

La urgente necesidad de apoyar a los cuidadores: Una tarea pendiente en Chile

Los académicos Camila Oda y Nicolás Schongut destacan la importancia de desarrollar políticas públicas que apoyen a las personas, en su gran mayoría mujeres, que se hacen cargo de familiares que se encuentran en situación de dependencia.

Según datos del Ministerio de Desarrollo Social y Familia, alrededor de 640.000 personas se declaran en situación de dependencia moderada o severa en el Registro Social de Hogares, por lo que se estima que existiría en Chile una cifra similar de cuidadores/as. Asimismo, el Gobierno, en noviembre de 2022, implementó una plataforma para el registro de cuidadores y, a julio de 2023, 54.000 personas se han identificado como tal.

Esa es la realidad en Chile. No hay cifras claras y no hay política pública específica al celebrarse un nuevo **Día Internacional de las Personas Cuidadoras**, fecha que estableció la ONU el año 2014.

Camila Oda, académica del Instituto de Ciencias Sociales (ICSo) de la Universidad de O'Higgins (UOH), explica que "la mayoría de las veces las personas que se desempeñan como cuidadores/as son mujeres, familiares directas de la persona cuidada: esposa, cuñada, nuera, hermana, hija, y el punto, es que por las actividades de cuidado, tienen que dejar muchas veces -parcial o totalmente- sus actividades fuera del hogar. Lo anterior supone, en muchas ocasiones, que quien cuida esté en una situación de vulnerabilidad económica, muchas veces mayor, porque pueden dedicarse a cuidar -años y años- y después no tienen jubilación ni protección social".

A ello, señala Camila Oda, se suman los altos costos de ser

cuidador/a en materia de salud. “Cuidar muchas veces es desgastante; es distinto cuidar una guagua que va en camino hacia la autonomía, que cuidar a una persona que va hacia el deterioro o que no tiene autonomía. A ello, se suma la angustia de no saber qué va a pasar con esa persona, quién lo va a cuidar cuando quién cuida ya no esté, porque en Chile no existe un entramado social -como en otros países- que se haga cargo de garantizar el cuidado de la persona cuidada y del cuidador”.

El académico del Instituto de Ciencias de la Salud (ICS) de la UOH, Nicolás Schongut, señala que entre las consecuencias que sufren las personas que cuidan, está, fundamentalmente, el llamado “**burnout del cuidador**”. Y detalla que “en una persona que no tiene espacios de descanso, no tiene red de apoyo ni espacios de cuidado para sí misma, y que debe estar disponible 24-7 para una persona que tiene necesidades y demandas constantes, complejas y agotadoras -física y mentalmente- se produce este síndrome. El burnout del cuidador/a se caracteriza por ser una condición de estrés crónico, donde quien cuida tiene sentimientos de culpa, además de fatiga y agotamiento físico y emocional. Son personas que, al estar con estrés crónico, están con niveles de cortisol permanentemente elevados, lo que incrementa el riesgo de padecer ansiedad, depresión, problemas digestivos, aumento de peso y enfermedades cardíacas como hipertensión arterial o accidentes cerebrovasculares, entre otras cosas”.

¿Qué falta y qué existe?

Falta de una política pública en el tema de los/as cuidadores/as es una aseveración en la que coinciden ambos académicos UOH. Camila Oda señala que “primero, hay que reconocer que cuidar a otra persona es un trabajo; segundo, hay que garantizar apoyos desde el Estado para que estas personas cuenten con, por ejemplo, ayuda en las tareas domésticas y a nivel económico; para que tengan espacios para que pueden ventilarse y desahogarse; pero sin embargo, hoy

día, asumimos que cuidar es una tarea que heredas por tener familia y que sobre todo, lo heredas si eres mujer; que una renuncia no es discutible, que es lo que se espera de ti. Eso debe cambiar”.

Nicolás Schongut indica que el hecho de que el cuidado se otorgue a “solo una persona dentro de la familia no es un problema de la familia, es un problema social. El trabajo de cuidado no remunerado está prácticamente feminizado. Al menos 9 cada 10 personas que cuidan, no remuneradamente, son mujeres. Y eso, tiene que ver más con lógicas sociales, que con lógicas dentro de la familia; y, muchas veces, son contingentes porque también hay una brecha salarial que favorece a los hombres, entonces, si alguien tiene que renunciar al trabajo va a ser la mujer porque gana menos. Esto no es fácil de resolver, por eso es que se necesitan políticas públicas”.

El académico es claro al decir que “en general, aunque se habla del tema de los cuidadores/as, ha habido pocas intervenciones públicas al respecto. Por ejemplo, ahora en el Senado se está discutiendo la Ley de Teletrabajo, la que va a permitir a las personas que cuiden niños/as -menores de 14 años o personas con discapacidad de moderada o grave- puedan optar, como un derecho, al teletrabajo. Es decir, se les va a permitir optar, por derecho, al teletrabajo sin tener que negociarlo con el empleador. Esta es una política pública súper importante porque muchas personas tienen que dejar su trabajo remunerado porque no tienen otra opción, pero sí tienen miles de problemas”.

Experiencia en otros países

Camila Oda hace presente que, pese a que estamos envejeciendo como sociedad, no nos estamos haciendo cargo del fenómeno, como sí se observa que lo hacen otros países. “El/la cuidador/a, a nivel de la salud mental, presenta una alta prevalencia de trastornos del ánimo o trastornos ansiosos,

entre otros factores, por la carga emocional que, muchas veces, genera la sensación de renuncia, respecto de lo que están perdiendo de sus propias vidas, además de una significativa sensación de soledad. En tanto, se observa que en otros países existen políticas públicas que permiten contar con un sistema de cuidado de cuidadores, que van desde tener una reunión para conversar sobre lo que significa cuidar o charlar de otra cosa. Para que el cuidador pueda acudir a estos espacios, el Estado garantiza que una persona irá a apoyarles en lo doméstico, por ejemplo, cuidando a la persona cuidada, para que quién cuida pueda salir. También hay programas que envían una persona para que limpie y ordene la casa, y así alivianar el trabajo de quién cuida”.

Otro caso que expone es el de España donde “el Estado realiza un programa de vacaciones para las personas en situación de discapacidad, es decir, el Estado las lleva de paseo para que sus cuidadores/as y ellas mismas puedan descansar y recuperarse”.

¿Cómo colaborar?

Aunque es claro que hacen falta políticas públicas en Chile sobre el tema de los cuidadores/as, Camila Oda, señala que a nivel familiar podemos hacer aportes, que ayuden a las y los cuidadores. “Si tenemos conciencia de lo desgastante e importante que es el trabajo del cuidador/a, si tenemos uno/a en la familia, podemos y debemos cooperar. Por ejemplo, ir un día en la semana y hacernos cargo de la persona a cuidar para que el/la cuidador/a pueda hacer una pausa, salir, o lo que sea que desee hacer. No se debería esperar que el/la cuidador/a nos pida ayuda, no decir ‘a mí nadie me aviso que se necesitaba ayuda’, sino, más bien, ofrecerla. El cuidado no debería recaer sobre un solo integrante del grupo familiar”.