



Miles cuidan a un familiar
adulto mayor, labor costosa e
invisible para la política pública

México atraviesa un proceso acelerado de envejecimiento. En 1970, las personas de 65 años y más representaban 5.6% de la población; en 2015, ya eran 7.2% y, para 2050, una de cada cuatro personas en el país será un adulto mayor.

Miles dedican horas a cuidar a un familiar mayor o enfermo, sacrificando su tiempo, su salud y sus oportunidades laborales.



Atención

La esperanza de vida aumenta y con ello una factura económica y social que el país aún no sabe cómo pagar

El precio invisible del cuidado de adultos mayores

Las instituciones públicas en México ofrecen apenas algunos servicios diurnos o residencias para adultos mayores a través del DIF o el INAPAM, pero están lejos de cubrir la demanda. Los servicios privados tienen costos prohibitivos para la mayoría. Así, la política pública ha descansado históricamente en el cuidado que proporcionan fundamentalmente las mujeres, sin pago ni reconocimiento



Análisis

Carla Pederzini Villarreal*

nacional@cronica.com.mx

VIVIR MÁS, CUIDAR MÁS

El envejecimiento de la población mexicana avanza en silencio, pero con fuerza. La esperanza de vida ha ido aumentando en México y cada año se hace más evidente que ese logro demográfico trae consigo una factura económica y social que el país aún no sabe cómo pagar: el costo del cuidado. Miles de personas — en su mayoría mujeres— dedican horas de su día a cuidar a un familiar mayor o enfermo, sacrificando su tiempo, su salud y sus oportunidades laborales. Este trabajo sostiene a millones de hogares, pero sigue siendo invisible para la política pública y para la economía formal.

México atraviesa un proceso acelerado de envejecimiento. En 1970, las personas de 65 años y más representaban 5.6% de la población; en 2015 ya eran 7.2% y, para 2050, una de cada cuatro personas en el país será un adulto mayor. La esperanza de vida, que apenas rebasaba los 35 años en 1930, hoy supera los 75. Vivimos más, pero también vivimos más tiempo con enfermedades crónicas y con limitaciones físicas que requieren cuidados constantes. Esa es la parte que rara vez se discute cuando celebramos el aumento en la longevidad.

EL TRABAJO QUE SOSTIENE A LAS FAMILIAS

Detrás de estas cifras se encuentra una realidad silenciosa: el cuidado recae casi por completo en las familias, y dentro de ellas, en las mujeres. De acuerdo con la Encuesta Intercensal de 2015, en más

del 20% de los hogares mexicanos vive al menos un adulto mayor. En esos hogares, las horas destinadas al cuidado de personas mayores o enfermas son significativamente más altas. Y entre quienes cuidan —definidos como aquellos que dedican 10 horas o más semanales a esta labor—, el 60% son mujeres.

No se trata de un fenómeno marginal. En total, casi el 10% de la población mexicana de 15 años y más dedica al menos 10 horas a la semana al cuidado de otra persona. La edad promedio de las cuidadoras se concentra entre los 55 y 59 años, justo cuando muchas de ellas están en plena edad laboral o cuidando también a nietos o hijos. Esta “generación sándwich” sostiene el bienestar de dos generaciones —la de arriba y la de abajo—, mientras sus propias oportunidades laborales se reducen drásticamente.

CUIDAR TIENE UN PRECIO

El costo de cuidar no se mide solo en tiempo, sino también en dinero. Los datos son contundentes: mientras 65% de los hombres cuidadores tiene un empleo remunerado, solo 32% de las mujeres que cuidan trabaja. La mitad de las cuidadoras declara dedicarse a los quehaceres del hogar como actividad principal, lo que no significa que tengan menos trabajo, sino menos ingreso. Entre las mujeres cuidadoras que sí tienen empleo, el salario promedio mensual en 2015 era de 5,889 pesos, frente a los 7,230 pesos de los hombres cuidadores. Es decir, las mujeres que cuidan ganan 20% menos que los hombres en la misma situación.

Además, las mujeres que trabajan fuera de casa dedican muchas más horas al cuidado que los hombres con empleo: 42 horas semanales frente a 34. La

doble jornada es una realidad cotidiana que incide negativamente sobre el tiempo libre, la salud y las posibilidades de progresar laboralmente.

**UNA ECONOMÍA SOSTENIDA
POR EL TRABAJO INVISIBLE**

No es casualidad que la “economía del cuidado” se haya convertido en uno de los temas más relevantes para entender la desigualdad de género en el mundo laboral. Diversos estudios en países como Estados Unidos, Reino Unido, Corea del Sur y España confirman que cuidar a un familiar enfermo o adulto mayor reduce la probabilidad de estar empleado y, cuando se conserva el empleo, se traduce en salarios más bajos. En Corea, por ejemplo, la probabilidad de que una mujer cuidadora quede fuera del mercado laboral aumenta en más de 15%. En México, aunque la evidencia aún es limitada, todo apunta a una tendencia similar.

