



# Las cuidadoras informales trabajan sin salario y sufren deterioro de su salud

Aparte del importante desgaste que exhibe esta población, una vez que sus familiares mueren muchas de ellas se quedan sin los subsidios del Estado o un trabajo estable

7 DIC 2018 Salud



“Sí puedo decir que hay una satisfacción en las personas, lo hacen con mucha dedicación, no lo ven como una carga, lo que pasa es que es una labor muy agotado, y no se dan cuenta hasta que están quemados”, afirmó la Dra. Segura.

Hijas, hermanas, esposas y nueras: ellas son quienes usualmente cuidan a sus familiares adultos mayores cuando su salud física requiere de un cuidado permanente.

Las cuidadoras informales -nombre correcto para las que desempeñan esta labor- dejan de lado su vida profesional y hasta personal por un trabajo de jornada continua escasamente remunerado.

“Hay un componente de género bastante fuerte. Culturalmente, se delegan las funciones del cuidado a la mujer. Esto hace que haya una persona entre los hermanos o de la familia que está predestinada a cuidar y tiene que postergar sus planes”.

Así lo comentó la Dra. Sofía Segura Cano, docente de la Facultad de Medicina y encargada del TCU-664 “Apoyando al que cuida”, iniciativa que trabaja desde hace dos años con cuidadoras informales de comunidades como Goicoechea, Barva, San Vito de Coto Brus, Cartago, Coronado y Montes de Oca.

**La falta de acompañamiento y el vacío legal existente**, es parte de lo que dicho proyecto de acción social busca contrarrestar, pues su objetivo es que se reconozca de alguna manera la labor que realizan.

“La persona bajo cuidado eventualmente muere y la cuidadora se quedó mucho tiempo sin cotizar, sin desarrollarse profesionalmente e, incluso, sin un plan de vida. **Muchas veces dicen: ‘bueno y ahora, ¿qué hago yo?’ Además, si a esto le sumamos que el apoyo de la familia no es siempre el ideal, entonces la situación se complica más**”, señaló la Dra. Segura.

El recargo familiar es otra de las desventajas que tienen los y las cuidadoras, pues a esta tarea se le suman los quehaceres domésticos, el encargarse de las citas y la toma de medicamentos. Además, hay una responsabilidad del resto de la familia que en ocasiones se ve saturado con observaciones negativas y sin acompañamiento.

Todo lo anterior deriva en un síndrome conocido como **“El de cuidador quemado” que es cuando el o la cuidadora vive en un estado de fatiga constante.**

“Se puede decir que ellos toman más medicamentos porque hay un deterioro en su salud, por ejemplo las pastillas para dormir. Por la misma razón que es un trabajo 24/7, ellos al estar cuidando también en la noche, **no hay ningún momento en que ellos se desconectan y poco a poco así es como se van quemando, con ese cansancio físico y mental que acumulan**”, aclaró la experta.

Una de las maneras con las que el TCU-664 ha tratado de mitigar esta situación es por medio del trabajo en escuelas con niños y sus abuelos. Esto, con el fin de que los más pequeños comiencen a pensar en esta práctica como una tarea compartida en familia.

“Yo que he estoy cuidando a mi hermana, con las charlas y talleres que nos han dado ya uno se va preparando y saber mejor cómo cuidarla. Ya me siento más empoderada, más segura con ella” Teresita Arias, cuidadora.

## Esfuerzos Actuales

Según María Nieves Rico, directora de la División de Asuntos de Género de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (Cepal), el papel que debe tomar el Estado de cada país es garantizar el derecho a cuidar y autocuidarse. También, debe procurar un reconocimiento que destaque el valor social y económico de las cuidadoras, a través de capacitaciones, ingresos, protección social y salud mental.

Lo más cerca que está el país a una legislación en este tema, es la Ley 7756 “Beneficios para los responsables de pacientes en fase terminal”. Este texto indica que los trabajadores que hayan cotizado al seguro social al menos seis cuotas, pueden pedir licencia de cuidado. Sin embargo, para la Dra. Segura este tipo de casos no son la norma.

**“Estamos hablando de una persona mayor que puede requerir un cuidado y no precisamente está en fase terminal, entonces ¿quién la cuida? En el TCU tengo un caso de una señora que lleva cuidando a los papás por 10 años y eso no es algo que se pueda catalogar dentro de la normativa vigente”, visibiliza la experta.**

**Actualmente, el TCU-664 acompaña a casi 230 personas solo en Goicoechea, de las cuales cerca del 90% son mujeres.** Con ellos se realizan talleres de manejo de medicamentos, primeros auxilios y autocuidado, así como actividades sociales para que se relacionen y acompañen entre sí.

Algunos de los entes que participan de esas jornadas son La Red de Cuido, el Hospital Blanco Cervantes, la Asociación Costarricense de Alzheimer y Otras Demencias Asociadas (Ascada) y la Municipalidad de Cartago. Sin embargo, queda mucho por hacer, pues se necesita una entidad específica para estas mujeres y hombres que dedican su vida al cuidado y beneficio de alguien más.

[Valeria García Bravo](#)

Periodista, Oficina de Divulgación e Información

[valeria.garcia@ucr.ac.cr](mailto:valeria.garcia@ucr.ac.cr)