



OBSERVATORIO
de igualdad de género
para las Mujeres del Distrito de Medellín

MEDELLÍN
PARA TODAS

Boletín Nro. 1

Julio de 2025

El cuidado sostiene la vida: caracterización de las mujeres cuidadoras en Medellín

En este boletín encontrarás **cifras actualizadas sobre las mujeres cuidadoras en Medellín de diferentes fuentes de información, así como fragmentos de las voces de las mujeres** que expresan lo que necesitan y unas recomendaciones finales para el sector público, privado y para la comunidad.

"Necesitamos un reconocimiento real: que la sociedad entienda que cuidar también es trabajar, y que lo que hacemos tiene valor". (Mujer cuidadora participante del Grupo focal, 19 de junio de 2025).



Alcaldía de Medellín

Distrito de

Ciencia, Tecnología e Innovación

¿Quiénes son las mujeres cuidadoras en Medellín?

Son aquellas que de manera remunerada o no remunerada, formal o informal, **asumen responsabilidades relacionadas con el cuidado directo o indirecto de personas que requieren apoyo para el bienestar**, como niñas y niños, personas mayores, con discapacidad o con enfermedades.

¿Por qué es importante hablar del cuidado?

El PNUD (2025) define **el cuidado como un derecho fundamental que incluye recibir, brindar y ejercer el autocuidado**. Es una práctica esencial para sostener la vida desde la interdependencia, con enfoque solidario e intercultural. Se reconoce como pilar del bienestar y función social de interés público.

* Cuidar es un trabajo y un derecho *

Así como el petróleo o la tecnología generan riqueza y ocupan un lugar central en la economía global, **también existe una economía del cuidado, fundamental para el sostenimiento de la vida y sostenida principalmente por mujeres**. No obstante, a diferencia de otras economías reconocidas y valoradas, el trabajo de cuidado sigue siendo invisibilizado, no remunerado y profundamente desigual.

Por eso, identificar y analizar los datos de las mujeres cuidadoras en el Distrito de Medellín no solo permite visibilizar sus condiciones de vida y los desafíos que enfrentan, sino también darle lugar y valor económico a su trabajo. Reconocer esta información es clave para consolidar la economía del cuidado como una dimensión estratégica del desarrollo, que aporta al bienestar colectivo, dinamiza la economía local y evidencia cómo el trabajo de las mujeres es una fuerza transformadora que sostiene y potencia la vida y el desarrollo en nuestros territorios.

Cifras que revelan una realidad urgente por atender

* En el mundo *

Según Organización Internacional del Trabajo— OIT, 2025:



Las mujeres realizan el

76,2% del trabajo de cuidado no remunerado,

3,2 veces más tiempo que los hombres a estas labores.

¡Esto es más del triple del tiempo que dedican los hombres a estas labores!

Como resultado, **el 16,4 % de las mujeres en edad productiva no participan en el mercado laboral remunerado por causa de las responsabilidades de cuidado**, frente a solo el 1,4 % de los hombres.

No es casual la relación entre el tiempo que se dedica a las labores del cuidado, y las oportunidades de acceder al mercado laboral.

¿Te has detenido a pensar cuánto tiempo de tu día o de tu semana dedicas a cuidar a otras personas?

* En Colombia *

De acuerdo con la Encuesta Nacional del Uso del Tiempo - ENUT, **las mujeres dedican diariamente en promedio 7 horas y 44 minutos a las labores del trabajo doméstico y de cuidado no remunerado**, frente a las 3 horas y 6 minutos que dedican los hombres.

Actividades de trabajo no remunerado:



Suministro de **alimentos**



Limpieza y mantenimiento



Mantenimiento de **vestuario**



Cuidado pasivo (estar pendiente)



Compras y administración



Cuidado físico a personas del hogar



Actividades con menores de 5 años



Apoyo a personas del hogar



Traslados relacionados



Actividades de **voluntariado**

El 16 % de las mujeres se dedica al cuidado físico de personas en el hogar, frente al 2,7 % de los hombres.

* En Medellín *

De acuerdo con la Encuesta de Calidad de Vida de Medellín (2024) el **22,7%** de las mujeres en el Distrito se dedican al hogar y al cuidado

