

Envejecimiento poblacional exige reconocer el aporte de las personas adultas mayores: UAEMéx

- *Especialista universitario advierte que el aumento en la esperanza de vida demanda fortalecer las políticas públicas, los sistemas de cuidados y las redes de apoyo para garantizar una vejez digna.*
- *Además de transmitir conocimientos y valores, miles de abuelas y abuelos sostienen el cuidado de las familias mediante la llamada "segunda crianza", una labor poco visible pero esencial para la cohesión social.*

Toluca, Méx. - Domingo 26 de julio de 2026. El envejecimiento poblacional exige reconocer el aporte de las personas adultas mayores y construir una sociedad preparada para garantizarles una vida digna, afirmó el especialista del Centro de Investigación y Estudios Avanzados de la Población (CIEAP) de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx), Alfonso Mejía Modesto, quien advirtió que este fenómeno representa uno de los principales desafíos demográficos y sociales del país.

En el marco del Día de los Abuelos, el universitario explicó que el aumento en la esperanza de vida ha transformado la estructura poblacional de México y obliga a replantear la manera en que las familias, las instituciones y las políticas públicas responden a las necesidades de este sector de la población.

Aunque con frecuencia su contribución pasa desapercibida, señaló que las personas adultas mayores desempeñan un papel esencial en la transmisión de conocimientos, valores y experiencias entre generaciones, además de asumir responsabilidades cada vez más importantes en el cuidado de las familias y el fortalecimiento del tejido social.

Uno de los ejemplos más representativos es el trabajo de cuidados que realizan miles de abuelas y abuelos al participar activamente en la crianza de sus nietas y nietos. Esta labor, conocida como "segunda crianza", ha cobrado mayor relevancia como consecuencia de las dinámicas laborales y económicas de las familias mexicanas, pero también implica una importante carga física, emocional y económica para quienes la realizan.

Mejía Modesto explicó que vivir más años representa un logro social; sin embargo, también evidencia la necesidad de fortalecer los sistemas de pensiones, ampliar el acceso a servicios de salud y generar espacios accesibles que permitan a las personas envejecer con bienestar, autonomía y seguridad.

Asimismo, advirtió que una parte importante de la población llega a la vejez sin una cobertura suficiente de seguridad social, condición que incrementa su vulnerabilidad económica y limita sus oportunidades para acceder a una mejor calidad de vida.

El especialista subrayó que un envejecimiento saludable comienza mucho antes de la vejez. Mantener una alimentación equilibrada, realizar actividad física de manera constante, prevenir enfermedades y acudir oportunamente a revisión

médica son acciones que contribuyen a reducir el impacto de padecimientos crónicos y favorecen una vida más saludable en edades avanzadas.

En el ámbito familiar, destacó que fortalecer la convivencia entre niñas, niños, jóvenes y personas adultas mayores genera beneficios para todas las generaciones. Mientras las y los más jóvenes adquieren experiencias, conocimientos y valores, las personas mayores encuentran espacios de participación, reconocimiento y acompañamiento que ayudan a prevenir el aislamiento y problemas de salud mental, como la depresión.

El investigador también hizo un llamado a dejar atrás los estereotipos relacionados con la vejez y promover una cultura basada en el respeto, la inclusión y el reconocimiento del valor social de las personas adultas mayores. En este propósito, añadió, las instituciones de educación superior desempeñan un papel estratégico al generar conocimiento, formar profesionales comprometidos y promover una visión más incluyente del envejecimiento.

Desde esta perspectiva, sostuvo que la UAEMéx contribuye, mediante la investigación y la formación de recursos humanos, a comprender las transformaciones demográficas que enfrenta el país y a generar evidencia que permita diseñar políticas públicas orientadas a garantizar una vejez digna y con mayores oportunidades para todas las personas.

Finalmente, Alfonso Mejía Modesto convocó a la sociedad a reconocer el legado de las personas adultas mayores, fortalecer las redes de apoyo familiares y comunitarias, y asumir que garantizar una vejez digna constituye una responsabilidad compartida que involucra a todos los sectores sociales.