

México envejece: mujeres viven más, pero enfrentan mayores retos



En México las mujeres viven más, pero no necesariamente mejor, señalaron especialistas en salud durante el II Simposio de Envejecimiento y Longevidad del Tec 20/03/2026

Fátima Estrada, Andrea Aguilar
& Pexels

Vivir más ya no es la meta. El verdadero desafío es cómo se vive ese tiempo. En **México**, el **envejecimiento avanza más rápido** que las respuestas del sistema, **especialmente en el caso de las mujeres**.

Estas fueron algunas de las conclusiones del **II Simposio de Envejecimiento y Longevidad** del [Tecnológico de Monterrey](#), encuentro que se gestó con la idea de promover el intercambio de avances científicos y consolidar redes de colaboración relacionados al estudio del envejecimiento.

Eugenio Aguilar, director del campus Ciudad de México del Tec, subrayó que el sentido del simposio es buscar que **“el envejecimiento y la longevidad nos ayudan a vivir más y sobre todo mejor”**.

También reconoció el trabajo de quienes investigan este campo *“ustedes están redefiniendo la edad, ustedes están buscando una vida plena de todos nosotros”*.

En el encuentro se priorizó el cerrar la brecha de salud de género, dado que las **mujeres experimentan periodos de mala salud un 25 por ciento** más largos que el de los hombres.

“Muchas de las enfermedades que se padecen en la tercera edad se pueden prevenir 10 o 15 años antes”, de acuerdo con Cristina Chuck, investigadora del Tec. /Foto: DIF.



Un país que envejece sin estar listo

México no está preparado para envejecer. Así coincidieron especialistas durante los paneles del **II Simposio de Envejecimiento y Longevidad: Comunidades Científicas.**

Señalaron también que el sistema de salud enfrenta limitaciones estructurales, desde falta de infraestructura hasta **escasez de especialistas en geriatría.**

En palabras de **Sara Luz Morales**, investigadora del [Centro de Investigación sobre el Envejecimiento del CINVESTAV](#):

*“En temas de salud el sistema **no está preparado para los retos que involucra el envejecimiento** en general y en particular”, en un contexto donde incluso hay carencias básicas: “a veces en los sistemas de salud públicos no tenemos ni siquiera una aspirina”.*

Pero el envejecimiento no es solo un reto médico, también es social. [Cristina Chuck Hernández](#), investigadora del Tec de Monterrey explicó que:

En México, **“más del 85 por ciento de los cuidadores principales son mujeres”**, quienes dedican **“más de 65 horas adicionales a la semana”** a esta labor, frente a alrededor de **“25 horas en promedio”** de los hombres.

Esa realidad convive con otro dato clave: aunque **“aproximadamente la mitad de las personas envejecen en muy buenas condiciones”**, una proporción importante atravesará **periodos de dependencia**, de acuerdo con Raúl Medina, investigador del [Instituto Nacional de Geriatría](#).

“La mayoría de nosotros atravesaremos en algún momento por algún periodo de discapacidad, o bien de dependencia”.

Además, **el envejecimiento no es igual para todos.** En el caso de las **mujeres**, se trata de una trayectoria distinta, marcada por cambios biológicos específicos.

*“El **envejecimiento femenino** no es una versión alterada del masculino, es **un paradigma biológico propio**”,* explicó el investigador del [Instituto Nacional de Geriatría](#), Luis Miguel Gutiérrez

En México, más del 85% de los cuidadores principales son mujeres y dedican más de 65 horas adicionales a la semana a esta labor, frente a alrededor de 25 horas en promedio de los hombres./ Foto Pixels.



Los retos: cuidar, sostener y entender el envejecimiento femenino

Uno de los principales desafíos está en los cuidados. Hoy **recaen casi por completo** en los hogares y, dentro de ellos, **en las mujeres**.

El perfil más común descrito por los panelistas es el de una mujer con escolaridad media, que cuida sin remuneración y muchas veces sin capacitación.

Ese trabajo implica costos invisibles pero profundos:

- Inversión de tiempo y energía,
- Gasto económico,
- y pérdida de oportunidades educativas y laborales.

Por ello, especialistas insistieron en avanzar hacia un **Sistema Nacional y Progresivo de Cuidados**, con responsabilidad compartida entre familias, sociedad y Estado.

El segundo gran reto es financiero. *“El sistema de pensiones está en crisis”,* según **Sergio Alva**, de la Asociación Mexicana de Asistencia en el Retiro (AMAR).

