


ESPERANZA DE VIDA LLEGA A LOS 75.6 AÑOS

Vivimos más, pero nos quedamos solos

POR HÉCTOR FIGUEROA

Aunque la esperanza de vida en nuestro país se recuperó tras la pandemia de covid, de 69 años a un máximo histórico de 75.6, la soledad marca la vejez de millones de mexicanos.

Llegar a dicha edad se traduce en mayor número de adultos mayores en el país, que el año pasado sumaron 17 millones 121 mil 580, pero datos del Consejo Nacional de Población revelan que al menos 10% de ellos, es decir, 1.7 millones, vive solo por decisión propia o por no tener a nadie cerca o disponible, lo que disminuye la calidad de vida en sus últimos años.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2021, 23.7% de los adultos mayores que vive solo no considera a nadie de su familia una persona lo suficientemente cercana

EL PANORAMA



Para 2030, en México habrá más ancianos que niños y jóvenes.

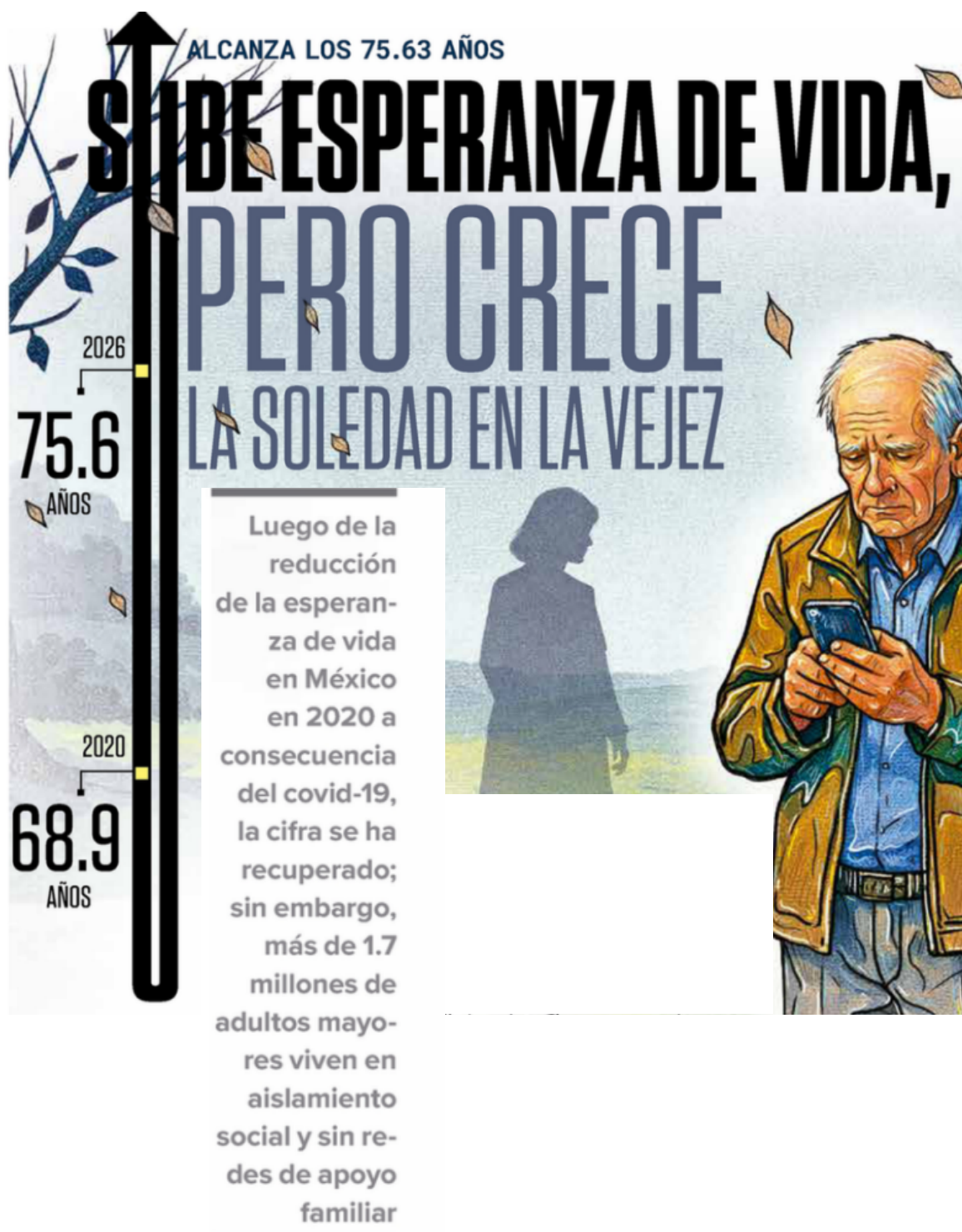


En el año 2000 la edad promedio en el país era de 22 años, hoy ha subido a 30.5.

como para llamarlos ante alguna situación en la que requieran ayuda. El 34.1% tenía sólo un pariente a quien recurrir.

Esta falta de contacto y la sensación de soledad son un grave problema de salud pública, ya que implican un mayor riesgo de problemas de salud física y mental, así como el incremento en la demanda de servicios de salud, advierte la encuesta.

PRIMERA | PÁGINA 6





POR HÉCTOR FIGUEROA

hfa@gimm.com.mx

Tras la histórica reducción en la longevidad registrada en 2020 a causa del covid-19, que se ubicó en 69 años, el país ha logrado una recuperación notable: para 2026, la esperanza de vida promedio se sitúa en 75.63 años, la cifra más alta jamás documentada en el territorio nacional.

Este avance, que representa un incremento de más de seis años respecto al lustro anterior, posiciona a México por encima del promedio mundial de 73.8 años, aunque revela profundas brechas entre géneros y regiones, con las mujeres liderando la longevidad con un promedio de 78.35 años.

