NACIONAL

El 75% de las personas cuidadoras son mujeres: INEGI

4 de octubre de 2023 · 3 min de lectura

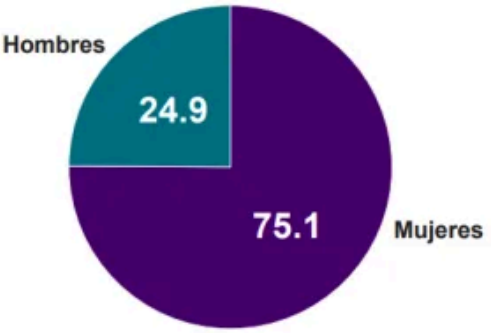


En el año 2022, 31.7 millones de personas de 15 años y más brindaron cuidados a integrantes de su hogar o de otros hogares. Entre estos cuidadores, el 75.1 % fueron mujeres y el 24.9 % hombres, así lo informó el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) a través de la primera edición de la Encuesta Nacional para el Sistema de Cuidados (ENASIC) 2022.

Personas de 15 años y más que brindan cuidados

La **tasa de participación** de las personas de 15 años y más en cuidados para personas del hogar y otros hogares es del **32.0 %** (31.7 millones de personas).

Población de 15 años y más cuidadora según sexo
(distribución porcentual)



Fuente: INEGI, ENASIC, 2022.

Además, la ENASIC 2022 indicó que las mujeres cuidadoras principales dedican en promedio 38.9 horas semanales a la labor de cuidados, mientras que los hombres cuidadores principales destinan 30.6 horas semanales a esta tarea. Esto significa una brecha de ocho horas más para las mujeres. Dichas cifras revelan una desigualdad de género significativa en el ámbito de los cuidados, con las mujeres asumiendo una carga desproporcionada en este sentido.

Personas cuidadoras principales
22.5 millones

Personas cuidadoras principales por grupo de población objetivo de cuidados, según sexo
(distribución porcentual)

	Mujeres	Hombres
Personas con **discapacidad o dependencia**	80.3	19.7
Personas de **0 a 5 años**	96.0	4.0
Personas de **6 a 17 años**	90.3	9.7
Personas de **60 años y más**	67.3	32.7

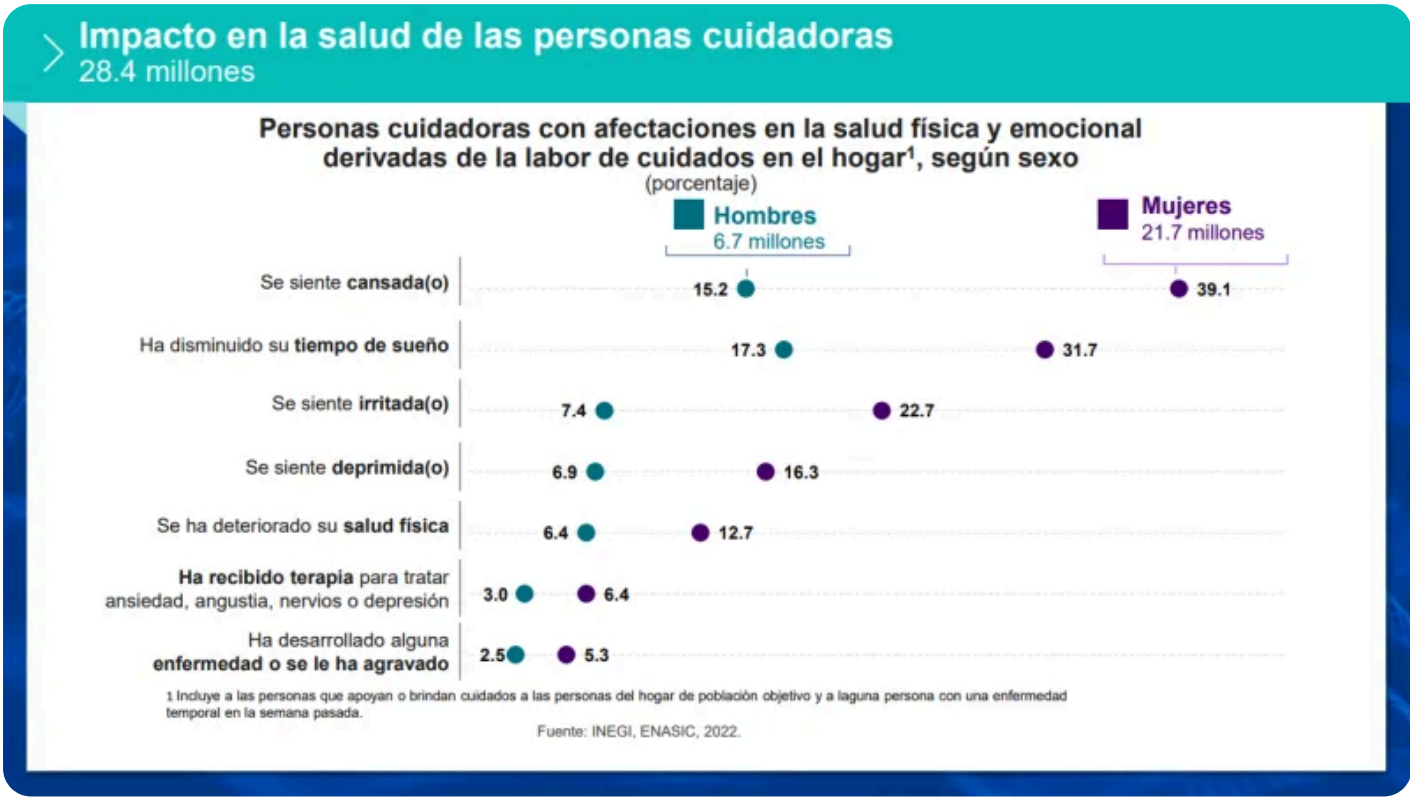
[1] **La suma puede ser mayor al total** porque una misma persona puede apoyar o cuidar a más de una persona de distintos grupos.