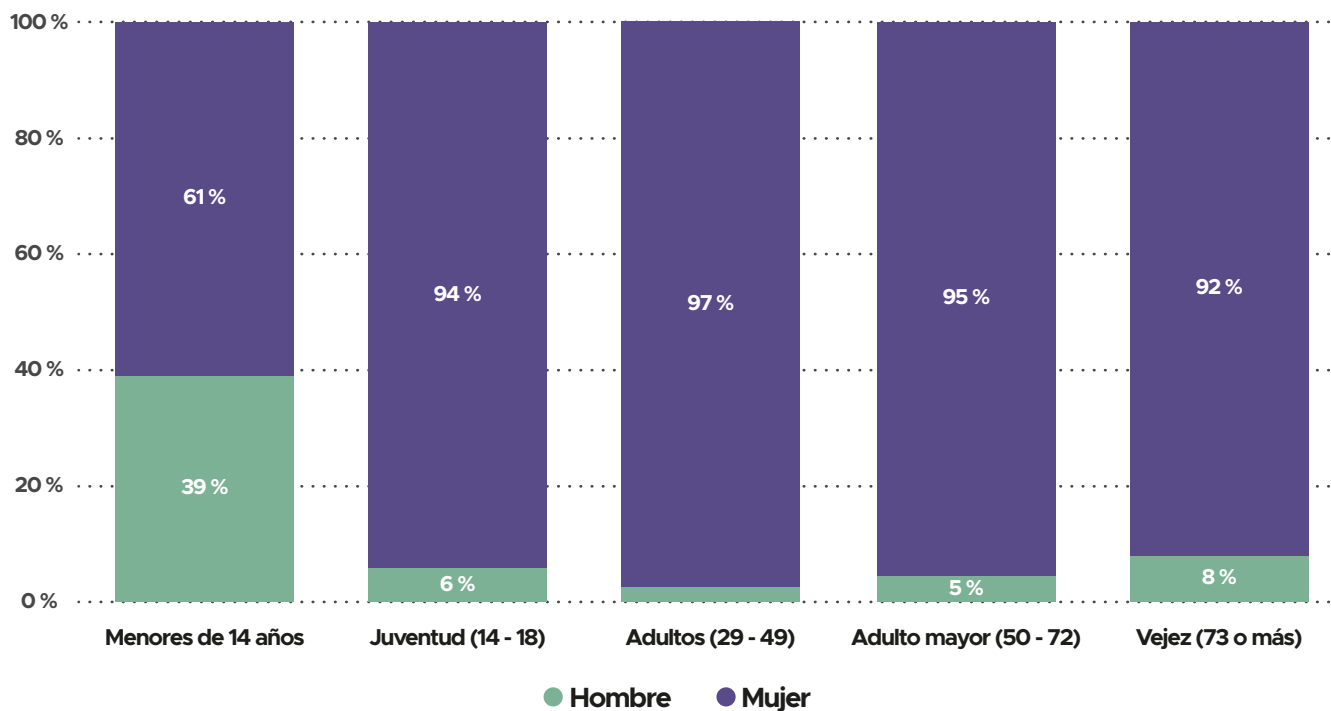
frente al 2,2% de los hombres¹.

Para el 2022 el 18% de **las personas caracterizadas en el Sisbén IV tienen como principal actividad el cuidado no remunerado**, de las cuales el 95% son mujeres jefas de hogar.

En todos los grupos de edad —desde la juventud hasta la vejez— **las mujeres representan entre el 92% y el 97% de quienes se dedican a los oficios del hogar, esto evidencia una constante y persistente desigualdad de género en la distribución del trabajo doméstico**, que no se reduce con el paso del tiempo ni con el envejecimiento. Al contrario, sugiere que las mujeres están socializadas desde temprana edad para asumir estas responsabilidades como parte de su rol social.

¹Encuesta de Calidad de Vida, 2024

Personas dedicadas a oficios del hogar según sexo y rango de edad



Fuente: Construcción propia con datos del Sisben IV, 2022

¿Desde qué edad recuerdas que empezaste a barrer, lavar platos o cuidar de un ser querido?

◆ Sobrecarga de trabajo

“Uno a veces no duerme, no descansa. Siempre está pensando si se cayó, si comió, si hay pañales, si hay cómo pagar el arriendo. Es como tener la mente dividida todo el día”.
(Mujer cuidadora participante del Grupo focal, 19 de junio de 2025).

51,5 % de las mujeres dedica más de 30 horas semanales *al trabajo de cuidado no remunerado en el Distrito².*

² Encuesta de Calidad de Vida, 2024

De acuerdo con la caracterización realizada a cuidadoras de personas con discapacidad del proyecto de la Alcaldía de Medellín Ser Capaz en Casa, **el 63,4% de quienes cuidan a personas con alta necesidad de apoyo dedica más de 16 horas diarias a estas tareas.**

Una jornada laboral convencional es de 8 horas; sin embargo, muchas mujeres cuidadoras enfrentan diariamente una doble jornada. *¿Qué posibilidades de estudiar, trabajar o descansar tienen estas mujeres?*

Solo el 3,1% de las cuidadoras reciben un pago constante, el 91% no recibe ninguna remuneración por su labor³.

¿Cuánto cobrarías por una jornada laboral de 16 horas diarias?