Mientras que los hombres llegan generalmente a los 72.82 años, de acuerdo con el sitio estadístico internacional *Worldometers*.

Ante esto, el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores explica que la diferencia se explica por factores biológicos, pero también por aspectos sociales y estructurales, como la elevada mortalidad de los hombres en edades jóvenes y adultas, frecuentemente asociada a accidentes, violencia, enfermedades, así como por cuestiones relacionadas con la migración.

Actualmente, México se ubica por arriba del promedio mundial (73.8 años) en retrasar la muerte: 76.4 para las mujeres y 71.2 para los hombres en el entorno global.

De 1950 a la fecha, de acuerdo con las estadísticas disponibles, la esperanza de vida en México ha subido en más de 28 años.

Aquel año el promedio nacional de vida era de 47 años; en 1960, se lograron 10 más al alcanzar los 57, y para 2000 y 2010 la expectativa promedio logró llegar a los 75.

Según un estudio de 2025 del Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social, los estados con más expectativa de vida en México son Nuevo León (77.6 años), Baja California Sur (76.95), Coahuila (76.85), Aguascalientes (76.7) y la Ciudad de México (76.6).

Por el contrario, las de menor esperanza de vida al nacer son Chiapas (70.55 años), Guerrero (71.35), Oaxaca (71.75), Veracruz (72) y Tabasco (72.2).

A nivel mundial, según el sitio *Worldometers*, México ocupa el lugar 119 de 234 países con una esperanza de vida en 2026 de 75.63 años en promedio.

En los primeros sitios con una expectativa de vida entre 86 y 84 años están Mónaco (86.73 años), San Marino (86.03), Hong Kong (85.9), Japón (85.15) y Corea del Sur (84.64)

MÁS EDAD, MÁS ABANDONO

Aunque las cifras se traducen en el aumento de adultos mayores, que, de acuerdo con estimaciones del Consejo Nacional de Población



(Conapo), en 2025 llegaron a los 17 millones 121 mil 580 en México, revelan también que al menos 10.20% de ellos, es decir más de 1 millón 746 mil, viven solos.

