

ESTADÍSTICAS A PROPÓSITO DEL DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

28 de septiembre de 2026

Página 1/6

Estadísticas a propósito del Día Internacional de las Personas Adultas Mayores (1 de octubre)

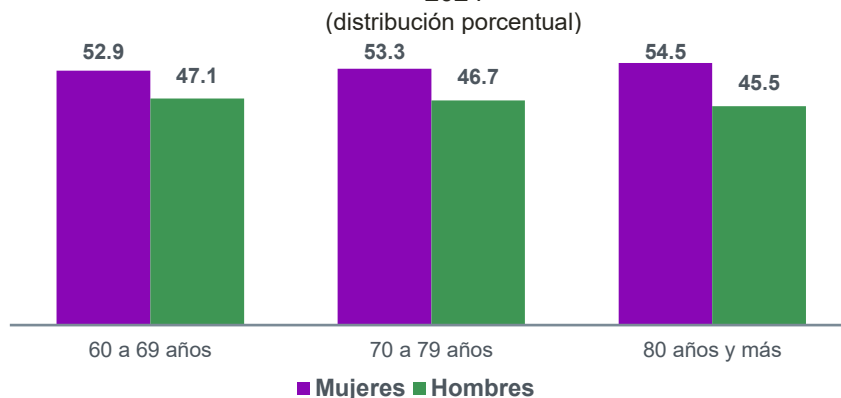
- En 2024, en México, había 17.7 millones de personas de 60 años y más. Las mujeres representaron 53.2 % y los hombres, 46.8 por ciento.
- De las mujeres adultas mayores, 17.6 % se encontraba ocupada en alguna actividad económica, mientras que 45.7 % de los hombres adultos mayores se encontraba en esta situación.
- De las personas adultas mayores, 31.3 % realizaba ejercicio al menos tres veces por semana, 26.8 % consumía bebidas alcohólicas y 9.6 % fumaba.

En 1990 la Asamblea General de las Naciones Unidas designó el 1 de octubre como Día Internacional de las Personas de Edad para reconocer la contribución de las personas adultas mayores al desarrollo social y económico. Por este motivo, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) presenta indicadores sobre la población de 60 años y más,¹ con información de la Encuesta Nacional sobre Salud y Envejecimiento en México (ENASEM) 2024 y de la Encuesta Nacional sobre el Uso del Tiempo (ENUT) 2024.

I. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS Y ECONÓMICAS

En México, según la ENASEM, en 2024 había 17.7 millones de personas de 60 años y más. Las mujeres representaron 53.2 % y los hombres, 46.8 por ciento. Del total de la población adulta mayor, 57.0 % tenía entre 60 y 69 años; 28.9 %, entre 70 y 79 años y 14.1 %, 80 años y más. En cada uno de estos grupos de edad, la proporción de mujeres fue superior a 50.0 % (ver gráfica 1).

Gráfica 1
Población de 60 años y más, según grupo de edad y sexo
2024
(distribución porcentual)



Fuente: INEGI. Encuesta Nacional sobre Salud y Envejecimiento en México (ENASEM) 2024.

¹ Según la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores 2024, las personas adultas mayores son: «Aquellas que cuenten con sesenta años o más de edad y que se encuentren domiciliadas o en tránsito en el territorio nacional».