◆ Cuidado y desigualdad racial

Las mujeres afrodescendientes representaron el 6 % de la población cuidadora atendida por la Secretaría de las Mujeres, **mientras que las mujeres indígenas correspondieron al 2 %.**

En el proyecto Ser Capaz en Casa, **las mujeres afrodescendientes constituyeron el 4 % de la población cuidadora caracterizada.**

Las mujeres afrodescendientes e indígenas han sido históricamente vistas como responsables del trabajo del cuidado y del hogar, muchas veces sin recibir pago o reconocimiento. **Esto no es casual: responde a una historia de racismo y desigualdad que sigue viva hoy.** Por eso, es clave reconocer que ellas enfrentan más barreras que otras mujeres, y que no todas vivimos las mismas desigualdades. Mirar estas diferencias con enfoque de género e interseccionalidad nos ayuda a construir soluciones más justas y que realmente transformen las condiciones de vida de todas.

³ Caracterización de personas cuidadoras de personas con discapacidad del proyecto Ser Capaz en Casa

◆ Estratificación y pobreza

“Madre cabeza de hogar sin red de apoyo ni ingresos fijos, presenta aparente depresión, inseguridad alimentaria en el hogar, en ocasiones ejerce mendicidad”. Relato extraído de la base de datos de caracterización del proyecto Ser Capaz en Casa.

83 % de las mujeres cuidadoras están en los estratos 1, 2 y 3⁴.

Las condiciones precarias de vida **afectan directamente la calidad del cuidado y profundizan ciclos de pobreza.**

◆ Educación y oportunidades

“La cuidadora refiere que su proyecto de vida se fundamenta principalmente en poder finalizar sus estudios y poder comenzar a trabajar de forma presencial o híbrida, refiere ser buena estudiando, adicionalmente en las manualidades y artes plásticas. ‘Me gustaría seguir estudiando para conseguir un mejor empleo y poder independizarme con mi hija’”. Relatos extraídos de la base de datos de caracterización del proyecto Ser Capaz en Casa.

55,8 % de las cuidadoras no supera el nivel de primaria o secundaria⁵.

Aunque muchas tienen formación media o técnica, enfrentan barreras laborales por la carga de cuidado. **55,2% quiere seguir estudiando, pero no puede por falta de tiempo y apoyo⁶.**

⁴ Encuesta de Calidad de Vida, 2024

⁵ Encuesta de Calidad de Vida, 2024

⁶ Caracterización de personas cuidadoras de personas con discapacidad del proyecto Ser Capaz en Casa

◆ Autocuidado y salud⁷



Cuidar la salud emocional, expresando lo que sienten y buscando apoyo.



Descansar y alimentarse bien, haciendo pausas durante el día.



Tener tiempo propio, aunque sea corto, para hacer algo que disfruten.



Seguir aprendiendo o retomando proyectos personales, más allá del rol de cuidadora.



Buscar apoyo y compartir responsabilidades, para no cargar todo solas.



Reconocer su valor, hablarse con cariño y celebrar lo que hacen cada día.

Según la caracterización del proyecto ser capaz:

61,2 % de las mujeres dedica menos de 5 horas al día a su propio cuidado.

95,2 % desea recibir orientación en temas de autocuidado.

62,4 % considera que ha descuidado su estado físico.

55,8 % no cuida su postura, a pesar del esfuerzo físico que implica cuidar.

La dedicación constante al cuidado de otras personas termina por desgastar su salud física y mental, afectar su autoestima, limitar sus espacios de descanso, debilitar sus vínculos afectivos y postergar sus proyectos personales.

⁷ Caracterización de personas cuidadoras de personas con discapacidad del proyecto Ser Capaz en Casa

◆ Soledad y redes de apoyo⁸

“Yo amo cuidar a mi papá, pero a veces también necesito salir tranquila, sabiendo que está bien cuidado. Una vez lo dejé con mis hermanos, les dejé todo listo, pero a las 9 de la noche ya me estaban llamando porque no sabían cómo acostarlo ni cambiarlo. Por eso pienso que debería haber un lugar donde uno pueda dejarlo un rato y respirar”.

(Mujer cuidadora participante del Grupo focal, 19 de junio de 2025)

43 % de las mujeres que participan del proyecto Ser Capaz en Casa no tiene redes de apoyo para cuidar **y el 67,3 % no permitiría el relevo en el cuidado,**

lo que revela una cultura del sacrificio y la autoexigencia, fuertemente marcada por la idea de que **“nadie cuida mejor que yo”.**

Este dato es clave: la negativa al relevo no solo se explica por ausencia de redes o servicios, sino también por estructuras subjetivas interiorizadas, como la culpa, el miedo a perder el control o la falta de confianza en otros. Esta es una barrera psicosocial que requiere acompañamiento emocional, pedagógico y comunitario, pues perpetúa la sobrecarga, impide la redistribución del cuidado y debilita la salud emocional de las cuidadoras.

