



## Los datos hablan antes de la enfermedad

***A través de dispositivos de monitoreo continuo, investigadores buscan identificar desequilibrios en las variables fisiológicas del cuerpo.***

**Joaquín Cruz**

15 de junio de 2026

Cuidar a las personas mayores no significa solamente atender su salud; su cuidado debe estar articulado con su autonomía, dignidad y con el presupuesto necesario para ello, señaló la demógrafa [Verónica Montes de Oca](#) en el Seminario de Cuidados para la Vida y el Bien Común del Centro de Ciencias de la Complejidad (C3, UNAM).

Montes de Oca Zavala es doctora en ciencias sociales con especialidad en Estudios de Población y maestra en demografía por el Centro de Estudios Demográficos, Urbanos y Ambientales de El Colegio de México. Actualmente, coordina el [Seminario Universitario Interdisciplinario sobre Envejecimiento y Vejez](#) en la UNAM que busca reflexionar y generar conocimiento en torno al envejecimiento, las vejeces y las desigualdades.

La investigadora empezó por reconocer que la población de adultos mayores está creciendo aceleradamente. De acuerdo con [datos](#) de 2023 de la Comisión Económica para América Latina (CEPAL), hacia 2100 más de un [tercio de la población](#) de América Latina y el Caribe, tendrá más de 65 años, muy parecido al tamaño de población de esa edad que tendrá Europa en ese mismo año. La diferencia es que “en Europa este proceso llevó casi dos siglos y medio, y en ese tiempo las naciones pudieron construir su estado de bienestar”, dijo Montes de Oca.

Pero en América Latina esto no ha sucedido, principalmente porque sus modelos político económicos no han favorecido la conciencia de qué hacer con el envejecimiento. La investigadora dijo que, a menudo, la vejez se ve como una circunstancia adversa para una sociedad, pero es justamente lo opuesto: debe ser vista como una etapa de madurez y experiencia consolidada, reconocida y valorada

tanto por la sociedad como por el Estado, pero sin asistencialismo ni paternalismo, sino desde una perspectiva de cuidados.

México también está envejeciendo. De acuerdo con [datos](#) del 2023 del Consejo Nacional de Población (CONAPO), para el año 2037 la cantidad de población de entre 0 y 15 años se igualará a la de 60 años y más. Para 2050 se espera que una de cada cuatro personas se encuentre en el grupo considerado de la vejez. Los números importan porque ayudan a planear mejor: " hoy, la mayoría de los servicios están dedicados a las infancias de 0 a 15; pero se tendrían que trasladar a las poblaciones de más de 60 años; necesitaremos menos guarderías y más centros de día para adultos mayores".

### Cuidar la vejez

La idea de la vejez acompaña a la raza humana desde su origen, pero el envejecimiento como proceso es un concepto muy joven en nuestra historia, precisó Montes de Oca. Si bien desde mediados del siglo XX han existido distintos acuerdos en materia de derechos humanos para este sector de población, no es sino hasta este siglo que ha habido consenso de reivindicar y proteger el carácter político y la dignidad de las personas mayores.



Verónica Montes de Oca en el Seminario de Cuidados para la Vida y el Bien Común del C3 Foto: Diego Camacho Rodríguez©C3.2025

Reconocer su carácter político implica, por ejemplo, adoptar la perspectiva de género. Según la Encuesta Nacional para el Sistema de Cuidados 2022 (ENASIC) que realiza el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Historia, (INEGI), el 75% de la población que se encarga de los cuidados en México son mujeres. Además, acentuó Montes de Oca, "en el envejecimiento también hay una feminización: las mujeres viven más años pero con menor calidad de vida" debido a la carga de cuidados que tienen que hacer durante toda su vida. Se trata de un trabajo no remunerado que, sin embargo, representa, según el INEGI, el [6.4%](#) del producto interno bruto nacional.

