	1	1242	1	78,3%
15045 Mazaricos	3820	2	3.774	3	3752	1	52,9%

15046 Melide	7437	7	7.450	6	7563	5	80,2%
15047 Mesía	2478	3	2.455	2	2417	2	95,2%
15048 Miño	6445	3	6.624	2	6763	1	30,3%
15049 Moeche	1206	3	1.194	2	1208	2	194,0%
15050 Monfero	1915	1	1.866	0	1842	0	17,8%
15051 Mugar dos	5196	3	5.244	2	5237	1	38,3%
15052 Muxía	4567	2	4.490	3	4447	3	59,2%
15053 Muros	8397	8	8.367	6	8246	4	72,0%
15054 Narón	38810	15	38.950	17	39070	8	34,2%
15055 Neda	5043	2	4.977	3	4918	1	40,2%
15056 Negreira	6775	6	6.800	6	6903	6	87,9%
15057 Noia	14243	6	14.124	9	14107	7	51,8%
15058 Oleiros	36874	19	37.273	18	37831	13	44,7%
15059 Ordes	12593	5	12.589	4	12663	3	31,7%
15060 Oroso	7515	2	7.575	1	7620	2	22,0%
15061 Ortigueira	5629	6	5.594	6	5579	7	113,1%
15062 Outes	6139	5	6.113	5	6087	5	81,8%
15064 Paderne	2399	3	2.424	3	2437	2	110,2%
15065 Padrón	8295	3	8.336	3	8368	3	36,0%
15066 Pino, O	4637	7	4.570	7	4546	6	145,4%
15067 Pobra do Caramiñal, A	9297	1	9.283	3	9216	4	28,8%
15068 Ponteceso	5450	3	5.412	1	5391	3	43,1%
15069 Pontedeume	7642	2	7.565	3	7526	0	22,0%
15070 Pontes de García Rodríguez, As	9885	4	9.966	3	9868	2	30,3%
15071 Porto do Son	9181	4	9.178	5	9149	5	50,9%
15072 Rianxo	11021	5	10.959	4	10864	7	48,7%

15073 Ribeira	26825	8	26.876	8	27009	8	29,7%
15074 Rois	4496	3	4.445	5	4395	5	97,5%
15075 Sada	16436	3	16.639	6	16895	7	32,0%
15076 San Sadurniño	2817	1	2.797	1	2761	2	47,8%
15077 Santa Comba	9355	10	9.351	9	9317	9	99,9%
15078 Santiago de Compostela	97798	49	98.058	46	98716	39	45,5%
15079 Santiso	1530	0	1.510	1	1472	2	66,5%
15080 Sobrado	1770	1	1.763	0	1771	0	18,9%
15081 Somozas, As	1077	0	1.073	0	1061	0	0,0%
15082 Teo	18846	2	18.995	0	19104	3	8,8%
15083 Toques	1100	1	1.090	0	1075	0	30,6%
15084 Tordoia	3250	2	3.221	5	3193	3	103,5%
15085 Touro	3490	3	3.460	1	3389	4	77,4%
15086 Trazo	3042	5	3.042	4	3025	4	142,7%
15087 Valdoviño	6876	5	6.918	6	6893	7	87,0%
15088 Val do Dubra	3845	1	3.810	0	3770	1	17,5%
15089 Vedra	5039	1	5.005	1	5019	3	33,2%
15090 Vilasantar	1218	1	1.241	1	1236	1	81,2%
15091 Vilarmaior	1221	1	1.245	0	1234	1	54,1%
15092 Vimianzo	6921	2	6.843	0	6824	1	14,6%
15093 Zas	4386	5	4.306	8	4307	3	123,1%
15901 Cariño	3764	0	3.698	1	3763	1	17,8%
15902 Oza-Cesuras	5166	8	5.236	4	5199	4	102,6%
27 Lugo	326068	243	324.240	249	324267	249	76,0%
27001 Abadín	2298	1	2.258	1	2203	1	44,4%
27002 Alfoz	1611	0	1.584	1	1553	3	84,2%
27003 Antas de Ulla	1933	1	1.919	1	1887	3	87,1%