◆ Deseos postergados y proyectos de vida⁹

“Estoy estudiando, tengo clases de 6:00 a 8:00 p.m. y otras de 8:00 a 10:00 p.m. (...) A veces me acuesto a las 3:00 a.m. haciendo trabajos de la universidad y me levanto a las 4:30 a atenderlo (...) Así que, aunque esté de vacaciones, igual estoy en función del cuidado todo el tiempo.” (Mujer cuidadora participante del Grupo focal, 19 de junio de 2025)

⁸ Caracterización de personas cuidadoras de personas con discapacidad del proyecto Ser Capaz en Casa

⁹ Caracterización de personas cuidadoras de personas con discapacidad del proyecto Ser Capaz en Casa

76,2 % de las mujeres cuidadoras quiere trabajar o emprender.

91,5 % quiere cuidar su salud.

78,7 % desea practicar deporte y recreación.

42 % quiere dedicar tiempo a la vida en pareja.

¿Cómo se vería tu vida si cuidar implicara renunciar a tus proyectos personales o profesionales?

Territorios con mayores retos

Las comunas 6, Doce de Octubre; 7, Robledo y 3, Manrique tienen una alta prevalencia de mujeres dedicadas al cuidado.

El corregimiento de San Sebastián de Palmitas presenta niveles críticos de dependencia, especialmente en zonas rurales sin acceso suficiente a servicios.

Conclusiones

* Lo que las mujeres cuidadoras necesitan *

Tiempo para sí mismas.	Apoyos económicos y emprendimientos productivos.	Garantizar su derecho al descanso y al autocuidado sin culpa.
Reconocimiento social y cultural del cuidado.	Formación técnica y acompañamiento emocional.	Condiciones dignas de vivienda y servicios .
Acompañamiento y fortalecimiento de la capacidad para mejorar proyectos de vida.	Incluir el cuidado en la protección social (pensión, salud, subsidios).	Reconocer y promover la cualificación de sus liderazgos comunitarios
Acompañamiento psicosocial y el fortalecimiento de las capacidades.	Hacer pedagogía para que los hombres se vuelvan corresponsables en el sostenimiento de la vida cotidiana .	

Recomendaciones

* Recomendaciones para el sector público *

- Incorporar el cuidado en **políticas públicas como un derecho y una necesidad colectiva**.
- **Reconocer el valor económico del trabajo de cuidado no remunerado** en estadísticas nacionales y planes de desarrollo.
- Incidir en la **remuneración del cuidado no remunerado** en contextos de alta dependencia.
- Implementar y fortalecer **Sistemas de Cuidado**.
- Ampliar la **cobertura y calidad de servicios públicos de cuidado** infantil, de personas mayores y con discapacidad.
- Garantizar **servicios de relevo y atención psicosocial** para personas cuidadoras.
- Habilitar **espacios y políticas para el desarrollo integral** de las mujeres cuidadoras.
- **Garantizar el acceso** a educación, empleo, salud, recreación y participación social.

* Recomendaciones para el sector privado *

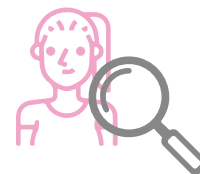
- **Reconocer el valor del trabajo de cuidado** en sus políticas laborales.
- Diseñar **medidas de conciliación trabajo-vida**, como horarios flexibles, licencias de cuidado, teletrabajo digno y guarderías corporativas.
- Promover la **participación equitativa de hombres y mujeres en roles de cuidado** desde la cultura organizacional.
- Apoyar **programas de inclusión laboral para mujeres cuidadoras** en condiciones dignas y decentes.
- Generar **rutas de empleabilidad y formación específicas** para mujeres con trayectorias de cuidado.

* Recomendaciones para la comunidad *

- Promover **redes comunitarias de cuidado** corresponsable.
- Crear y fortalecer **redes solidarias que permitan liberar tiempo personal a las mujeres cuidadoras** sin sentimiento de culpa.
- **Visibilizar** su rol, brindar escucha, apoyo mutuo y espacios de bienestar.
- Impulsar el **cambio cultural hacia la corresponsabilidad** del cuidado.

Reconocer, reducir y compartir las tareas de cuidado es un paso clave para que estas labores, que sostienen la vida, dejen de ser una responsabilidad exclusiva de las personas cuidadoras.

Hacerlo significa abrirles más oportunidades, garantizar sus derechos y que puedan vivir con más libertad, autonomía y poder de decisión sobre sus vidas.



Alcaldía de Medellín

Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación