

# EL CUIDADO EN MÉXICO:

indispensable, invisible y desigual

## CUIDADOS

Actividades que garantizan el bienestar cotidiano de las personas, que incluyen aspectos materiales, emocionales, económicos y morales (OMCES, 2025).

Aunque existen diversas clasificaciones, distinguimos los siguientes tipos:

### DIRECTO

Atención personal.  
(Alimentar, asear, acompañar, educar, entre otros).



### INDIRECTO

Tareas que sostienen el cuidado.  
(limpieza, cocinar, gestiones del hogar, etc.).



### AUTOCUIDADO

Prácticas personales, familiares y comunitarias que promueven salud y bienestar.  
(OMCES, 2025; CEPAL, 2025).



## DATOS CLAVE

### MUNDO

**16**  
BILLONES

de horas diarias se dedican a los cuidados no remunerados, la mayoría realizados por mujeres (OIT, 2018).

### LATINOAMÉRICA

**80%** del cuidado no remunerado recae en mujeres (INEGI, 2022).

### MÉXICO

**8** DE CADA  
**10**  
HOGARES



tienen al menos una persona dependiente de cuidados

**75%**

De quienes cuidan son mujeres (ENASIC, 2022).



Las mujeres invierten **3** veces más tiempo en cuidados directos e indirectos:

MUJERES  
**30.8** HRS  
HOMBRES  
**11.6** HRS

(ENUT, 2019).

El cuidado no remunerado equivale al  
**26.3%**  
DEL PIB (2023)  
EN MÉXICO  
(INEGI, 2023).

El cuidado sostiene la vida,

pero recae desproporcionadamente

en las mujeres.