

## MUJERES DE LA GENERACIÓN SÁNDWICH:

# Las malabaristas del cuidado familiar

LAS MUJERES SON LAS PRINCIPALES CUIDADORAS DE LA “GENERACIÓN SÁNDWICH”: PERSONAS MAYORES DE 40 AÑOS QUE ASUMEN LA DOBLE RESPONSABILIDAD DE CUIDAR A PADRES, ABUELOS E HIJOS. ESTO LAS PREDISPONE A SUFRIR PROBLEMAS DE SALUD MENTAL, SENTIMIENTOS DE CULPA Y AGOTAMIENTO, MIENTRAS EQUILIBRAN LAS DEMANDAS DE LAS GENERACIONES A SU CARGO Y SUS PROPIAS NECESIDADES.

POR Valentina Cuello Trigo. ILUSTRACIÓN: Francisco Javier Olea.

**L**ina Escudero (50) dice que está agotada. Los únicos momentos que puede tomarse para hablar con calma son aquellos en los que está en su auto, cuando se dirige a buscar a Mikeyla, su hija de 12 años, al colegio en la comuna de Lo Barnechea, o cuidar a su madre (84) que vive cerca del establecimiento y tiene problemas de movilidad a causa de la polio.

Cuando Escudero habla, su voz suena cansada. Apenas son las tres de la tarde de un miércoles, pero aún tiene tareas pendientes: ir a casa de su madre para llevarle la comida que cocinó extra, encargarse de las citas médicas de esta y hacer las compras en el supermercado para abastecer su despensa. Además, quedarse a ratos con su mamá, pasar por su hijo a la universidad, y volver antes de las siete de la tarde, cuando se sirve la comida en su casa. Aunque aún le queda un último pendiente: ayudar con las tareas de Mikeyla.

Lina Escudero tiene cuatro hijos. Su marido es el gerente comercial de la empresa familiar y viaja con frecuencia. Ella está a cargo del cuidado de sus dos hijos menores y de María, su madre de 84 años. Escudero cuenta que durante la pandemia la salud de su madre se deterioró. Cuando la visitó en Antofagasta y vio que su madre apenas ordenaba la casa y había perdido mucho peso porque no comía, decidió asumir su cuidado. La trajo a vivir a Santiago, y entonces empezó a compatibilizar su trabajo con esta nueva responsabilidad.

—Es terrible, porque no paro —dice Escudero, quien dos días a la semana comparte el cuidado de su mamá con una persona que contrató para ayudar con las tareas del hogar.

La situación de Lina Escudero es un fenómeno cada vez más recurrente en la “generación sándwich”, que corresponde a aquellas

personas sobre los 40 años y que tienen a su cargo tanto a un pariente de la tercera edad como a niños y/o adolescentes.

Para Claudia Miranda, directora del Instituto Milenio para la Investigación del Cuidado (Micare) y académica de la Universidad Andrés Bello, esta generación sándwich forma parte de los cuidadores informales, aquellas personas que no tienen un entrenamiento técnico y que no reciben un pago por esta labor.

—Por un lado, hay una mayor expectativa de vida de las personas mayores; y en este momento, las mujeres, que son la mayoría de las personas cuidadoras, en promedio tienen uno o dos hijos.

Felipe Rodríguez, psicólogo y académico de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso (PUCV), comenta que esta labor implica una serie de tareas y responsabilidades que genera el fenómeno de “la carga del cuidado”.

—Asumir el rol de cuidador supone una significativa fuente de estrés, lo que puede incrementar el riesgo de padecer problemas físicos, psicosociales, emocionales, porque la persona que ejerce el cuidado muchas veces renuncia o deja en segundo plano una parte importante de su vida social y/o laboral —explica Rodríguez, y menciona que este desgaste emocional puede agudizarse en el caso de quienes cuidan a niños y personas mayores, ya que, al tener características distintas, implica una doble necesidad de adaptación.

