

C

Columna

*Dra. Marcia Pereyra Alvarez*  
Médico Hospital Clínico Universidad de Antofagasta

## Cuidemos al cuidador

**D**esde hace tiempo observo a mis pacientes ser cuidados amorosamente por sus cuidadores. Como el buen samaritano que, “encontró a un hombre que, en manos de unos ladrones, fue golpeado, dejándolo medio muerto. Y el samaritano, viéndolo, se compadeció de él, se acercó, le curó las heridas, las vendó, y lo cuidó”. Esta parábola reencarna en muchas personas que dedican sus vidas al cuidado de enfermos con Alzheimer, cáncer, discapacidad y dependencia. Asumen diariamente labores domésticas, higiene personal, y alimentación con afecto y cariño, generalmente sin remuneración económica y sin contar con la capacitación adecuada.

**“El cuidador espera que su desempeño cause un efecto positivo inmediato”.**

Estas actividades intensas, constantes y cambiantes, exigen una readaptación de la rutina diaria y a menudo pasan desapercibidas. Son realizadas por samaritanos modernos, su labor diaria implica un sacrificio constante, una dedicación inquebrantable y una compasión que va más allá de lo que muchos podríamos imaginar.

La necesidad de ayuda hacia las personas mayores dependientes y discapacitadas crece tanto a nivel mundial como en Chile. En EE. UU., aproximadamente 53 millones de adultos son cuidadores familiares, según el informe de 2020 de AARP y la National Alliance for Caregiving. En la Unión Europea, se estima que el 17% de la población adulta es cuidador no remunerado. En Chile, la Encuesta de Caracterización Socioeconó-

mica Nacional 2013 establece que un 8,22% de la población de 15 años y más es dependiente en algún grado, lo que equivale a cerca de 1.134.149 chilenos.

Asumir el rol de cuidador principal genera estrés y carga excesiva. Si el proceso del cuidado no se gestiona de manera adecuada, se puede desarrollar el “síndrome del cuidador”, definido por la OMS como “una respuesta física, emocional y social negativa que resulta de la percepción de la persona como cuidador principal de un familiar enfermo, discapacitado o de edad avanzada”. La mayoría de los estudios confirman que el impacto sobre su salud física y psicológica es principalmente negativo, debido a la presencia de dolor muscular, agotamiento físico, aislamiento, problemas de concentración o de memoria, ansiedad, problemas de sueño y sentimientos de culpa.

Las causas del síndrome del cuidador incluyen el estrés crónico y las expectativas poco realistas. El cuidador espera que su desempeño cause un efecto positivo inmediato sobre la persona que cuida. Cuando esto no ocurre en el tiempo deseado, el cuidador puede sufrir agotamiento y decepción, llevándolo a padecer este síndrome.

Es necesario tener conciencia de cuidar a nuestros cuidadores mediante educación sobre la enfermedad, terapia psicológica, grupos de apoyo, apoyo emocional.

Es crucial que valoremos el papel de los cuidadores. Debemos esforzarnos por ofrecerles apoyo y recursos, aligerando la carga que llevan y asegurándonos de que no están solos en su noble misión. La compasión y la empatía, tal como lo demuestra el buen samaritano, deben ser la base sobre la cual construimos nuestras relaciones y nuestras comunidades, especialmente en el contexto del cuidado de quienes más lo necesitan.