De acuerdo con Montes de Oca, otra perspectiva necesaria para entender mejor el cuidado en la vejez tiene que ver con lo geográfico, lo transnacional y transfronterizo: "hay gente que viaja desde Tijuana a San Diego, California, para trabajar como cuidadora de personas mayores y al mismo tiempo hay migrantes estadounidenses que viajan a México para ser cuidados, para tener atención médica menos costosa que en Estados Unidos y redes de apoyo con un cultura más afectuosa. Hay que observar estos patrones, dijo la ponente, para establecer políticas que le den un valor económico al cuidado e impidan que sigan siendo tareas tan precarizadas.

### El futuro del futuro

Montes de Oca apuntó que es necesaria una "visión desde la generatividad", es decir, que las personas jóvenes o quienes aún no están en la vejez y que ya identifican necesidades y deficiencias estructurales contribuyan para construir el sistema de cuidados necesario para las próximas generaciones.

Y hay que hacerlo, señaló Montes de Oca, desde la interseccionalidad, porque el cuidado de la vejez debe incluir a las personas de zonas rurales, pueblos originarios, grupos LGBT, personas en situación de calle, personas con discapacidad, entre otras.

Además, hay que ampliar el concepto de protección social pues “el cuidado no se puede reducir a un grupo de edad, el cuidado debe acompañar todo el curso de la vida con políticas que ayuden a llegar a la vejez en mejores condiciones”, dijo la demógrafa.

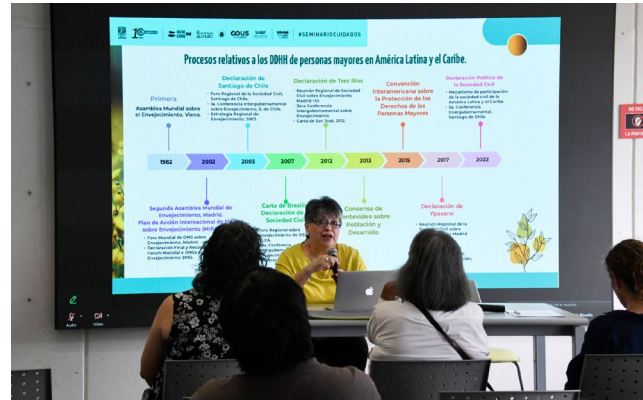
Por ejemplo, reducir la jornada laboral “es una ventana de oportunidad y de tiempo para acudir a los servicios médicos, descansar y divertirse”, añadió. Y el Estado, en ese sentido, debe fomentar esa cultura de cuidado, disminuir las condiciones de discapacidad y dependencia.

Montes de Oca concluyó que tenemos que pensar en la capacitación porque “no es lo mismo cuidar a una persona con enfermedad de Alzheimer, alguien con cáncer o diabetes; hay muchas formas diferentes para cuidar infancias pero también debe haberlas para personas mayores”. Eso también significa aumentar los profesionales que atienden la vejez: “tenemos cerca de 20 carreras de gerontología en el país y hay una escasez de profesionales geriatras”. De acuerdo con el portal del Consejo Mexicano de Geriátrica el total de médicos especialistas con certificación vigente es de apenas 1,340 en todo México.

Para Montes de Oca, construir un sistema de cuidados es una responsabilidad de la sociedad en su conjunto. “Probablemente no lo vamos a ver nosotras, pero quizás sí lo logren los jóvenes actuales. Debe ser nuestro legado porque si no, no va a haber quién los cuide”.

### Ligas de interés

- CEPAL | Políticas y sistemas integrales de cuidados de largo plazo para las personas mayores: <https://iberoamericamayores.org/2024/01/16/cepal-i-politicas-y-sistemas-integrales-de-cuidados-de-largo-plazo-para-las-personas-mayores-analisis-de-experiencias-en-america-latina-y-el-caribe/>
- Los cuidados en la vida de las personas mayores: [https://www.youtube.com/live/dol\\_x4TCM4g?si=cc-LuV\\_nqy2Rn1fU](https://www.youtube.com/live/dol_x4TCM4g?si=cc-LuV_nqy2Rn1fU)



Verónica Montes de Oca en el C3  
Foto: Diego Camacho Rodríguez©C3.2025