



El derecho al cuidado de las MUJERES MAYORES



¿Qué es el derecho al cuidado?

Los cuidados son un conjunto de acciones y condiciones necesarias para el sostenimiento de la vida. Desde que nacemos, requerimos cuidados para crecer y desarrollarnos en las distintas etapas de la vida. De ellos depende tanto la existencia de las personas como el funcionamiento de la sociedad.



El cuidado siempre debe darse de manera compartida y justa entre familias, comunidades, instituciones y el Estado.

En 2025, la Corte Interamericana de Derechos Humanos reconoció el derecho al cuidado en sus tres dimensiones:

Derecho a cuidar

Brindar cuidados en condiciones dignas, con recursos suficientes, ya sea de manera remunerada o no remunerada.



Derecho a recibir cuidados
Acceder a cuidados de calidad suficientes y adecuados para vivir con dignidad.

Derecho al autocuidado

Contar con tiempo, servicios y condiciones para procurar el propio bienestar.

En todas las dimensiones debe garantizarse un bienestar integral físico, emocional, espiritual y cultural.

Mujeres mayores en México

- * En México, las personas mayores representan 12% de la población total.



- * En la Ciudad de México, esta población representa 16%, de la cual 52% son mujeres.



Marco normativo

- * A nivel nacional existe la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores (2002).
- * En la Ciudad de México, se cuenta con la Ley de Reconocimiento de los Derechos de las Personas Mayores y del Sistema Integral para su Atención (2021), además de su reconocimiento como grupo de atención prioritaria.

Obstáculos que enfrentan

Históricamente, han cargado con el trabajo de cuidados como una obligación de género asumida más como un deber que como un derecho.

- * Prevalece la invisibilización y los estereotipos, normalizando su exclusión en las familias y en la sociedad.

ACCESIBILIDAD A LOS CUIDADOS

- * Un sistema de cuidados de largo plazo sigue siendo un reto pendiente, ya que los servicios existentes son escasos, fragmentados, mercantilizados e inaccesibles para la mayoría de las familias.

- * Los roles de género impuestos han causado abusos y violencias hacia ellas.

En el momento en que el ESTADO NO HA ASUMIDO SU OBLIGACIÓN LOS CUIDADOS SE HAN:



- * Aunque existen protocolos de atención para personas mayores, no se difunden lo suficiente ni están articulados entre instituciones, sociedad civil y personas cuidadoras.



- * El Estado se beneficia de los cuidados absorbidos por las familias, especialmente por las mujeres.

- * Pese a que existen avances en los cuidados paliativos, están pendientes las discusiones sobre la muerte digna y el derecho a decidir respecto de los procesos del final de la vida.

- * Es necesario planificar un sistema de cuidados para las generaciones futuras.

AVANZAMOS CON LOS CUIDADOS PALIATIVOS

Consecuencias

- * Pensiones bajas o nulas, ya que muchas mujeres trabajaron durante su juventud en la informalidad para poder cuidar a sus familiares, lo que las deja desprotegidas económicamente y con menos autonomía en la vejez.

YO NO PUEDO ESTAR MAL...
(O SEA, ENFERMAR)

- PORQUE SI NO,
NO PUEDO CUIDAR

- * La feminización de los cuidados no ha dejado espacio para el autocuidado. Muchas mujeres mayores sienten que no pueden enfermarse o descansar porque tienen responsabilidades familiares.

- * Muchas familias no pueden pagar ni sostener el costo de los cuidados a largo plazo.

- * Afectaciones a su salud mental y física.

- * El padecimiento de violencias y el abandono por parte de sus familias.

MENCIONAR
A LAS

CUIDADORAS
VISIBILIZARLAS

Acciones para reducir las desigualdades

CREAR
COMUNIDAD



- * Incluir activamente a las organizaciones de la sociedad civil para la construcción de políticas nacionales y locales.

- * Fomentar modelos comunitarios de cuidado, a partir de las redes de apoyo comunitarias.



- * Construir ciudades cuidadoras que generen entornos urbanos accesibles, seguros y con servicios de apoyo.

- * Diseñar políticas que garanticen el acceso a los servicios de salud, la movilidad y el derecho a una vida libre de violencia.

- * Visibilizar la diversidad del envejecimiento para diseñar respuestas enfocadas en determinadas necesidades.



- * Fortalecer las alianzas intergeneracionales.



- * Avanzar en los cuidados paliativos y la eutanasia para el acceso a una muerte digna y hacerlo parte de la agenda de cuidados.



- * Establecer un marco interinstitucional de cuidados a largo plazo y paliativos en instituciones públicas y privadas.

- * Trabajar las masculinidades para que los hombres aprendan el valor de cuidarse y fortalecer su corresponsabilidad junto con el Estado.



- * Realizar campañas para reconocer que cuidar, ser cuidadas y autocuidarse es un derecho.

- * Priorizar la salud mental y el autocuidado, visibilizando que las mujeres mayores también necesitan y merecen tiempo y recursos para sí mismas.

Reflexiones



YOIANA LEDESMA
CAMARGO

“El tema de los cuidados es transversal, atraviesa todos los temas, porque ni más ni menos se trata de cómo se decide el tiempo de las personas, el tiempo que ellas están gastando en esos cuidados.”



PATRICIA REBOLEDO
REBOLEDO

“Si alguien ha cuidado, además de las mujeres en la familia, somos nosotras las instituciones de la sociedad civil que hemos asumido un gran vacío que desafortunadamente tiene el gobierno, tanto federal como local, en la parte de cuidados; entonces también tenemos que ser parte importante de ese sistema de cuidados.”



SARAÍ ELVIRA
FRANCO

“La crisis de los cuidados y la necesidad de pensar nuevas formas para su organización social abre la perspectiva a la incorporación de un enfoque comunitario para las vejez futuras.”



ANA LUISA GAMBLE
SÁNCHEZ GAVITO

“Yo me voy a cuidar si tengo recursos, si tengo información, si tengo acceso a medicamentos, a la atención médica. Ayúdenme a que yo me pueda cuidar, porque el autocuidado a veces nos responsabiliza. No me cuidé porque no tuve tiempo, porque tuve enfermedades que no me pude cuidar, porque no tuve recursos, porque atendí a todos los demás antes que a mí.”



Ilustraciones de BRISA ARREOLA @BBRIMSES

Para más información sobre los **derechos de las mujeres mayores** consulta el portal de publicaciones de la CDHCM: <https://piensadh.cdHCM.org.mx>

¡Acércate a la Comisión para conocer más sobre derechos humanos! Si las autoridades no respetan tus derechos, presenta una queja.



Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México

Sede

Av. Universidad 1449, col. Pueblo Axotla, demarcación territorial Álvaro Obregón, 01030 Ciudad de México. **Teléfono:** 55 5229 5600.

Delegaciones de la CDHCM

<https://piensadh.cdHCM.org.mx/index.php/folletoser/2024-delegaciones>

Horarios de atención en sede las 24 horas de los 365 días del año. Servicios gratuitos.

Página web: <https://cdHCM.org.mx>

Correo electrónico: cdHCM@cdHCM.org.mx

/CDHCMX

@CDHCMX

@CDHCMX