

Jean Carlos Senen Ponce Matus
Sociólogo

Informe de asesorías en materia legislativa al H. Senador Karim
Bianchi Retamales
Mes de octubre de 2024

Familiares Cuidadores y Envejecimiento Saludable: Reflexiones sobre la importancia de acciones capacitantes en cuidadores informales de adultos mayores.

A nivel mundial, el proceso de envejecimiento acelerado de la población está adquiriendo cada vez mayor importancia, convirtiéndose en una de las manifestaciones más significativas de la transición demográfica. Este fenómeno ocurre cuando las tasas de natalidad disminuyen considerablemente y la proporción de niños y jóvenes en la población se reduce, lo cual conlleva inevitablemente a un aumento gradual en la proporción de personas en la etapa de senectud.

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la población envejece en todo el mundo a un ritmo mucho mayor que en el pasado, en el caso de la región de América Latina este proceso demográfico es de mayor rapidez aún, en donde más de un 8% de la población tenía 65 años o más en el 2020 y se estima que tal porcentaje se duplicará para el 2050 e incluso superará el 30% para finales de siglo.

Chile no es un país ajeno a este proceso demográfico, e inclusive presenta datos más preocupantes aún, pues este fenómeno es mucho más acelerado que en el resto de países vecinos, según el estudio realizado por el Instituto Nacional de Estadísticas (INE), titulado “Envejecimiento en Chile, evolución y características de las personas mayores” (Instituto Nacional de Estadísticas et al., 2022) en 2022 la población de adultos mayores (personas de 60 años o más) representaba un 18,1% del total de los habitantes, mientras que el grupo de jóvenes menores de 15 años constituye un 18,9% de la población. Estas cifras reflejan el proceso de envejecimiento que experimenta el país, debido a la baja en las tasa de fecundidad

y al aumento en la esperanza de vida. Se proyecta que, para el año 2050, el porcentaje de personas mayores llegará al 32%, mientras que el grupo de menores de 15 años disminuye al 14%.

Este envejecimiento poblacional plantea desafíos en términos de políticas de cuidados y sistemas de apoyo, ya que cada vez habrá más personas mayores en relación con los jóvenes.

En cuanto a los cuidados de personas mayores se refiere, este segmento demográfico requiere de un plan de acción y atención diferenciada que satisfaga sus necesidades. Lo anterior, debido a que las personas mayores constituyen un grupo vulnerable dentro de la sociedad, ya que enfrentan transformaciones biológicas y psicológicas propias de su etapa de vida. En este contexto, el apoyo del entorno familiar y social resulta fundamental para que puedan alcanzar una calidad de vida adecuada. (Montes de Oca et al., 2011)

Surge de esta manera la figura del **Cuidador Informal**, puesto que generalmente se trata de un familiar y sin preparación en el tema, quien asume el rol de colaborar en el cumplimiento de las actividades de la vida diaria que la persona adulto mayor no puede cumplir por sí misma y de forma autónoma. Cabe destacar que la realización de esta labor suele recaer en el género femenino, ya que son las mujeres quienes han sido asignadas al rol de cuidadoras. Este papel se ha justificado a través de diversas construcciones sociales y culturales que asocian la feminidad con la empatía, sensibilidad y la capacidad de cuidado.

Esta división sexual del trabajo trae consigo diferentes problemáticas, tales como el trabajo doméstico no remunerado; postergación de objetivos que limitan sus opciones de vida; desigualdad económica y un impacto en la salud mental y física de quienes se ven atadas a desempeñar estos roles de cuidado. Una doble jornada laboral -trabajo remunerado y trabajo de cuidados no remunerados- puede llevar al agotamiento, estrés y consecutivamente generar otros problemas de salud.

La situación se vuelve problemática cuando la mujer que toma el rol de cuidadora se enfrenta a menudo a situaciones desconocidas, lo que puede generarle miedo,

ansiedad o estrés, ya que su vida cotidiana puede verse afectada, provocando una intensa sensación de carga. Además, la incertidumbre sobre la duración de esta responsabilidad contribuye a este peso, resaltando así la importancia de abordar la sobrecarga en el cuidado de personas mayores.

El agotamiento físico y emocional son señales que el cuidador puede percibir oportunamente, de no ser así, puede enfermar e ignorar que se encuentra deprimido, sin deseo de alimentarse, descansar o distraerse, llegando a ser nocivo para su salud, dando paso al denominado Síndrome del Cuidador, el cual convierte al cuidador en un paciente silencioso, afectando la calidad de los cuidados otorgados, llegando incluso a deshumanizarse en el trato que brinda a quien debe cuidar.

Las investigaciones que abordan estas problemáticas siguen siendo escasas, por lo que este trabajo surge de la necesidad de generar programas de intervención educativa a familiares o personas cuidadoras, con el objetivo de prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Debido a que, el papel de los cuidadores informales es esencial en el bienestar y la calidad de vida de los adultos mayores, especialmente en contextos donde la población envejece rápidamente.

Los desafíos emocionales, físicos y sociales que enfrentan los cuidadores informales destacan la necesidad urgente de programas educativos específicos. Estos programas no solo deben ofrecer conocimientos prácticos y habilidades de manejo del cuidado, sino que también proporcionar apoyo emocional y estrategias para reducir la sobrecarga. Al fortalecer a los cuidadores informales, estas intervenciones contribuyen directamente a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores y a construir entornos familiares y sociales más resilientes y preparados. De esta manera, invertir en la educación de los cuidadores informales se traduce en beneficios significativos para toda la comunidad.

Referencias

- De Valle-Alonso, M., Hernández-López,, I., Zúñiga-Vargas, M., & Martínez-Aguilera, P. (2015). Sobrecarga y Burnout en cuidadores informales del adulto mayor. *Enfermería Universitaria*, 12(1), 19-27.
- ESPINOZA LAVOZ, E., MÉNDEZ VILLARROEL, V., LARA JAQUE, R., & RIVERA CAAMAÑO, P. (2009). FACTORES ASOCIADOS AL NIVEL DE SOBRECARGA DE LOS CUIDADORES INFORMALES DE ADULTOS MAYORES DEPENDIENTES, EN CONTROL EN EL CONSULTORIO "JOSÉ DURÁN TRUJILLO", SAN CARLOS, CHILE. *Theoria*, 18(1), 69-79.
- Instituto Nacional de Estadísticas, Rojas, F. H., Rodríguez, L., & Rodríguez, J. (2022). *ENVEJECIMIENTO EN CHILE: Evolución, características de las personas mayores y desafíos demográficos para la población*.
<https://www.ine.gob.cl/docs/default-source/demografia-y-migracion/documentos-de-trabajo/documentos/envejecimiento-en-chile-evolucion-y-caracteristicas-de-las-personas-mayores.pdf>
- Mena-Napoles, E., Rosa, M. M., Vega-Fiol, M., Córdova-Urgellés, W., & Pérez-Veriel, S. (2022). Intervención educativa para la preparación de los cuidadores del adulto mayor. *Revista Información Científica*, 101(2), 1-9.
- Montes de Oca, M., Santana, A., Martínez, M., & Collado, M. (2011). ACCIONES CAPACITANTES EN FAMILIARES CUIDADORES DE ADULTOS MAYORES

DEPENDIENTES. *Revista Información Científica*, vol. 71.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551757296002>