La directora del Micare, Claudia Miranda, agrega:

—Si bien hay conflictos similares a los que puede tener una cuidadora de un solo familiar o persona, en estos casos se exacerbaban los problemas, porque hay que cumplir distintos roles frente a estas demandas, además de las propias necesidades personales.

## FEMINIZAR EL CUIDADO

Una de las características de la generación sándwich es la feminización: son las mujeres quienes asumen el rol de cuidadoras de personas mayores y niños o adolescentes. Según el Informe de Cuidados del Observatorio Social del Ministerio de Desarrollo Social, publicado en marzo de este año, en Chile, el cuidado se concentra en mujeres de entre 30 y 59 años con un 76,5%. Además, en el 59,1% de los casos, las hijas son las principales cuidadoras de mujeres dependientes. En el caso de niños y adolescentes, la figura también materna es la más reconocida. Algo que confirma el psicólogo Felipe Rodríguez, ya que es común que quienes asumen este rol lo hagan motivadas por vínculos afectivos.

Javiera Díaz-Valdés Iriarte, psicóloga del Centro de Psicología Aplicada (CAPs) de la Universidad de Chile, describe que las cuidadoras con doble responsabilidad están constantemente en alerta.

—Cada cuidador depende de sus propios factores contextuales. No es lo mismo dedicarse a esta función, pudiendo recibir ingresos de forma permanente para costear las necesidades diarias, a estar privado de trabajar o pertenecer a un grupo vulnerable.

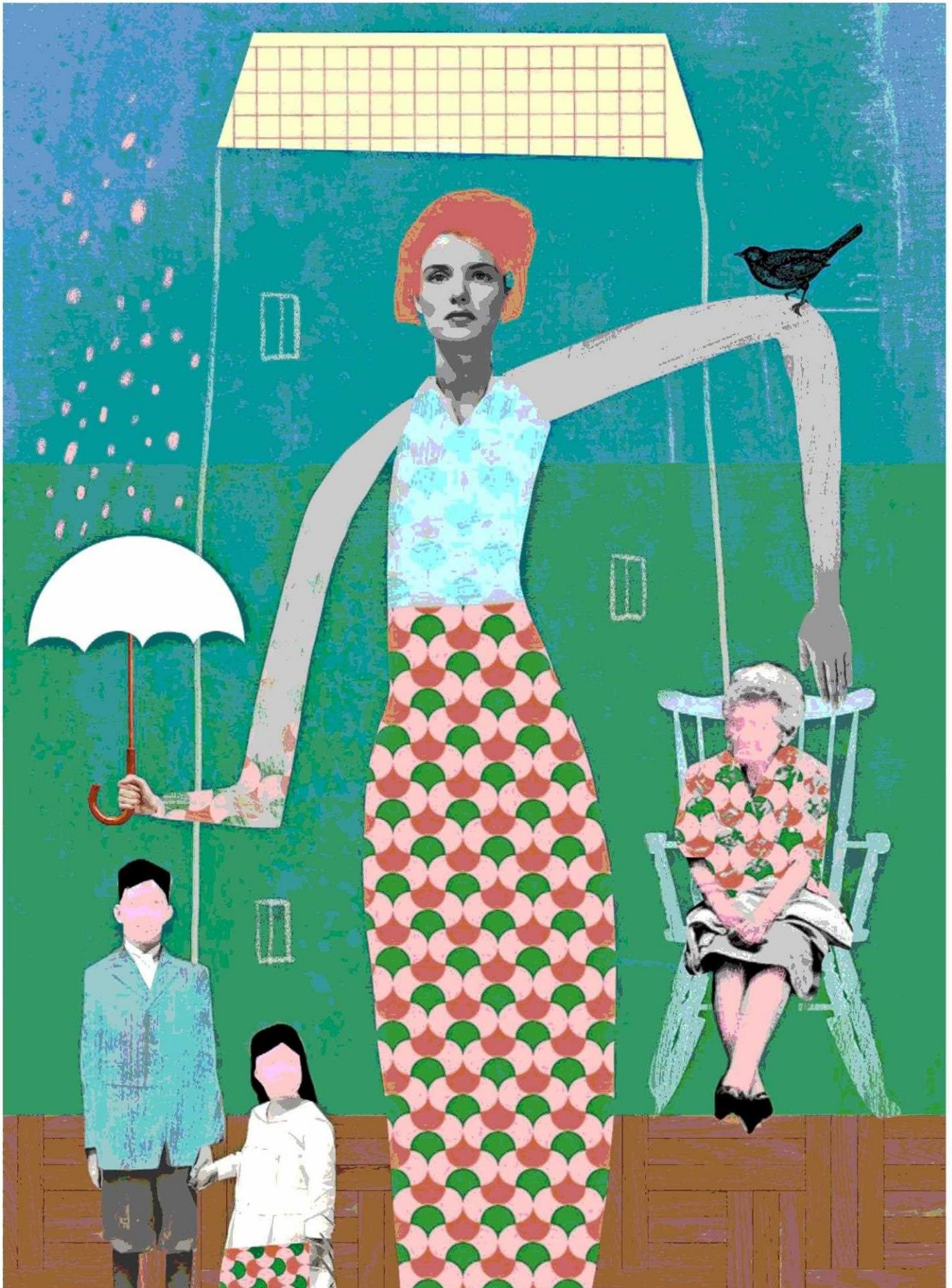
Así, el factor económico también es una preocupación. Según el estudio publicado en la revista de la American Geriatrics Society por investigadores de la Universidad de Michigan y la Universidad Estatal de Wayne en noviembre de 2022, una cuarta parte de la generación sándwich informó dificultades financieras relacionadas con el gasto de la crianza en menores de 18 años, el dinero destinado al cuidado de los parientes mayores y la pérdida de ingresos al dejar de trabajar o reducir las horas del mismo.