27004 Baleira	1186	2	1.163	0	1156	1	85,6%
27005 Barreiros	2999	3	3.021	2	3025	1	66,3%
27006 Becerreá	2817	4	2.752	3	2705	4	132,9%
27007 Begonte	2984	5	2.959	5	2937	6	180,2%
27008 Bóveda	1414	0	1.419	3	1406	3	141,5%
27009 Carballedo	2128	3	2.063	3	2074	4	159,6%
27010 Castro de Rei	5098	2	5.026	4	5012	1	46,2%
27011 Castroverde	2606	4	2.590	2	2546	3	116,2%
27012 Cervantes	1288	2	1.252	2	1210	2	160,0%
27013 Cervo	4188	1	4.178	3	4195	4	63,7%
27014 Corgo, O	3448	3	3.439	2	3411	4	87,4%
27015 Cospeito	4383	5	4.345	4	4262	5	107,8%
27016 Chantada	8143	5	8.064	8	8002	7	82,6%
27017 Folgoso do Courel	988	0	998	1	1005	0	33,4%
27018 Fonsagrada, A	3353	2	3.292	3	3206	3	81,2%
27019 Foz	10090	8	10.161	5	10198	6	62,4%
27020 Friol	3678	3	3.629	3	3613	2	73,3%
27021 Xermade	1767	3	1.767	2	1732	2	132,9%
27022 Guitiriz	5461	5	5.327	6	5205	4	93,8%
27023 Guntín	2641	4	2.639	3	2556	4	140,4%
27024 Incio, O	1533	2	1.546	1	1534	2	108,4%
27025 Xove	3335	1	3.345	1	3323	0	20,0%
27026 Láncara	2554	2	2.503	3	2494	1	79,5%
27027 Lourenzá	2125	2	2.107	1	2107	1	63,1%
27028 Lugo	97514	48	97.182	54	98189	54	53,3%
27029 Meira	1734	1	1.739	2	1755	1	76,5%
27030 Mondoñedo	3470	1	3.499	4	3437	5	96,1%

27031 Monforte de Lemos	18254	10	18.103	14	18253	14	69,6%
27032 Monterroso	3566	2	3.584	2	3594	1	46,5%
27033 Muras	615	1	605	0	599	0	55,0%
27034 Navia de Suarna	1038	2	995	2	987	1	165,6%
27035 Negueira de Muñiz	222	0	230	0	240	0	0,0%
27037 Nogais, As	1020	1	991	1	957	1	101,1%
27038 Oulol	984	0	997	0	982	0	0,0%
27039 Outeiro de Rei	5222	0	5.301	1	5364	1	12,6%
27040 Palas de Rei	3316	4	3.339	5	3368	7	159,6%
27041 Pantón	2437	7	2.435	6	2424	3	219,3%
27042 Paradela	1723	1	1.683	2	1637	2	99,1%
27043 Páramo, O	1344	2	1.325	0	1308	0	50,3%
27044 Pastoriza, A	2922	0	2.881	0	2814	2	23,2%
27045 Pedrafita do Cebreiro	943	0	937	1	911	2	107,5%
27046 Pol	1631	5	1.610	3	1580	3	228,2%
27047 Pobra do Brollón, A	1611	6	1.556	4	1573	4	295,4%
27048 Pontenova, A	2206	3	2.188	4	2135	2	137,8%
27049 Portomarín	1397	3	1.368	1	1359	3	169,7%
27050 Quiroga	3152	8	3.122	6	3096	4	192,1%
27051 Ribadeo	9919	4	9.838	5	9862	4	43,9%
27052 Ribas de Sil	949	1	941	1	920	0	71,2%
27053 Ribeira de Piquín	512	0	496	0	492	0	0,0%
27054 Riotorto	1211	4	1.188	3	1201	2	250,0%
27055 Samos	1228	3	1.205	4	1216	4	301,5%
27056 Rábade	1517	2	1.498	1	1497	1	88,7%
27057 Sarria	13316	6	13.293	5	13317	4	37,6%
27058 Saviñao, O	3583	10	3.539	9	3508	8	254,0%

