

Envejecimiento en México

Aging in Mexico

Por Hugo Montes de Oca Vargas, Eduardo Jiménez López

Resumen: México es un país con grandes contraste económicos, sociales, políticos y demográficos. El sector de adultos mayores está creciendo tanto en volumen como en porcentajes con respecto a la población total. En ese sentido, el envejecimiento ha generado la necesidad de analizar las características de este grupo etario y desarrollar políticas orientadas a resolver los problemas derivados de este reto demográfico.

Palabras clave: población adulta mayor, población en México, políticas públicas.

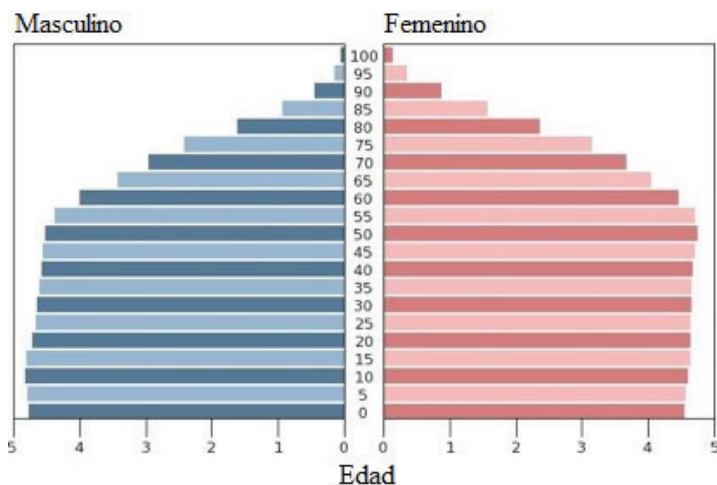
Abstract: Mexico is a country marked by significant economic, social, political, and demographic contrasts. The elderly population is growing both in absolute numbers and as a percentage of the total population. In this regard, population aging has created a need to analyze the characteristics of this age group and develop policies aimed at addressing the problems arising from this demographic challenge.

Keywords: older adult population, population in Mexico, public policies.

México es un país con grandes contrastes económicos, sociales, políticos y demográficos. Durante las últimas tres décadas del siglo pasado, la pirámide poblacional mantuvo la base con edades muy jóvenes; sin embargo, desde inicios del siglo *xxi*, el país está entrando en un proceso de envejecimiento gradual y constante. De acuerdo con el Consejo Nacional de la Población (CONAPO, 2023), se estima que 12% de los mexicanos tendrá 65 años o más en 2030, lo cual equivale a 7.37% e implicará un gasto de 20,000 millones de pesos, es decir, más de la mitad del presupuesto anual de la SEP (INAPAM, 2026).. Con estos datos, la pirámide poblacional ha comenzado a invertirse (Figura 1). Por tal motivo, es importante hacer énfasis en que no solo se trata de una cuestión biológica y cronológica, sino económica y social, de tal manera este sector poblacional tenga calidad de vida y, al mismo tiempo, siga aportando al país con su conocimiento y experiencia.



Figura 1. Estimación de la Pirámide Poblacional de México, 2030



Fuente: Elaboración propia con datos de CONAPO, 2023.

El gráfico refleja tendencia a la disminución de la población de 0 a 14 años, debido a la baja fecundidad a lo largo de las diferentes generaciones y menor mortalidad en las distintas etapas de la vida, sobre todo en recién nacidos; en cambio, la esperanza de vida a los 60 años experimentó un alza significativa.

Esto ha propiciado el análisis puntual de las características de este grupo etario y la generación de políticas dirigidas enfocadas a enfrentar el reto demográfico. En México, entre 2010 y 2020, la población de 65 años o más creció en 3 millones 472 mil 47 personas (31.42% con respecto a 2010) y alcanzara los 14 millones 473 mil 138 individuos en 2030 (lo que representa 12% de la población total) (CONAPO, 2023).