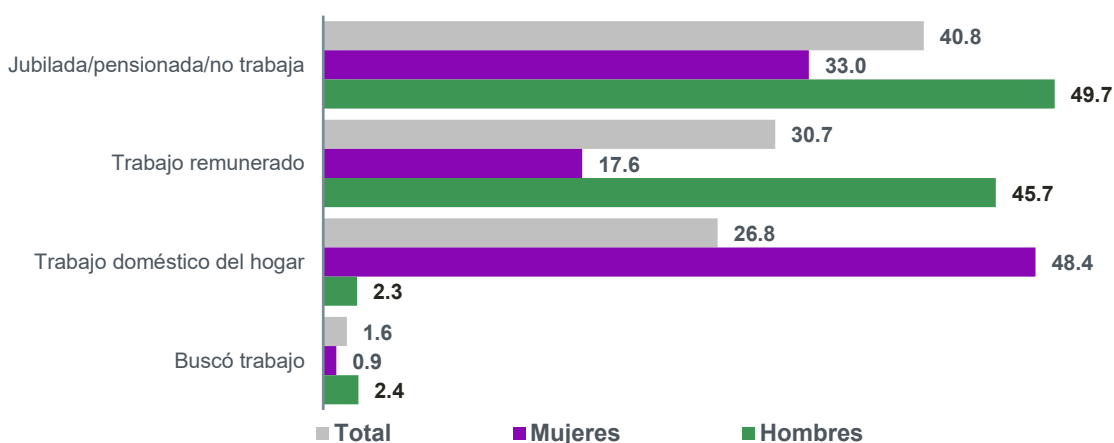
ESTADÍSTICAS A PROPÓSITO
DEL DÍA INTERNACIONAL DE LAS
PERSONAS ADULTAS MAYORES

28 de septiembre de 2026

Página 2/6

Del total de la población de 60 años y más, 40.8 % estaba *jubilada, pensionada o no trabajaba*; 30.7 % tenía *trabajo remunerado* y 26.8 % realizaba *trabajo doméstico del hogar*. Según sexo, entre las mujeres predominó el *trabajo doméstico del hogar*, con 48.4 %, mientras que entre los hombres destacó la condición de persona *jubilada, pensionada o no trabajaba*, con 49.7 % (ver gráfica 2).

Gráfica 2
**Población de 60 años y más, según condición de actividad económica
y no económica y sexo**
2024
(distribución porcentual)



Nota: Puede no sumar 100.0 % debido a que se excluyen los casos *No sabe* o *No responde*.

Fuente: INEGI. Encuesta Nacional sobre Salud y Envejecimiento en México (ENASEM) 2024.

II. SALUD Y CUIDADOS

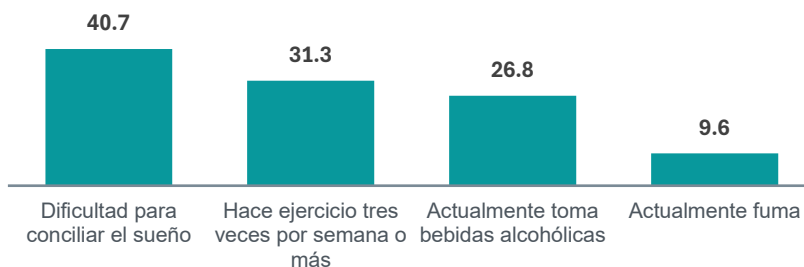
De acuerdo con la ENASEM, 40.7 % de la población de 60 años y más reportó *dificultad para conciliar el sueño*, 31.3 % *realizaba ejercicio al menos tres veces por semana o más*, 26.8 % *consumía bebidas alcohólicas* y 9.6 % *fumaba* (ver gráfica 3).

ESTADÍSTICAS A PROPÓSITO DEL DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

28 de septiembre de 2026

Página 3/6

Gráfica 3
Población de 60 años y más, según condiciones y prácticas de salud seleccionadas
2024
(porcentaje)