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) 2021 destaca que el aislamiento social y la soledad afectan a una proporción significativa de los adultos mayores, y aquellos que pasan los últimos años de su vida sin compañía son los más afectados.

Además, 23.7% no consideraba a nadie de su familia una persona suficientemente cercana como para llamarlos ante alguna situación en la que requieran ayuda, mientras que 34.1% solamente cuenta con un pariente a quien recurrir.

Esta falta de contacto, aislamiento social y la sensación de soledad, se han convertido en un grave problema de salud pública actual, ya que implican un mayor riesgo de problemas de salud

física y mental, así como el incremento en la demanda de servicios de salud, advierte la encuesta.

En México a principios de enero se viralizaron aplicaciones para teléfonos celulares, que paradójicamente, podrán asistir a los adultos mayores en soledad en caso de que mueran, por extraño que parezca. Se trata de ¿Estás muerto?, Demumu y Dooiwell entre otras.

Dooiwell está diseñada para ayudar a personas mayores que viven solas a mantenerse seguras y conectadas con sus familiares.

Funciona como un sistema de monitoreo preventivo que permite realizar registros diarios para confirmar que se encuentran bien. Si el usuario no responde en los horarios establecidos, puede alertar a sus contactos de emergencia.

Por su parte, Demumu es una aplicación china de seguridad diseñada para personas

que viven solas.

Su función es solicitar que el usuario confirme diariamente o cada 48 horas que se encuentra bien; si no hay respuesta, la app envía una alerta automática a un contacto de emergencia preestablecido.

Esta aplicación ha sido un éxito viral en China y en otros países que registran una tasa de envejecimiento acelerada.

MÉXICO ENVEJECE

Las estimaciones más recientes del Conapo de 2025 prevén que para el año 2030 México alcance una etapa representada por más personas adultas mayores (14.96%) que jóvenes (0 a 14 años)

y para el año 2070 el porcentaje de personas mayores será de 34.2%.

Durante décadas, México fue considerado un país de jóvenes, en el año 2000, la edad promedio era de 22 años, hoy, ha subido a 30.5 años y se proyecta que para 2050 será de 43 años.

La disminución de la tasa de natalidad, el aumento de la esperanza de vida y los servicios de salud han contribuido en ello.

En 2024, la mayoría de las entidades federativas de México, 27, se ubicaron en la etapa moderada-avanzada de envejecimiento demográfico, mientras que, el Estado de México, Ciudad de México, Veracruz y Morelos se posicionaron en la etapa avanzada.





Si las tendencias continúan, se estima que en un plazo de seis años el Estado de México y Ciudad de México se conviertan en las entidades con el mayor porcentaje de personas mayores en México, pasando a más de 21% en el año 2030, alcanzando así la etapa avanzada del proceso de envejecimiento demográfico.

Paralelamente, el país enfrenta una marcada feminización del envejecimiento, es decir una mayor proporción de mujeres adultas mayores en comparación con los hombres.

Estas proyecciones dejan entrever que el crecimiento de la población de personas mayores en México será sostenido y acelerado en las próximas décadas.

A NIVEL MUNDIAL

(Ambos sexos)

1		Mónaco	86.73
2		San Marino	86.03
3		Hong Kong	85.9
4		Japón	85.15
5		Corea del Sur	84.64
6		San Bartolomé	84.63
119		México	75.63

EL DATO

Alternativa

Aplicaciones como ¿Estás muerto?, Demumu y Dooiwell fueron diseñadas para ayudar a los adultos mayores que no cuentan con familia cercana.

TOP NACIONAL

Los estados del norte del país destacan como los de mayor longevidad:

