



El desgaste de los cuidadores en una sociedad envejecida

En el marco del Día Mundial del Adulto Mayor, que se celebra cada 1 de octubre, es crucial reconocer no solo a quienes envejecen, sino también a quienes se encargan de su bienestar diario. Los cuidadores de adultos mayores, ya sean familiares o profesionales, desempeñan un rol fundamental, pero a menudo lo hacen a costa de su propia salud mental y emocional. A pesar de su importancia,

su bienestar queda relegado a un segundo plano, lo que es profundamente preocupante, especialmente en una sociedad donde los adultos mayores representan un porcentaje cada vez mayor

En Chile, donde el número de personas mayores ha crecido considerablemente y la ONU proyecta que en 2050 Chile duplique la cantidad de personas mayores de 60 años, y triplique las mayores de 80. Los cuidadores se ocupan del sector vulnerable de la población. Son ellos quienes se encargan no solo

de las tareas físicas, sino también de ofrecer apoyo emocional y compañía, algo que se vuelve esencial en un contexto de aislamiento social creciente entre los ancianos. A pesar de esto, se les exige demasiado, con poca compensación y, lo que es peor, con muy escasos recursos para cuidar de su propio bienestar.

Estudios recientes muestran que los cuidadores de ancianos experimentan tasas más altas de depresión y ansiedad en comparación con la población general, esto

debido a que suelen descuidar su propio bienestar, priorizando las necesidades de los demás sobre las propias, lo que los deja vulnerables a experimentar síntomas graves de estrés crónico. Si no cuidamos a quienes cuidan, nos enfrentamos a una crisis de atención a nuestros mayores que no podremos sobrellevar.

Para sobrellevar el burnout y proteger la salud mental de los cuidadores, es crucial que se adopten ciertas estrategias. Entre ellas, reconocer los síntomas tempranos



Teresa Valle, psicóloga de Grupo Cetepe.

del agotamiento es fundamental: la fatiga extrema, la irritabilidad y el aislamiento no deben ignorarse. Buscar apoyo psicológico, ya sea en forma de terapia individual o grupos de apoyo, puede ayudarles a procesar sus emociones y a encontrar alivio. Además, es esencial que los cuidadores encuentren tiempo para ellos mismos, estableciendo límites claros para dedicar espacio a actividades personales que les permitan desconectar y recargar energías. La capacitación continua también puede reducir el estrés, ya que brinda herramientas para enfrentar mejor las situaciones difíciles. Finalmente, es de gran relevancia compartir la carga de trabajo y pedir ayuda a otros familiares o compañeros, independientemente de la edad y frecuencia de los cuidados, considerar a una segunda persona para el cuidado del adulto mayor es una de las mejores formas de evitar el desgaste total, ya que genera la sensación de responsabilidad compartida, evitando tanto la fatiga física como emocional.

¡Y recuerden, #ConversarDeSaludMental puede salvar vidas!