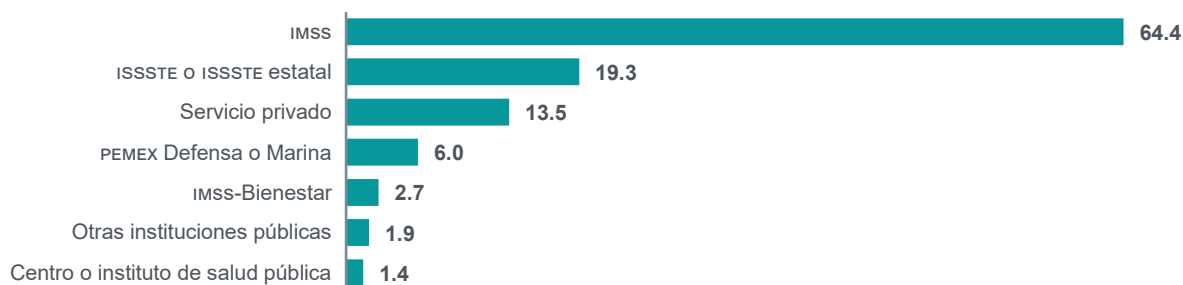


Nota: La dificultad para conciliar el sueño corresponde a las personas que contestaron por entrevista directa las opciones «la mayoría de las veces» y «algunas veces» en la pregunta dificultad para quedarse dormido.
La suma de los porcentajes de los estilos de vida puede ser mayor a 100.0 % debido a que una persona pudo haber reportado más de uno.

Fuente: INEGI. Encuesta Nacional sobre Salud y Envejecimiento en México (ENASEM) 2024.

De la población de 60 años y más, 74.4 % contaba con acceso a servicios médicos. Según el tipo de institución, 64.4 % tenía acceso al *IMSS*; 19.3 %, al *ISSSTE* o los *institutos estatales de seguridad social* y 13.5 % hacía uso de *los servicios médicos privados* (ver gráfica 4).

Gráfica 4
Población de 60 años y más con acceso a servicios médicos, según tipo de institución
2024
(porcentaje)



Nota: La suma de la población en instituciones de salud puede ser mayor a la población con acceso a servicios médicos, ya que una persona pudo haber reportado más de una institución.

Fuente: INEGI. Encuesta Nacional sobre Salud y Envejecimiento en México (ENASEM) 2024

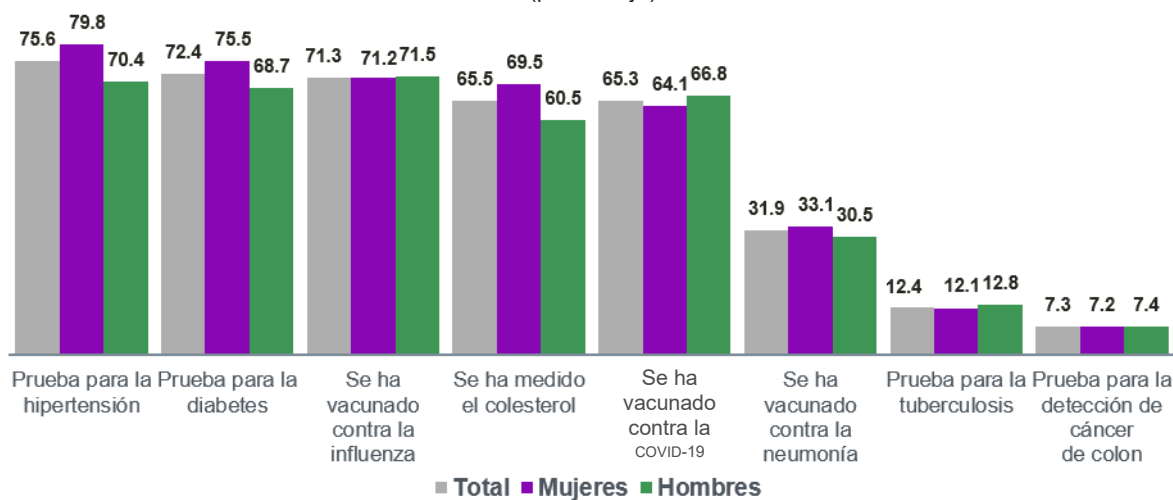
Entre la población de 60 años y más, los cuidados preventivos más frecuentes en los dos años previos a la ENASEM 2024 fueron la *prueba para la hipertensión o presión alta*, con 75.6 % de las personas; la *prueba para la diabetes*, con 72.4 %, y la *vacunación contra la influenza*, con 71.3 % (ver gráfica 5).