27059 Sober	2238	11	2.221	10	2179	6	406,7%
27060 Taboada	2687	3	2.640	4	2652	5	150,4%
27061 Trabada	1114	1	1.106	2	1111	0	90,1%
27062 Triacastela	629	0	632	0	622	1	53,1%
27063 Valadouro, O	1957	2	1.937	1	1896	2	86,4%
27064 Vicedo, O	1658	0	1.659	1	1613	0	20,3%
27065 Vilalba	14014	8	13.893	8	13900	14	71,8%
27066 Viveiro	15291	7	15.230	8	15211	11	56,9%
27901 Baralla	2462	1	2.459	1	2500	0	27,0%
27902 Burela	9413	2	9.449	1	9451	0	10,6%
32 Ourense	305297	242	304.223	229	304563	261	80,1%
32001 Allariz	6311	3	6.348	7	6384	7	89,3%
32002 Amoeiro	2331	2	2.366	2	2385	2	84,7%
32003 Arnoia, A	953	1	1.005	2	995	3	203,2%
32004 Avión	1734	3	1.763	1	1748	3	133,5%
32005 Baltar	924	2	913	1	886	1	146,9%
32006 Bande	1483	2	1.460	1	1478	1	90,5%
32007 Baños de Molgas	1491	1	1.494	1	1540	4	132,6%
32008 Barbadás	11027	3	11.047	4	11133	3	30,1%
32009 Barco de Valdeorras, O	13368	6	13.301	5	13268	7	45,1%
32010 Beade	382	0	371	0	365	0	0,0%
32011 Beariz	981	2	979	3	948	4	309,5%
32012 Blancos, Os	743	1	738	0	717	1	91,0%
32013 Boborás	2212	4	2.220	2	2225	1	105,2%
32014 Bola, A	1072	0	1.085	1	1065	3	124,1%
32015 Bolo, O	831	2	826	1	805	2	203,1%
32016 Calvos de Randín	719	1	685	1	681	0	95,9%

32017 Carballeda de Valdeorras	1466	0	1.434	0	1403	1	23,2%
32018 Carballeda de Avia	1253	1	1.218	0	1218	0	27,1%
32019 Carballiño, O	13897	6	13.909	8	13961	14	67,0%
32020 Cartelle	2578	5	2.583	5	2514	6	208,5%
32021 Castrelo do Val	980	0	968	2	992	1	102,0%
32022 Castrelo de Miño	1323	2	1.310	1	1341	1	100,7%
32023 Castro Caldelas	1186	2	1.187	1	1230	4	194,3%
32024 Celanova	5646	3	5.606	3	5696	2	47,2%
32025 Cenlle	1096	2	1.120	2	1086	0	121,1%
32026 Coles	3122	3	3.148	2	3180	2	74,1%
32027 Cortegada	1063	4	1.027	6	1027	3	417,1%
32028 Cualedro	1637	1	1.624	3	1604	1	102,8%
32029 Chandrexa de Queixa	484	1	498	0	498	0	67,6%
32030 Entrimo	1128	1	1.120	1	1106	0	59,6%
32031 Esgos	1111	3	1.106	1	1099	3	211,1%
32032 Xinzo de Limia	9617	8	9.599	3	9525	5	55,7%
32033 Gomesende	690	2	679	1	661	3	295,6%
32034 Gudiña, A	1244	0	1.184	0	1184	0	0,0%
32035 Irixo, O	1404	0	1.369	0	1394	0	0,0%
32036 Xunqueira de Ambía	1362	1	1.385	1	1365	0	48,6%
32037 Xunqueira de Espadanedo	740	2	722	1	687	2	232,7%
32038 Larouco	429	1	443	0	443	0	76,0%
32039 Laza	1227	1	1.213	1	1168	2	110,9%
32040 Leiro	1512	0	1.522	0	1483	1	22,1%
32041 Lobeira	768	1	772	1	766	0	86,7%
32042 Lobios	1686	1	1.712	3	1796	3	134,8%
32043 Maceda	2875	4	2.882	2	2910	1	80,8%