En octubre de este año, la Cámara de Comercio de Barcelona analizó cuánto ganaría una mujer de la generación sándwich si su labor fuera remunerada. Según el informe de la entidad, considerando las tareas que realizan y las 49 horas semanales que dedican al cuidado —seis más que los hombres—, recibirían en teoría 2.782 euros brutos al mes, equivalentes a más de dos millones ochocientos mil pesos chilenos.

Fecha: 29-10-2024  
Medio: El Mercurio  
Supl. : El Mercurio - Revista Ya  
Tipo: Noticia general  
Título: Las malabaristas del cuidado familiar

Pág. : 11  
Cm2: 534,4  
VPE: \$ 7.019.237

Tiraje: 126.654  
Lectoría: 320.543  
Favorabilidad:  No Definida





SERGIO ALFONSO LÓPEZ

Lina Escudero cuida a su madre, Mará de 84 años y a su hija Mikeyla de 12.

## EL OTRO COSTO

Pagar a otra persona por el cuidado de su suegra y sus hijos nunca ha estado entre las opciones de Patricia Castro. El presupuesto no alcanza para ello, y tanto el sueldo de su marido como el estipendio que recibe (un aporte mensual entregado a cuidadores de personas con dependencia severa por parte del Estado) se destinan a los gastos del hogar.

A sus 53 años, Castro es la responsable del cuidado de su suegra (quien quedó postrada en cama tras un accidente automovilístico), dos hijos adolescentes de 16 años. Además de dos nietos menores de edad.

Hace una década, Patricia Castro comenzó a hacerse cargo de su suegra. Desde entonces, ella vive en la casa de esta en Pudahuel, con sus hijos y su marido, quien trabaja en el aeropuerto. Hoy su rutina es la siguiente: levantarse a las seis de la mañana para preparar el desayuno y acercar a sus hijos al paradero, regresar a la casa para llevar a su nieto menor al colegio, luego hacerse cargo de la medicación y aseo de su suegra, recibir al personal del consultorio cuando toca la visita domiciliaria, además de apoyar a los adolescentes cuando llegan del colegio.

Su mayor miedo, dice Castro, es no ser capaz de seguir este ritmo y enfermarse. El año pasado debió someterse a una cirugía en la espalda y dejó sus labores de cuidado durante un mes en el que hizo reposo en casa de su hijo mayor. En ese momento pensó que todo se desmoronaría.

—Yo tengo otros problemas de salud, pero a veces dejo de lado mis atenciones, porque no me da tiempo. Uno como cuidadora deja muchas cosas de lado.

Este escenario no sorprende a la psicóloga Díaz-Valdés.

—Las mujeres se desempeñan como cuidadoras mayormente por factores culturales, brechas de género y/o brechas salariales. Muchas

veces se pone en una balanza el ingreso que trae el hombre con el que puede traer una mujer, y se termina tomando la decisión de que esta asuma el cuidado —apunta la psicóloga, quien además refiere que muchas veces el cuidado se percibe como algo propio de las mujeres en una mirada más maternal.

Asimismo, Díaz-Valdés explica que para algunas familias llevar a la persona a alguna institución o contratar a alguien puede ser muy costoso, por lo que se toma la decisión de cuidar en casa. Esta opción de delegar es algo que la directora del Micare, Claudia Miranda, denomina como “cuidado administrativo”.

## EL AJUSTE DEL CUIDADO

Según los investigadores de la Universidad de Michigan y la Universidad Estatal de Wayne, las horas que emplea un cuidador para atender a una persona son las mismas que la generación sándwich dedica para cuidar tanto a padres como a hijos. Sin embargo, mientras el cuidado de los niños demanda más tiempo, el de personas mayores resulta más intenso y exigente.

—Es como si tuviera otro hijo —dice Rosa Parra (44). Hace cinco años, ella decidió hacerse cargo de su madre (85), quien padece alzhéimer y la llevó a vivir con ella y sus dos hijos (11 y 16) a su casa en Loncoche, a 80 km al sur de Temuco.

Los primeros años fueron difíciles: su madre siempre estaba inquieta y Parra apenas dormía. A veces se despertaba con su madre encima de ella o se sobresaltaba pensando que esta podría haberse caído. Habitualmente, lograba dormir un par de horas antes de levantarse para ayudar a sus hijos a prepararse para el colegio.

—De primera fue muy difícil, porque yo no estaba acostumbrada a esa vida y lloré mucho. Pero con el tiempo he ido aprendiendo, ahora ella está más calmada, y mis niños están acostumbrados con su abuela —dice Parra.

Con un tratamiento para la enfermedad de Alzheimer y una rutina diaria, la mujer de 85 años se ha integrado en la dinámica familiar, que no solo significó una adecuación al tiempo, sino también del

espacio, ya que Parra debió construir una habitación en el primer piso para su madre, donde además instaló una segunda cama para pasar la noche y cuidarla.

Para Felipe Rodríguez, es evidente que niños o adolescentes y adultos mayores, al encontrarse en fases muy distintas en la vida, requieren cuidados diferentes que se debe reconocer, y así lo explica.

—El desafío del ajuste del cuidado es siempre algo relevante. Todo cuidado es distinto, y uno de los desafíos más importantes es evaluar esa diferencia y responder de forma específica. La compatibilización de

estas necesidades va a pasar en primer lugar por evaluarlas lo más correctamente posible, y quizás desde ahí encontrar las rutinas y las acciones requeridas para cumplir con eso.

Tahina Chiang, psicóloga de Clínica Universidad de los Andes, plantea que entre los principales desafíos que surgen frente a este doble cuidado se encuentra el tener que enfrentarse a emociones como el agotamiento o la culpa, pese al cariño que se siente por quienes cuidan, además de los esfuerzos físicos que requiere mover a la persona, dormir menos o el cansancio propio de cuidar muchas horas a otro.