ESTADÍSTICAS A PROPÓSITO
DEL DÍA INTERNACIONAL DE LAS
PERSONAS ADULTAS MAYORES

28 de septiembre de 2026

Página 4/6

Gráfica 5
Población de 60 años y más que realizó cuidados preventivos en los dos últimos años, según sexo y tipo de cuidado
2024
(porcentaje)



Nota: La suma de los porcentajes por tipo de cuidado preventivo puede ser mayor a la población total, ya que una persona pudo haber reportado más de uno.

Fuente: INEGI. Encuesta Nacional sobre Salud y Envejecimiento en México (ENASEM) 2024.

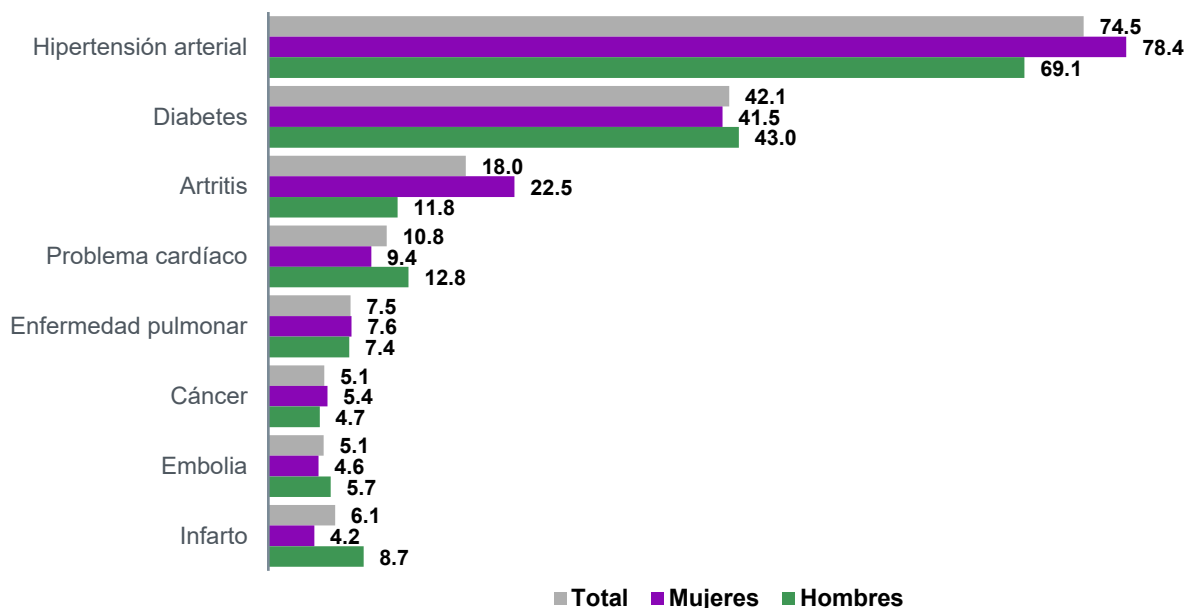
Entre la población de 60 años y más que reportó haber padecido alguna enfermedad, la *hipertensión arterial* fue la más frecuente, con 74.5 %: le siguieron la *diabetes*, con 42.1 % y la *artritis*, con 18.0 por ciento. Al distinguir según sexo, la *hipertensión arterial* se presentó en 78.4 % de las mujeres y en 69.1 % de los hombres, mientras que los *problemas cardiacos* se presentaron en 9.4 y 12.8 %, respectivamente (ver gráfica 6).

