



¿Quién cuida a las mujeres?



El concepto de cuidado es muy amplio, pues no solo implica una vinculación física y directa entre personas, sino también emocional y/o afectiva. El cuidado representa atención y apoyo necesarios a lo largo de la vida de todas las personas, desde el nacimiento hasta la vejez –incluidos estados de enfermedades y condiciones de dependencia–; además, implica cuidar la salud física y mental, el entorno y el medioambiente, así como facilitar la conciliación entre vida pública y personal de quienes se cuida.

El cuidado se sitúa entre lo material y lo inmaterial, lo público y lo privado, lo remunerado –por considerar la atención especializada y/o profesional–, y no remunerado –considerado como lo doméstico y lo devaluado–. El género, ha influido para que el trabajo de cuidados recaiga mayormente en las mujeres, con la reproducción de los roles sociales asignados y asumidos históricamente como lo femenino y lo masculino; es decir, lo que identifica a mujeres y hombres a partir del “deber ser” y “deber hacer” en una sociedad. De ese modo, las mujeres cuidan y los hombres proveen.

El valor del trabajo de cuidados



Las labores de cuidado son un trabajo fundamental y de alto impacto en las sociedades, todas las personas son o han sido cuidadas, aunque las personas cuidadoras, son mayormente mujeres, por considerarse una función lógica y un “deber ser femenino”.

De acuerdo con la **Encuesta Nacional para el Sistema de Cuidados** (ENASIC) 2022, en México, 31.7 millones de personas de 15 años y más brindaron cuidados a integrantes de su hogar o de otros hogares, de las cuales **75.1% son mujeres** y 24.9% son hombres. Las mujeres que son cuidadoras principales dedicaron, en promedio, **38.9 horas a la semana a la labor de cuidados**. En el caso de los hombres cuidadores principales, el promedio fue de 30.6 horas. Es decir, las mujeres dedicaron **8.3 horas más que los hombres**.

Según la **Comisión Económica para América Latina y el Caribe** (CEPAL) 2023, las mujeres dedican **64.8 horas al trabajo –remunerado y no remunerado–**; sin embargo, 42.8 horas son utilizadas para ocupaciones no remuneradas.

Personas que brindaron cuidados, según sexo, México 2022



Fuente: INEGI. Encuesta Nacional para el Sistema de Cuidados (ENASIC) 2022.

En México, la brecha de desigualdad en el rol de cuidados es de 28.1 puntos porcentuales respecto al rol de cuidados.

En 2022, el trabajo no remunerado en labores domésticas y de cuidados, tuvo un valor económico de 7.2 billones de pesos.

Equivale a 24.3% del Producto Interno Bruto (PIB) nacional.

Las mujeres aportaron a su hogar un equivalente de 77 192 pesos por dicho trabajo.

Fuente: INEGI. Cuenta Satélite del Trabajo no Remunerado de los Hogares de México (CSTNRHM) 2022.

Personas cuidadoras principales, por características sociodemográficas, según sexo, México, 2022

Mujeres	
30 a 39 años	31.9%
Educación básica	51.6%
Casada	46.4%
Económicamente Activa	51.1%
No Económicamente Activa (6,103,260 no disponibles)	48.9%
Hombres	
60 años y más	32.4%
Educación básica	48.4%
Casado	55.8%
Económicamente Activo	82.7%
No Económicamente Activo (350,559 no disponibles)	17.3%

Fuente: INEGI. Encuesta Nacional para el Sistema de Cuidados (ENASIC) 2022

De acuerdo con los resultados de esta encuesta, hay datos significativos respecto a las personas cuidadoras principales; los rangos prevalentes para mujeres y hombres muestran la carga diferencial del trabajo de cuidados.

En especial, el rango que distingue a la población no económicamente activa, pues es en quien recae el trabajo no remunerado y muestra un mayor número de mujeres no disponibles, en comparación con los hombres.

Al medir el trabajo de cuidados en número de horas y en valor económico, **las mujeres aportan casi tres cuartas partes** en el desarrollo de esta actividad.

Repercusiones en la vida de las mujeres



Las mujeres invierten una cantidad considerable de su tiempo realizando trabajo de cuidado no remunerado. Esto deriva de la distribución inequitativa al interior de los hogares, dado que la división sexual de trabajo ha implicado que las mujeres asuman, en mayor medida, este tipo de responsabilidad, y esto se confronta con el hecho de que la mayoría de ellas también desempeñan trabajos remunerados fuera del hogar, lo cual se traduce como una doble jornada para las mujeres, teniendo consecuencias relevantes para ellas.

Por un lado, restringe la posibilidad de contar con un ingreso propio o de buscar opciones favorables en el mercado laboral, así como de participar plenamente en la política y la sociedad. Por otro lado, tienen menos tiempo para el aprendizaje, la especialización, el ocio o el cuidado personal, impactando en su salud física y mental.

El estado físico de las mujeres cuidadoras se resiente, experimentan cambios en su peso o mayor cansancio o les falta tiempo para hacer deporte e incluso acudir a sus citas médicas, derivando en una falta de atención a síntomas de enfermedades que pueden llegar a padecer por largos periodos, y casos extremos, encontrarse en etapas terminales.

Tres principales causas y números de muertes en la Ciudad de México, según sexo, enero-junio, 2023

Mujeres	Hombres
 <p>1. Enfermedades del corazón 4,521</p>	 <p>1. Enfermedades del corazón 4,125</p>
 <p>2. Tumores malignos 2,406</p>	 <p>2. Diabetes Mellitus 2,207</p>
 <p>3. Diabetes Mellitus 2,130</p>	 <p>3. Tumores malignos 2,039</p>

Fuente: INEGI. Estadísticas de Defunciones Registradas (EDR), de enero a junio de 2023 (preliminar).

Las principales causas de muerte en mujeres y hombres, en apariencia, son las mismas; sin embargo, se distingue que son más mujeres quienes mueren por enfermedades del corazón y tumores malignos, mientras que los hombres mueren más por diabetes mellitus. Es importante distinguir las diferencias respecto a la salud de mujeres y hombres, pues si bien existen factores biológicos (genéticos, hereditarios y fisiológicos) que se manifiestan de forma diferente para cada sexo, existen otros factores sociales que impactan en la salud de las mujeres. Es decir, los patrones de socialización, roles familiares, obligaciones y expectativas laborales. Las mujeres son cuidadoras durante todo su ciclo de vida, pues son quienes cuidan a hijas e hijos, a madres o padres, a abuelas o abuelos, a sus parejas y también a sus hermanas y hermanos, generando situaciones de sobrecarga física y emocional en ellas.

Enfermedades que afectan mayormente a mujeres



Las enfermedades que padecen las mujeres no solo tienen que ver con la reproducción, como los dolores menstruales, la endometriosis o las infecciones vaginales; también existen otras afecciones y trastornos que afectan mayormente a las mujeres. Entre éstas, se encuentra el lupus eritematoso sistémico (LES), una enfermedad autoinmune compleja, incurable, cuyo origen se desconoce, al igual que su cura. Puede ser potencialmente mortal si no se cuenta con acceso a tratamientos, servicios y médicos adecuados en tiempo oportuno.

El lupus se clasifica como una enfermedad autoinmunitaria, puesto que el sistema inmunitario del cuerpo ataca sus propios tejidos y órganos, causando inflamación y daños diversos. Puede afectar a distintos sistemas y órganos del cuerpo, incluso las articulaciones, la piel, los riñones, las células sanguíneas, el cerebro, el corazón y los pulmones.

En el marco del **Día Mundial del Lupus**, que se conmemora el **10 de mayo**, es importante resaltar que en México, según el Registro Mexicano de Lupus, en 2023 existen, aproximadamente, 2 mil pacientes; de los cuales, **9 de cada 10 son mujeres**.

El tiempo promedio para obtener un diagnóstico en México varía de 4 a 6 años. Entre más tardío, mayor es el daño acumulado en órganos. La persona promedio con lupus acude a tres o más profesionales de la salud, antes de recibir un diagnóstico certero. Además, la falta de divulgación provoca el desconocimiento de los primeros síntomas y la búsqueda de especialistas.

CETLU, A. C. publica la **Revista Lúpica**; con la cual, busca construir puentes discursivos y afectivos entre investigadoras, médicas, parejas, amigas y quienes transitan con la enfermedad para que tengan una vida de calidad y les sea respetado el derecho a la salud.



Salud mental de las mujeres



La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades; por lo tanto, la salud mental es un factor importante para tener bienestar, ya que está relacionada con la forma de vida, de alimentarse y cuidarse, con la vivienda, el trabajo, y con la manera en que cada persona experimenta las relaciones y afectos. La salud mental de las mujeres también se relaciona con ellas mismas, con sus proyectos de vida, con las actividades que llevan a cabo en su día a día, con su modo de disfrutar y percibir el mundo, así como la manera de afrontar los conflictos que conlleva vivir.

Han existido muchas creencias e ideas erróneas en torno a la salud mental de las mujeres, que se relacionaban con las condiciones biológicas y fisiológicas, como los ciclos hormonales, que se creía el único factor que provocaba depresiones en las mujeres, presentes en distintos momentos de sus vidas, tener cambios de humor o se mostraban irritables. Sin embargo, a partir de estudios e investigaciones, se ha podido identificar que la prevalencia de depresiones, ansiedad, somatizaciones y trastornos del comportamiento alimentario, están condicionados por factores psicosociales de género.

Asimismo, el estrés en las mujeres ha aumentado, derivado de la “carga de cuidado”, que alude a las demandas físicas, emocionales, sociales y/o económicas de las actividades de cuidado, y la tensión que éstas producen.

Cuidar, ser cuidadas y cuidar de sí mismas



Desde la infancia, a las mujeres se les prepara para cuidar de otras personas. En algunos casos, las niñas son cuidadoras de sus hermanos o hermanas. Las mujeres cuidan a otras mujeres y son cuidadas por otras mujeres; es así que, algunas veces sin saberlo, van creando redes de cuidados desde la infancia, hasta la vejez. Son las abuelas, las hijas, las hermanas, las tías, las primas, las amigas quienes ejercen el trabajo de cuidados entre mujeres.

Cuidar se asocia a la maternidad, a la capacidad de gestar y amamantar, y a su vez, se ha construido en torno a la feminidad, que en el aspecto del “deber ser”, se espera sea emocional y amorosa. De ese modo, las mujeres son consideradas las únicas aptas para cuidar, ellas “son para las y los otros”, representando la desvalorización del trabajo de cuidados, pues se eleva al grado de obligatoriedad para las mujeres, quienes están todo el tiempo asociadas a los cuidados físicos y emocionales.



[...] son las mujeres quienes cuidan vitalmente a los otros (hombres, familias, hijas e hijos, parientes, comunidades, escolares, pacientes, personas enfermas y con necesidades especiales, al electorado, al medio ambiente y a diversos sujetos políticos y sus causas). Cuidan su desarrollo, su progreso, su bienestar, su vida y su muerte.



Marcela Lagarde



Las mujeres deben considerar los factores que influyen para cuidar de sí mismas y atender su autocuidado, que al ser una dimensión personal, requiere de que la mujeres identifiquen qué necesitan para su bienestar y qué acciones requieren llevar a cabo para lograrlo -no en función de otras personas-.

Aunque, no solo depende de que ellas cuiden de sí mismas, sino que las familias, la sociedad y el Estado lo hagan, pues los cuidados son responsabilidad de todas y todos. Es necesario que se materialice la corresponsabilidad para el trabajo de cuidados, al interior de los hogares, en la comunidad y en las políticas públicas.

Derecho al cuidado



En la Ciudad de México, el cuidado es un **derecho reconocido en la Constitución Política de la Ciudad de México**, donde define que toda persona tiene derecho al cuidado que sustente su vida y le otorgue los elementos materiales y simbólicos para vivir en sociedad a lo largo de toda su vida.

Además, las autoridades establecerán un sistema de cuidados que preste servicios públicos universales, accesibles, pertinentes, suficientes y de calidad, que atienda de manera prioritaria a las personas en situación de dependencia por enfermedad, discapacidad, ciclo vital, especialmente la infancia y la vejez y a quienes, de manera no remunerada, están a cargo de su cuidado.

Los sistemas integrales de cuidados son un conjunto de políticas encaminadas a concretar una nueva organización social orientada a cuidar, asistir y apoyar a las personas que así lo requieran. Principalmente reconocer, reducir y redistribuir el trabajo de cuidados para alcanzar modelos de cuidados corresponsables no solamente entre hombres y mujeres, sino también entre el Estado, el mercado, la comunidad y los hogares. Todo ello desde una perspectiva de derechos humanos, de género, interseccional e intercultural.

ONU Mujeres

Es decir, que todas las personas pueden cuidar, ser cuidadas y cuidar de sí mismas, reconociendo que el cuidado es un trabajo y que no debe recaer exclusivamente en las mujeres. Resulta fundamental, prestar atención a las mujeres que no tienen trabajo remunerado, ya que en ellas recae la carga excesiva de trabajo no remunerado, tanto doméstico como de cuidados.

