

Opinión

Cuidar sin dejar de cuidarte



Fernanda Herrera Peret
Trabajadora Social
Universidad de Concepción,
Campus Chillán.

Cuidar de otro ser humano es una labor profundamente humana, cargada de respeto y cariño, pero también de exigencias constantes y de una carga muchas veces invisible. En Chile, muchas personas ejercen este rol de forma informal, asumiendo la tarea por afecto o compromiso, sin preparación ni acompañamiento. Con el tiempo, se adaptan a las necesidades del ser querido, perdiendo sus espacios de descanso, alejándose de sus vínculos y postergando sus proyectos. Cuando esta entrega constante genera una sobrecarga física y emocional, aparece lo que conocemos como el Síndrome del Cuidador.

Este síndrome no es una enfermedad, pero sí una señal clara de desgaste físico y emocional. Puede manifestarse como cansancio crónico, insomnio o una tristeza persistente. Muchas veces pasa inadvertido porque seguimos asociando el sacrificio extremo con la fortaleza, como si agotarse fuera sinónimo de entrega. Pero la verdad es que nadie puede sostener un cuidado genuino, empático y de calidad si no tiene sus propios espacios para recargar energías,

procesar emociones y simplemente “ser” más allá de su rol.

Cuidar no significa dejar de vivir. Es posible acompañar a otro con amor y dedicación, sin abandonarse en el proceso. El autocuidado, lejos de ser un lujo o un gesto egoísta, es una necesidad fundamental, un acto de respeto y amor propio que garantiza la sostenibilidad del cuidado a largo plazo. Es la base sobre la cual se puede construir un apoyo sólido y duradero.

Dormir bien y de forma reparadora, alimentarse con conciencia, fortalecer los vínculos con amigos y familiares, permitirse pedir ayuda sin sentirse una carga, o simplemente hacer una pausa consciente para respirar profundo, son acciones pequeñas pero increíblemente poderosas. Estas prácticas, integradas en la rutina diaria, nos ayudan a sostener el cuidado de forma más sana, previniendo el colapso y permitiendo que la entrega sea desde un lugar de plenitud. El autocuidado es la inversión más importante que un cuidador puede hacer en sí mismo y en la calidad del cuidado que ofrece.

En este camino de cuidado, también es clave reconocer que no todo puede

ni debe recaer sobre nuestros hombros. La idea de que debemos ser “superhéroes” o que pedir ayuda es una señal de debilidad es un mito perjudicial que solo conduce al aislamiento y al agotamiento. Activar redes de apoyo es una parte esencial del autocuidado y una estrategia inteligente para distribuir la carga. Estas redes pueden ser diversas y multifacéticas: desde familiares y vecinos que ofrezcan una hora de relevo o una simple conversación, hasta profesionales de la salud que brinden orientación especializada, organizaciones comunitarias o programas públicos como el Sistema Nacional de Apoyos y Cuidados, que en Chile busca formalizar y dignificar la labor de los cuidadores, ofreciendo recursos y beneficios.

Si hoy estás en el rol de cuidador o cuidadora, te invito a reflexionar sobre tu propio bienestar. Date el permiso de pausar, de respirar profundamente, de expresar lo que sientes y de hablar sobre tus necesidades. Recuerda que cuidar de ti es el primer paso para poder seguir cuidando con amor y sin agotamiento. Tu bienestar importa, y mereces ser cuidado tanto como cuidas a otros. No estás solo en este camino.