Fuente: INEGI, ENASIC, 2022.

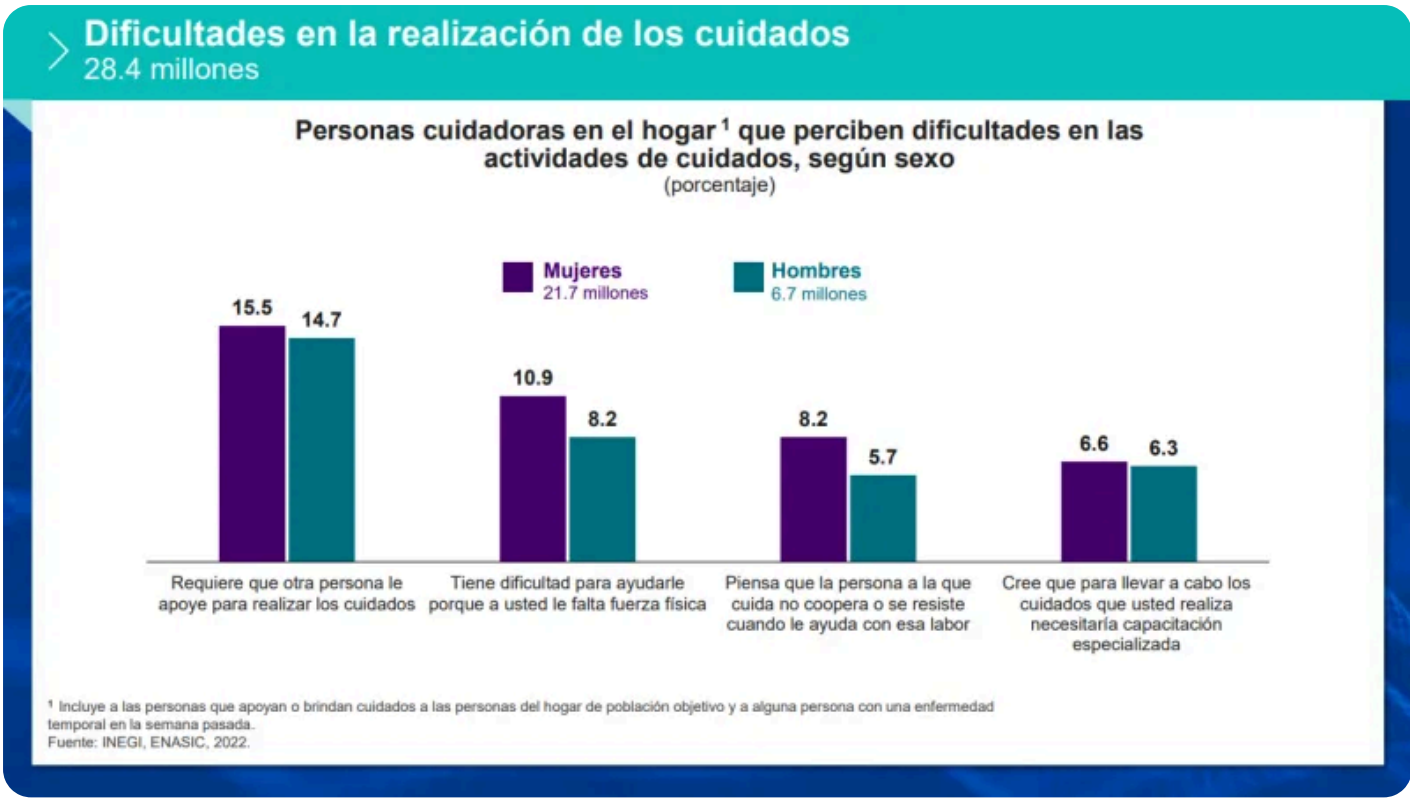
Promedio de horas semanales dedicadas al cuidado por las personas cuidadoras principales