La **Comisión Interamericana de Mujeres (CIM)** y la **Unión Europea (UE)**, elaboraron la **Ley Modelo Interamericana de Cuidados** como un paso importante para eliminar barreras estructurales a través del fortalecimiento de los marcos normativos de los Estados. Esta Ley Modelo, sirve como fundamento jurídico y proporciona a los Estados el marco legal necesario para asegurar el derecho al cuidado.



En otras palabras, un sistema integral de cuidados, da respuesta a la **“crisis de cuidado”** que actualmente afecta a las mujeres, en especial, a quienes son cuidadoras de tiempo completo y que no obtienen remuneración.

El derecho al cuidado, en sus tres dimensiones, puede construirse con nuevos pactos, estableciendo nuevas organizaciones sociales, motivando la corresponsabilidad de los hombres, con la finalidad de resignificar el trabajo de cuidados, que no solo implica el cuidado a infantes, personas con discapacidad, personas mayores, sino también el cuidado de la salud física y mental de todas las personas.

Esto significaría un mejor desarrollo económico de las mujeres, pues un sistema de cuidados crea oportunidad de gestionar el recurso del tiempo, tener menos carga de trabajo, y para quienes no tienen trabajo remunerado, permitiría la inclusión en el mercado laboral. Además, se podría generar empleo para personas cuidadoras, de índole profesional.

Replantear las condiciones en las que se llevan a cabo las labores de cuidado, atender necesidades de las mujeres cuidadoras y mejorar su vida, también es una forma de cuidar a las mujeres.

Acciones y programas que promueven el cuidado y autocuidado en las mujeres



- **Lavandería Popular Lavamos a Hacer**, las beneficiarias del programa pueden tomar talleres o cursos mientras usan las lavadoras con costo simbólico. Así, las mujeres pueden reducir el tiempo dedicado a esta actividad y tener mayor tiempo en aprendizaje.
- **Contención emocional**, el Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Ciudad de México brinda atención psicológica a través de una línea de Seguridad y Chat de Confianza.

Recomendaciones

#YoCuidoMéxico

Página web
yocuido.org



Red de Cuidados en México

Página web
redcuidadosmx.org



La importancia de visibilizar y garantizar la atención para las personas con lupus

La Cadera de Eva
Youtube



Referencias

- Athié, L. (2024). Estatus de lupus en México. Centro de Estudios Transdisciplinarios Athié-Calleja por los Derechos de las Personas con Lupus A. C.
- Centro de Estudios Legislativos para la Igualdad de Género del Congreso de la Ciudad de México, CELIG (2023). Estudio sobre sistemas de cuidados, aportes para la Ciudad de México. [En línea] <https://genero.congresordmx.gob.mx/wp-content/uploads/2023/09/CELIG-Estudio-Cuidados-Ago-2023.pdf>
- Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Ciudad de México. Salud mental. Reporte 2022-2023. <https://consejociudadanomx.org/media/pdf/10/Informe%20Salud%20Mental%20-final-.pdf>
- INEGI. Cuenta Satélite del Trabajo No Remunerado de los Hogares de México (CSTNRHM) 2022. Comunicado de prensa número 704/23. 23 de noviembre de 2023. <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/CSTNRHM/CSTNRHM2022.pdf>
- INEGI. Encuesta Nacional para el Sistema de Cuidados (ENASIC) 2022. Tabulados básicos y precisiones estadísticas. <https://www.inegi.org.mx/programas/enasic/2022/#tabulados>
- INEGI. Estadísticas de Defunciones Registradas (EDR). De enero a junio de 2023 (preliminar). https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/EDR/EDR2023_En-Jun.pdf
- Instituto de las Mujeres (s.f.). La salud mental de las mujeres. España. [En línea] https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/AreaSalud/Publicaciones/docs/GuiasSalud/Salud_XV.ppt
- Lagarde, M (2003). Mujeres cuidadoras: entre la obligación y la satisfacción. Emakunde 3(18), 155-160. https://www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/informacion/pub_jornadas/es_emakunde/adjuntos/sare2003_es.pdf
- López, E.; Rodríguez, K.; Heatley, A. (2022). Sostener la vida: las redes de cuidados en México. Oxfam México. [En línea] <https://oxfamMexico.org/wp-content/uploads/2022/05/Redes-de-cuidados.pdf>