Por lo tanto, se espera que el número de personas en edad avanzada sea mayor, e incluso que supere los 80 años. Los registros de la CONAPO (2023) muestran que 14.1% de la población mexicana, es decir, 12.3 millones de personas, tiene 65 años o más. En sentido proporcional y ante los cambios en las estructuras familiares, este grupo tendrá más dependencia económica, necesidad de desempeñar funciones acordes con su edad y redes de apoyo (familia, amistades, asociaciones), aumento de viudez en la población femenina y de hogares unipersonales, por mencionar algunas situaciones.

En cuanto a la familia, esta ha presentado cambios en su interior: se ha reducido el número de miembros sin que esto implique necesariamente una disminución en su funcionalidad, sus integrantes enfrentan nuevas tareas y desafíos. En México existe poca información

sobre las familias de las personas mayores, aunque se sabe que 84% de quienes tienen alrededor de 70 años viven con su familia, mientras que la cifra desciende a 50% entre los de 80 años, pues hay más enfermedades y discapacidades que requieren atención profesional (INEGI, 2022).

El envejecimiento provoca nuevas circunstancias: pueden surgir trastornos psicológicos en algunos miembros de la familia o modificar completamente su estilo de vida, debido a que se deben organizar los roles de cuidados, el pago de atención y otras necesidades. Además, también influye el género, pues a menudo se considera que una mujer tiene una salud más débil, menos estudios y una economía más precaria (Montoya y Montes de Oca, 2006).



Foto: pexels.com

EL ENVEJECIMIENTO PROVOCA UN CAMBIO EN EL ESTILO DE VIDA FAMILIAR; DEBEN ORGANIZARSE ROLES DE CUIDADO, ATENCIÓN MÉDICA Y OTRAS NECESIDADES

Derivadas de enfermedades crónicas degenerativas en la etapa final de la vida, la convivencia en casa suele generar tensiones, dependencias, limitaciones funcionales y diversos grados de discapacidad en general. En esta situación, es recomendable una red bien estructurada de amigos cercanos, familiares y miembros de la comunidad para brindar ayuda y así afrontar desafíos de la vida diaria, de tal manera que se logre un ambiente de tranquilidad.

A partir de este panorama, se visualizan diferentes retos que demandan una atención integral al adulto mayor, debido a que el tema no solo concierne al ámbito individual y familiar, sino a los gobiernos, así como a las entidades sociales y empresariales. Como las situaciones y problemas de este grupo poblacional son complejos e interrelacionados, la prevención de enfermedades y la satisfacción de las demandas exigen nuevos saberes y valores dirigidos al bienestar común. 

Referencias

- CONAPO (Consejo Nacional de la Población) (2023). *Día Mundial de la Población. Las proyecciones de la población de México para los próximos 50 años: 2020-2070*. Comunicado. <<https://www.gob.mx/conapo/prensa/dia-mundial-de-la-poblacion-las-proyecciones-de-la-poblacion-de-mexico-para-los-proximos-50-anos-2020-2070?idiom=es>>.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) (2022). *Estadísticas de defunciones registradas de enero a junio de 2021 (Preliminar)*. Comunicado de Prensa núm. 24/22. <<https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2022/dr/dr2021.pdf>>.
- Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM) (2026). *Proyecciones demográficas de un México que envejece*. Gobierno de México. <<https://www.gob.mx/inapam/articulos/proyecciones-demograficas-de-un-mexico-que-envejece>>.
- Montoya Arce, Jaciel y Hugo Montes de Oca Vargas (2006). "Envejecimiento poblacional en el Estado de México: situación actual y perspectivas futuras", en *Papeles de población*, vol. 12, núm. 50, pp. 117-146.



Hugo Montes de Oca Vargas estudió la Maestría en Demografía, que imparte El Colegio de la Frontera Norte. Actualmente labora como profesor-investigador en el Centro de Investigación y Estudios Avanzados de la Población (CIEAP) de la UAEMéx, es perfil deseable y director de la revista *Huellas de la Migración*.



Eduardo Jiménez López estudió el Doctorado en Ciencias Aplicadas, en la Universidad Autónoma de San Luis Potosí. Se desempeña como profesor-investigador en el Centro de Investigación y Estudios Avanzados de la Población (CIEAP) de la UAEMéx y es miembro del SNI nivel I.