- **Mujeres 38.9 h**
- **Hombres 30.6 h**

Cabe señalar que estas labores de cuidado en el hogar impactan en la vida diaria las mujeres, principalmente en la salud, así como en el ámbito laboral y social. En este contexto el 39.1% de las mujeres cuidadoras señalaron que debido a los cuidados que brindan, se “sienten cansadas”, este síntoma viene seguido de otras afectaciones como tener “disminución de tiempo de sueño” con 31.7 % y el 22.7 % se “siente irritada”. Otro 16.3 % informó “sentirse deprimida” y un 12.7% reportó que “ha visto afectada su salud física”.



Además, las mujeres cuidadoras se enfrentan a otras limitantes y perciben algunas dificultades en las actividades de cuidados. Por ejemplo, el 15.5% mencionó que “necesita apoyo o ayuda para poder realizar el trabajo de cuidado”, otro 10.9% aseguró que “tiene dificultad para ayudar a la persona que cuida porque le falta fuerza física” y el 6.6% consideró que “necesita capacitación especializada” para llevar a cabo su labor de cuidado.



En cuanto al ámbito social y personal, las mujeres cuidadoras declararon que tienen afectaciones por su labor: un 15% ve perjudicado su tiempo libre, el 10% su desarrollo para estudiar algún oficio o carrera, otro 8.1% asegura que afecta en la relación con los integrantes de su hogar u otros familiares, el 7.8% en la convivencia con amistades o compañeros de trabajo y el 6.6% en la convivencia con su pareja o para encontrar una pareja afectiva y casarse.



Según los datos proporcionados por la ENASIC, en México se estima que 58.3 millones de personas son susceptibles de recibir cuidados en sus hogares. Este grupo se compone de personas con discapacidad o dependientes, población infantil (de 0 a 5 años), niñas, niños y adolescentes (de 5 a 17 años), así como personas adultas mayores (de 60 años y más). De este total, el 64.5 % recibe cuidados por parte de un miembro de su hogar o de otro hogar.

Resulta alarmante que, a pesar de esta alta demanda de cuidados, solamente el 22.4 % de las personas adultas mayores recibe la atención necesaria. El grupo con la mayor cobertura de cuidados son los infantes de hasta 5 años, con un 99.0 %, seguidos por los niños de 6 a 11 años (93.0 %), adolescentes de 12 a 17 años (65.9 %) y personas con discapacidad o dependencia (61.5 %).

La ENASIC 2022 proporciona una visión crítica de la situación actual en México en lo que respecta a los cuidados en los hogares. Estos datos son fundamentales para diseñar estrategias efectivas que aborden las necesidades de cuidados en la población vulnerable y garanticen un reparto equitativo de esta responsabilidad en la sociedad mexicana.

Publicado en Punto de Referencia. Dirección original: https://puntodereferencia.mx/nacional/el-75-de-las-personas-cuidadoras-son-mujeres-inegi
Descargado el 22 de noviembre de 2026.