El problema no es solo de las familias, sino del Estado. En México, los sistemas de cuidado de largo plazo prácticamente no existen. Las instituciones públicas ofrecen apenas algunos servicios diurnos o residencias para adultos mayores a través del DIF o el INAPAM, pero están lejos de cubrir la demanda. Los servicios privados, por su parte, tienen costos prohibitivos para la mayoría. Así, la política pública ha descansado históricamente en el cuidado que proporcionan fundamentalmente las mujeres, sin pago ni reconocimiento. Pero esa premisa es cada vez menos sostenible. Las familias mexicanas son más pequeñas, las mujeres participan más en el mercado laboral y la migración interna e internacional ha fragmentado las

redes de apoyo tradicionales. Todo esto ocurre justo cuando crece el número de personas que requieren cuidado. Es decir, el país enfrenta simultáneamente una demanda creciente de cuidados y una oferta cada vez más limitada de tiempo disponible para proveerlos.

**CONTAR EL CUIDADO COMO
PARTE DE LA ECONOMÍA**

La economía mexicana, además, depende de ese trabajo no remunerado. Si se calculara su valor económico —como han hecho algunos estudios en España o Chile—, representaría un porcentaje sustancial del PIB. En México, los datos de la Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo muestran que las mujeres dedican en promedio 50 horas semanales al trabajo doméstico y de cuidado, frente a menos de 20 horas en el caso de los hombres. Si esas horas se valoraran al salario mínimo, su contribución equivaldría a más del 20% del producto interno bruto. Sin embargo, ese trabajo ni se paga ni se reconoce en las estadísticas laborales.

El reto del envejecimiento ya está aquí. Cada año más familias enfrentan el dilema de cómo cuidar a un padre, una madre o un cónyuge dependiente. Y cada año más mujeres reducen sus horas de trabajo remunerado, cambian de empleo o abandonan el mercado laboral para asumir esa tarea. El hecho de abandonar un trabajo formal para cuidar a un familiar implica que se está reproduciendo un problema para el futuro puesto que las personas dejan de cotizar en el seguro social reduciendo su pensión para el futuro.

**UN SISTEMA NACIONAL DE CUIDADOS:
INVERSIÓN, NO GASTO**

El gran desafío es construir un sistema nacional de cuidados que reconozca este trabajo como una responsabilidad colectiva y no exclusivamente familiar. Algunos gobiernos locales han comenzado a dar pasos en esa dirección, como el programa de apoyos a cuidadores en la Ciudad de México, que capacita y acompaña a las familias que cuidan a adultos mayores. Pero las iniciativas siguen siendo fragmentarias, insuficientes y mal financiadas.

Un sistema de cuidados sólido tendría múltiples beneficios: permitiría mejorar la salud y la calidad de vida de los adultos mayores, aliviaría la carga física y emocional de los cuidadores, y favorecería la inserción laboral de las mujeres. Además, crearía empleos formales en un sector con gran potencial de crecimiento, especialmente si se apuesta por la formación profesional en enfermería geriátrica, atención domiciliaria y servicios comunitarios.

**RECONOCER EL CUIDADO
COMO PILAR DE LA IGUALDAD**

El envejecimiento no debe verse como una amenaza, sino como una oportunidad para replantear el contrato social entre generaciones. Reconocer el valor económico del cuidado es el primer paso. No podemos seguir sosteniendo la economía del país sobre el trabajo silencioso de millones de mujeres que cuidan sin descanso. Mientras no asuma-

mos colectivamente el costo del cuidado, la igualdad laboral seguirá siendo una promesa incumplida y el envejecimiento, un desafío sin respuesta.

Muy pronto estará disponible la nueva Encuesta Intercensal de 2025 que nos permitirá analizar la situación actual del trabajo de cuidados y su impacto sobre la oferta laboral.

Análisis de especialistas de la Universidad Iberoamericana son presentados a nuestros lectores cada 15 días en un espacio que coordina el Departamento de Economía de la Universidad Iberoamericanas, CDMX

Comentarios:

pablo.cotler@ibero.mx

** La autora es profesora-investigadora del Departamento de Economía*

La edad promedio de las cuidadoras se concentra entre los 55 y 59 años. Esta “generación sándwich” sostiene el bienestar de dos generaciones, mientras sus propias oportunidades laborales se reducen drásticamente

El gran desafío es construir un sistema nacional de cuidados

que reconozca este trabajo como una responsabilidad colectiva y no exclusivamente familiar

El envejecimiento no debe verse como una amenaza, sino como una oportunidad para replantear el contrato social entre generaciones