32044 Manzaneda	843	3	827	2	832	2	279,8%
32045 Maside	2717	4	2.747	4	2743	5	158,4%
32046 Melón	1134	2	1.136	0	1123	0	58,9%
32047 Merca, A	1951	3	1.979	1	1967	1	84,8%
32048 Mezquita, A	1013	0	1.018	0	1009	0	0,0%
32049 Montederramo	709	4	705	5	690	2	522,8%
32050 Monterrei	2504	4	2.459	2	2427	3	121,8%
32051 Muíños	1445	0	1.422	0	1432	1	23,3%
32052 Nogueira de Ramuín	2067	1	2.076	2	2079	1	64,3%
32053 Oímbra	1707	1	1.725	0	1723	2	58,2%
32054 Ourense	104578	57	103.744	52	104187	63	55,0%
32055 Paderne de Allariz	1370	2	1.391	0	1362	0	48,5%
32056 Padrenda	1660	0	1.647	1	1626	1	40,5%
32057 Parada de Sil	544	3	529	3	518	2	502,8%
32058 Pereiro de Aguiar, O	6467	5	6.602	3	6643	6	71,0%
32059 Peroxa, A	1829	2	1.808	0	1781	4	110,7%
32060 Petín	879	1	883	1	872	3	189,8%
32061 Piñor	1168	1	1.148	2	1155	2	144,1%
32062 Porqueira	833	2	844	4	847	2	317,0%
32063 Pobra de Trives, A	2019	1	2.019	2	1982	1	66,4%
32064 Pontedeva	490	1	476	1	467	1	209,4%
32065 Punxín	705	0	742	0	750	1	45,5%
32066 Quintela de Leirado	611	1	621	3	603	2	327,0%
32067 Rairiz de Veiga	1224	1	1.214	1	1216	0	54,7%
32068 Ramirás	1505	3	1.498	5	1518	4	265,4%
32069 Ribadavia	4999	3	4.995	1	4986	0	26,7%
32070 San Xoán de Río	504	1	507	2	518	0	196,2%

32071 Riós	1456	2	1.430	4	1413	5	255,9%
32072 Rúa, A	4243	4	4.180	3	4142	3	79,6%
32073 Rubiá	1389	2	1.376	3	1385	1	144,6%
32074 San Amaro	1045	0	1.042	1	1050	2	95,6%
32075 San Cibrao das Viñas	5510	2	5.562	2	5692	5	53,7%
32076 San Cristovo de Cea	2069	2	2.043	3	2003	2	114,5%
32077 Sandiás	1187	1	1.169	1	1135	1	85,9%
32078 Sarreaus	1119	2	1.110	1	1094	0	90,3%
32079 Taboadela	1453	3	1.471	3	1486	4	226,8%
32080 Teixeira, A	339	0	347	0	347	0	0,0%
32081 Toén	2379	2	2.397	2	2387	4	111,7%
32082 Trasmiras	1265	2	1.261	1	1227	0	79,9%
32083 Veiga, A	886	3	902	6	925	4	479,2%
32084 Verea	909	2	941	2	960	3	249,1%
32085 Verín	13629	5	13.586	4	13585	6	36,8%
32086 Viana do Bolo	2788	7	2.781	7	2753	5	228,3%
32087 Vilamarín	1890	1	1.855	3	1881	0	71,1%
32088 Vilamartín de Valdeorras	1837	4	1.832	3	1861	4	198,9%
32089 Vilar de Barrio	1253	1	1.211	1	1204	4	163,6%
32090 Vilar de Santos	794	0	795	1	794	1	83,9%
32091 Vilardevós	1783	2	1.725	0	1701	0	38,4%
32092 Vilariño de Conso	513	1	504	1	522	1	194,9%
36 Pontevedra	946311	344	945.198	383	946710	366	38,5%
36001 Arbo	2636	1	2.649	0	2680	2	37,7%
36002 Barro	3629	4	3.644	2	3665	1	64,0%
36003 Baiona	12401	5	12.459	4	12525	1	26,7%
36004 Bueu	11936	1	11.960	2	11918	1	11,2%