“Muchas de las enfermedades que se padecen en la tercera edad se pueden prevenir 10 o 15 años antes”.-Cristina Chuck

En un contexto donde **cada vez habrá más personas mayores y menos jóvenes para sostenerlas**, a esto se suma una paradoja: *“estamos viviendo más, pero no necesariamente más saludables”.*

A nivel científico, la brecha también es evidente. Aunque **las mujeres representan cerca del 50% de la población**, de acuerdo con la última [Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica \(ENADID\)](#).

“El 6% de la inversión privada en salud es destinada a salud femenina”. Y de ese porcentaje, ***“el 90%” se concentra en cáncer, salud materna y reproductiva, dejando fuera otras etapas clave como el envejecimiento***, compartió **María Luisa Del Prado**, investigadora del Tecnológico de Monterrey.

Uno de los mayores vacíos es la menopausia. *“La menopausia es mucho más que eso, es una etapa y una transición que no es exactamente igual para todas las mujeres, que se puede dividir en la perimenopausia, la menopausia y la posmenopausia”.*

De acuerdo con la especialista, **la menopausia involucra cambios metabólicos, cardiovasculares, cognitivos y emocionales.**

Sin embargo, incluso hoy, ***“no hay un modelo biológico suficientemente robusto que nos ayude a evaluar la menopausia de manera integral”.***

Sergio Alva Velázquez; Raúl Medina Campos; Cristina Chuck; Sara Luz Morales y Jonathan Magaña durante su participación en el simposio./ Foto:



Lo que ya se está investigando: prevenir, medir y entender mejor

Frente a estos desafíos, la investigación comienza a abrir nuevas rutas. Una de las más relevantes es la **prevención temprana**.

“Muchas de las enfermedades que se padecen en la tercera edad se pueden prevenir 10 o 15 años antes”, explicó **Cristina Chuck Hernández**, investigadora del Tec de Monterrey, quien dijo que la menopausia es una ventana de oportunidades.

También avanza la **búsqueda de biomarcadores para detectar el envejecimiento antes de que se convierta en enfermedad**.

“La idea no es esperar sino empezar a detectar desde temprano el acúmulo de anomalías”, explicó el investigador del [Instituto Nacional de Geriatria](#), **Luis Miguel Gutiérrez**.

En mujeres, este proceso tiene particularidades: se han identificado **olas de cambio biológico muy marcadas**, así como señales específicas como **59 metabólicos** y **11 proteínas** asociadas al envejecimiento, indicó el investigador.

Otra línea clave es **el estudio del músculo como órgano central de la longevidad**. La investigación de **Grissel Trujillo de Santiago** del Tecnológico de Monterrey indica que:

“El músculo el órgano más grande de nuestro cuerpo”, y uno de los pocos que **puede crecer con el ejercicio**, lo que lo convierte en un **regulador clave del metabolismo y la salud en la vejez**.

A esto se suman **nuevos modelos experimentales**, (como sistemas tridimensionales y microfluídicos) para estudiar mejor el cuerpo femenino y sus cambios hormonales, así como **investigaciones en microbiota** y **terapias con nanopartículas**.

Grissel Trujillo, Maria Luisa Del Prado, Cristina Chuck, Mina Konigsberg, Guadalupe Estrada durante su participación en el Simposio de Vejez y Longevidad./ Foto: Andrea Aguilar



Un espacio para repensar el envejecimiento

El **II Simposio de Envejecimiento y Longevidad: Comunidades Científicas** fue organizado por el Tecnológico de Monterrey en colaboración con Distrito de Innovación Tlalpan, la UNAM, el CINVESTAV, el Instituto Nacional de Geriátría y la UAM.

Durante la apertura se explicó que el encuentro nació con el propósito de generar un espacio de encuentro y reflexión en torno a uno de los mayores desafíos de la salud del siglo XXI, el **envejecimiento poblacional**.

La jornada abordó áreas de investigación en salud femenina, tecnologías emergentes, ciencias ómicas, nutrición avanzada y modelos de estudio.

Daniel Alberto Jacobo, decano asociado de Investigación y Posgrados Científicos de la Escuela de Ingeniería y Ciencias del Tec, planteó que uno de los grandes desafíos es **llevar la investigación más allá del laboratorio**:

“Cómo podemos llevar ese conocimiento a la sociedad, la industria, cómo podemos usar ese conocimiento para poder desarrollar nuevas tecnologías”.

En su intervención, también explicó que el simposio fue pensado como un espacio para articular **colaboraciones y enriquecer la investigación entre instituciones** para impactar de forma positiva a la población.

TAMBIÉN QUERRÁS LEER:



Innovadores, emprendedores y especialistas se reunieron en The Next Decade para



conecta.tec.mx • Susan Irais • Jun 30