La psicóloga de la Universidad de Chile, Javiera Díaz-Valdés, manifiesta:

—Quien está al cuidado de menores de 18 años y de un adulto mayor requiere, entre otras cosas, mayores recursos económicos, una

**“Asumir el rol de cuidador supone una significativa fuente de estrés, lo que puede incrementar el riesgo de padecer problemas físicos, psicosociales, emocionales”.**

red de apoyo mucho más compleja, más contundente para distribuir las tareas y marcar una diferencia significativa en la vida cotidiana.

## LA SALUD MENTAL

Según el estudio “Personas cuidadoras y trabajo de cuidado en Chile” realizado por Micare y publicado en diciembre del año pasado, alrededor del 40% de personas cuidadoras informales reportaban problemas físicos y/o psicológicos por su labor, además de una sobrecarga intensa, particularmente en las mujeres. Asimismo, 5 de cada 10 personas presentan sintomatología depresiva, donde también se pesquisan síntomas de ansiedad y sentimientos de soledad.

—Además, puede impactar en varias aristas, como cansancio, desgaste emocional, desvitalización, pérdida de energía tanto psíquica como física, pérdida del sentimiento de competencia e idoneidad, desmotivación, pérdida de la autoestima laboral, deserción y abandono de tareas —agrega la psicóloga Chiang.

En 2021, Mariella Basso (44) buscó ayuda psicológica para enfrentar la carga del cuidado de su madre de 74 años y sus tres hijos, entre ellos Javier, un niño de 13 años, autista y con una serie de condiciones médicas asociadas a su nacimiento. Para Basso, el gatillante fue el diagnóstico de una enfermedad autoinmune que la hizo ver que necesitaba ayuda.

—Me di cuenta de que todo lo que había vivido no era fácil —dice ella, quien relata que primero acudió a la psicóloga del Instituto Teletón Arica, y actualmente está siendo tratada en el Hospital Regional de Arica Dr. Juan Noé entre dos y tres veces al mes.

La mayor complejidad que enfrenta, cuenta ella, son los momentos en que su hijo Javier experimenta alguna descompensación cuan-

do su mamá necesita su ayuda para movilizarse o hacer alguna actividad. Solo son ellos, ya que los hermanos menores de Basso trabajan todo el día y por turnos, dejando la responsabilidad del cuidado en ella.

En casos como el de Mariella Basso, la psicóloga de Clínica Universidad de los Andes Tahina Chiang remarca la importancia de reconocer los indicios de agotamiento, ya sea emocional, mental o físico, para identificar el estado de sobrecarga y actuar frente a esto a través de capacitaciones, talleres de ayuda mutua e información, terapias de apoyo y psicoeducación, así como también buscar espacios de autocuidados.

La directora de Micare, Claudia Miranda, plantea la importancia de la redistribución de los cuidados para atenuar los impactos que se producen en quienes ocupan un rol de cuidador entre dos generaciones.

—Como sociedad, debemos entender el cuidado como una corresponsabilidad. Y eso implica que la persona que está en este rol necesita obligatoriamente una redistribución del cuidado, y eso pasa por tener apoyos de tipo formal, vale decir, sistema de salud, colegios, sala cuna; y apoyos de carácter informal, o sea, que la redistribución también recaiga en miembros de la familia y amistades —explica Miranda, y añade que si existe corresponsabilidad y redistribución de las tareas de cuidado, el impacto negativo se reduce.

Mariella Basso reconoce la dificultad, pero también la necesidad de salir adelante mientras cuida a su hijo y a su madre.

—La carga emocional es mucha, porque es difícil estar sola en esto, pero los desafíos pueden ser manejables. Cuando ya no hay más que hacer, solo queda avanzar. ■