36005 Caldas de Reis	9751	3	9.679	7	9618	6	55,1%
36006 Cambados	13730	3	13.744	2	13774	1	14,5%
36007 Campo Lameiro	1775	2	1.724	3	1721	2	134,1%
36008 Cangas	26719	9	26.824	12	26808	9	37,3%
36009 Cañiza, A	5104	7	5.111	6	5084	5	117,7%
36010 Catoira	3318	1	3.294	2	3285	3	60,6%
36013 Covelo	2590	2	2.624	3	2561	3	102,9%
36014 Crecente	2019	5	1.971	5	2013	5	249,9%
36015 Cuntis	4642	5	4.588	2	4539	2	65,4%
36016 Dozón	1172	1	1.134	3	1126	3	204,0%
36017 Estrada, A	20275	13	20.105	18	20075	16	77,7%
36018 Forcarei	3283	6	3.207	7	3198	4	175,5%
36019 Fornelos de Montes	1650	0	1.674	1	1693	1	39,9%
36020 Agolada	2296	2	2.310	3	2319	2	101,1%
36021 Gondomar	14984	2	15.058	1	15099	1	8,9%
36022 Grove, O	10785	2	10.897	2	10883	2	18,4%
36023 Guarda, A	10006	3	10.039	4	10020	6	43,2%
36024 Lalín	20154	14	20.185	10	20231	11	57,8%
36025 Lama, A	2433	3	2.516	2	2543	3	106,8%
36026 Marín	24246	5	24.027	10	24202	10	34,5%
36027 Meaño	5321	4	5.286	3	5260	1	50,4%
36028 Meis	4805	1	4.744	2	4713	1	28,0%
36029 Moaña	19526	2	19.457	0	19314	0	3,4%
36030 Mondariz	4417	2	4.460	4	4457	6	90,0%
36031 Mondariz-Balneario	678	0	684	0	711	0	0,0%
36032 Moraña	4127	2	4.159	1	4144	1	32,2%
36033 Mos	15196	4	15.177	5	15065	4	28,6%

36034 Neves, As	3787	1	3.741	3	3737	2	53,3%
36035 Nigrán	18006	3	18.049	4	18038	5	22,2%
36036 Oia	3104	2	3.079	3	3099	3	86,2%
36037 Pazos de Borbén	2981	1	3.003	2	2998	0	33,4%
36038 Pontevedra	83241	30	82.691	36	82592	36	41,0%
36039 Porriño, O	20241	4	20.381	3	20546	1	13,1%
36040 Portas	2868	0	2.852	0	2824	1	11,7%
36041 Poio	17237	6	17.269	6	17306	4	30,9%
36042 Ponteareas	22988	8	23.050	5	23152	8	30,4%
36043 Ponte Caldelas	5544	2	5.573	3	5547	2	42,0%
36044 Pontecesures	3079	0	3.082	0	3099	0	0,0%
36045 Redondela	29241	6	29.088	9	28987	10	28,6%
36046 Ribadumia	5151	6	5.193	8	5199	5	122,2%
36047 Rodeiro	2386	2	2.341	2	2299	2	85,4%
36048 Rosal, O	6402	1	6.536	0	6538	2	15,4%
36049 Salceda de Caselas	9258	4	9.366	1	9405	0	17,8%
36050 Salvaterra de Miño	9975	1	10.104	3	10292	2	19,8%
36051 Sanxenxo	17622	6	17.752	5	17837	5	30,1%
36052 Silleda	8857	5	8.870	8	8894	6	71,4%
36053 Soutomaior	7489	2	7.532	2	7588	2	26,5%
36054 Tomiño	13789	6	13.845	8	13873	6	48,2%
36055 Tui	17488	5	17.479	2	17424	5	22,9%
36056 Valga	5781	4	5.756	4	5710	4	69,6%
36057 Vigo	294650	106	293.504	121	294910	123	39,6%
36058 Vilaboa	5978	2	6.007	5	5955	5	66,9%
36059 Vila de Cruces	5093	4	5.061	3	5074	4	72,2%
36060 Vilagarcía de Arousa	37495	8	37.755	7	37721	8	20,4%

36061 Vilanova de Arousa	10332	1	10.257	2	10241	1	13,0%
36901 Illa de Arousa, A	4959	2	4.888	1	4881	0	20,4%
36902 Cerdedo-Cotobade	5685	2	5.704	1	5700	1	23,4%