ESTADÍSTICAS A PROPÓSITO
DEL DÍA INTERNACIONAL DE LAS
PERSONAS ADULTAS MAYORES

28 de septiembre de 2026

Página 5/6

Gráfica 6
**Población de 60 años y más que reportó haber padecido alguna enfermedad,
según sexo y tipo de enfermedad**
2024
(porcentaje)



Nota: La suma de los porcentajes de la población por tipo de enfermedad puede ser mayor a la población total adulta mayor debido a que una persona pudo haber reportado más de una enfermedad.

Fuente: INEGI. Encuesta Nacional sobre Salud y Envejecimiento en México (ENASEM) 2024.

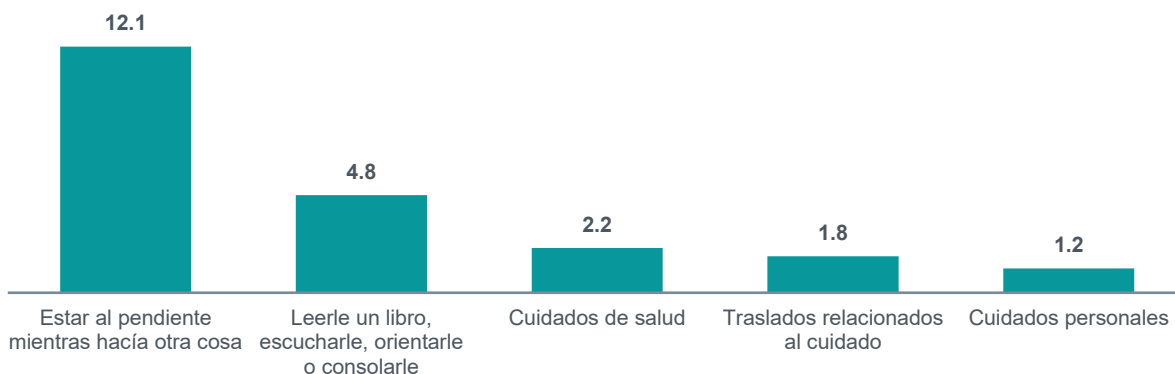
Según la ENUT, en 2024, 10.7 millones de personas de 12 años y más brindaron actividades de cuidado a integrantes de su hogar de 60 años y más. En promedio, dedicaron 4.5 horas semanales a estas actividades. La actividad a la que se dedicó más tiempo fue *estar al pendiente mientras realizaba otra cosa*, con un promedio de 12.1 horas semanales. En contraste, se destinaron en promedio 1.2 horas por semana a los *cuidados personales* de la persona adulta mayor (ver gráfica 7).

**ESTADÍSTICAS A PROPÓSITO
DEL DÍA INTERNACIONAL DE LAS
PERSONAS ADULTAS MAYORES**

28 de septiembre de 2026

Página 6/6

Gráfica 7
Horas destinadas por personas de 12 años y más a integrantes del hogar de 60 años y más, según tipo de cuidado
2024
(horas por semana)



Nota: *Cuidados de salud* comprende la actividad de acompañar a las personas mientras recibían atención de salud. *Traslados relacionados con el cuidado* incluye llevarlas, recogerlas o esperarlas a que reciban atención de salud, así como llevarlas o recogerlas de clases, trabajo, trámite u otro lugar. Y *cuidados personales* se refiere a apoyarlas o asesorarlas en el uso de Tecnologías de la Información y la Comunicación.

Fuente: INEGI. Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo (ENUT) 2024.

Más información

Para consultas de medios y periodistas, escribir a: comunicacionsocial@inegi.org.mx o llamar al teléfono 55-52-78-10-00, extensiones 321064, 321134 y 321241. Dirección de Atención a Medios / Dirección General Adjunta de Comunicación. Para más detalles técnicos, consultar:

<https://www.inegi.org.mx/programas/enasem/2024/>

<https://www.inegi.org.mx/programas/enut/2024/>

La información estadística y geográfica que genera el INEGI es un bien público y nos permite a todas y a todos tomar mejores decisiones. ¡Conócela, úsala y compártela!


INEGIINFORMA