

Con modalidades presenciales y en línea:

En un Chile que envejece, cursos buscan capacitar y apoyar a personas cuidadoras

Gran parte de quienes asumen este rol lo hacen sin formación previa. De ahí que las clases aborden técnicas básicas de enfermería, pero también hablen del desgaste emocional de la tarea y aconsejen sobre apoyos estatales disponibles.

M. CORDANO

Verónica González (49) sabe que si es hora de darle un medicamento a su suegra pero está durmiendo, el primer paso es despertarla gentilmente. Luego, debe intentar sentarla y generar una conversación antes de introducir cualquier remedio en su boca.

“Si está muy somnolienta, los reflejos de deglución y tos disminuyen. Eso puede provocar atragantamiento”, explica.

“Y sentarla no significa pescar de las manos y tirar. Eso podría perjudicarnos a las dos”, agrega sobre el riesgo de lesiones.

Sus consejos son parte de lo que aprendió tras participar en la Escuela de Cuidadores de la U. de los Andes, un proyecto liderado por académicas de enfermería gerontogerátrica que, gratuitamente, forma a personas que se dedican a cuidar a otros.

A cargo de una persona de 86 años que además está semipostrada, González se inscribió en 2024. Ya que es un curso online, no tuvo problema con tomarlo desde su casa en Isla Tenglo, en la Región de Los Lagos.

Formar redes

“Cuando partimos iniciamos conversaciones con la Municipalidad de Las Condes y ellos nos hicieron el vínculo con cuidadores formales, personas que eran remuneradas por esta labor. Pero pasó que el boca a boca explotó y empezamos a recibir comentarios de muchas personas que eran cuidadores informales; familiares cuidando a uno de sus cercanos”, comenta Pilar Ureta, una de las fundadoras de la iniciativa. “Había una necesidad muy grande de parte de los cuidadores de personas mayores no solo de conocimiento, sino también de contención y acompañamiento”, indica.



En Chile, quienes cuidan a otra persona sin recibir ingresos por ello dedican un promedio de 15,4 horas diarias a la tarea, según datos de Micare dados a conocer en 2025.



El curso que imparte la UDIA en convenio con la Municipalidad de Peñalolén. En la foto, uno de los talleres de 2025. Siguiendo la tendencia nacional, la mayoría de las cuidadoras participantes fueron mujeres.

Datos a nivel nacional señalan que, en Chile, más de 320 mil adultos mayores cuidan a otras personas dentro del mismo grupo etario. Entre quienes toman esta tarea, el 87% corresponde a familiares directos y 88% no recibe una remuneración por ello. En promedio, dedican más de 15 horas al día a esta labor.

Dentro del contexto de envejecimiento de la población, se presume que la demanda por cuidados continuará subiendo. De ahí que diversas plataformas, como el Servicio Nacional de Capacitación y Empleo

(Sence) o la Fundación Red Eleam, estén ofreciendo cursos de formación en cuidado, lo mismo que diversas casas de estudio. Aunque los programas varían en modalidad, todos apuntan a entregar conocimientos básicos de enfermería, tips de autocuidado y orientación sobre acceso a beneficios estatales. Asimismo, buscan generar redes de apoyo.

“Armamos un grupo de WhatsApp y nos comunicamos por ahí. De a poco esto se va transformando en una comunidad que va creciendo, aprendiendo y que des-

pues se mantiene para siempre”, dice Ureta.

En este caso, el curso es en línea, pero sincrónico. Es decir, quienes participan se conectan al mismo tiempo. Previo a eso, a todos se les entrega un manual con información que debe llegar leída y repasada. Una particularidad es que en las capacitaciones participan estudiantes de 4° año de la carrera de Enfermería, ayudando a generar simulaciones clínicas y talleres prácticos.

Entender procesos

“Chile se está envejeciendo, y una alta tasa de personas adultas mayores están siendo cuidadas por sus familiares. A muchos no los ingresan a centros por una cosa de costo y de sensibilidad emocional, por lo que se requiere de capacitación y formación básica”, confirma Tatiana Soto, directora de la Escuela de Salud y Deporte de AIEP, institución que junto a Fosis, Senama y la Asociación de Municipalidades de Chile, entre otros, lanzó el curso “Cuidando Juntos”.

Es en línea, y entre la materia que se imparte, está el reconocer “los estados geriátricos de la persona. Entender los procesos de menor desarrollo cognitivo, el olvidar las cosas,

Evitar el burnout

Los especialistas consultados indican que es importante que los cursos de formación para cuidadores también incluyan módulos en los que se hable sobre el autocuidado y la importancia de reconocer las etapas del burnout del cuidador. Para prevenir que las clases sean en sí una carga, la mayoría se realiza una vez a la semana (en general por un semestre) y en caso de ser sincrónicas, los horarios se suelen ir ajustando. “Nosotros nos coordinamos para tratar de que sean entre las 15 y las 17 horas, que tiende a ser el horario de siesta de las personas mayores”, ejemplifica Pilar Ureta, de la U. de los Andes.

decir palabras al revés o no tener la autosuficiencia para el manejo de la plata, por ejemplo. No se trata de sobreproteger, pero sí de entender”, dice sobre la iniciativa, que han tomado desde sobrinos a parejas de personas mayores.

“Hay necesidades como conocer sobre signos vitales o herramientas de RCP”, señala Rodrigo Burgos, director de la carrera de Terapia Ocupacional de la U. de las Américas - Campus Providencia y uno de los académicos detrás del proyecto “Escuela de Cuidadores”, que se realiza en convenio con la Municipalidad de Peñalolén, es presencial y gratuito. El curso está a cargo de las carreras de Terapia Ocupacional y Fonoaudiología. “También se abordan los mecanismos de cuidado físico que el cuidador debe tener para evitar lesiones durante, por ejemplo, las transiciones de la persona cuidada desde la cama a una silla de ruedas. También se entregan herramientas sobre la alimentación efectiva o sobre cómo identificar signos de disfagia (dificultad para tragar)”, dice.

Una parte importante de los cursos también pasa por enseñar cómo se accede a apoyos disponibles desde las municipalidades o el mismo Estado. Justamente, hace una semana se promulgó la Ley que crea el Sistema Nacional de Apoyos y Cuidados (Chile Cuida) que reconoce, por primera vez de forma explícita, el derecho al cuidado como un pilar de protección social, sumándose a salud, educación y seguridad social.