

El costo silencioso del cuidado: deuda pendiente con las mujeres en Chile



Dra. Katiuska Reynaldos Grandón
Investigadora Instituto de Investigación del Cuidado en Salud U. Andrés Bello

Durante siglos se ha asumido que la mujer es la principal proveedora de cuidados, pero este rol no es biológico: es el resultado de una construcción social que asignó a las mujeres la responsabilidad del hogar y del bienestar de otros. Esta idea, sostenida en el supuesto “instinto amoroso y maternal”, ha normalizado una carga física y emocional que muchas veces elimina la posibilidad de que ellas mismas puedan cuidarse.

Si bien en los últimos años hemos avanzado hacia una mayor corresponsabilidad, el progreso sigue siendo desigual. Las encuestas de uso del tiempo muestran que las mujeres continúan dedicando casi el triple de horas que los hombres a tareas de cuidado no remuneradas. La “doble jornada” y sus efectos —estrés crónico, agotamiento y menor acceso a servicios de salud— siguen siendo parte de la realidad cotidiana. A la vez, las nuevas generaciones valoran más su bienestar y salud mental, lo que abre oportunidades para un cambio cultural.

Para lograr un equilibrio real, se requieren transformaciones profundas. Entre ellas, un cambio sistémico que permita distribuir el cuidado de manera equitativa; políticas públicas de cuidado que profesionalicen estas tareas y liberen tiempo para que las mujeres accedan a controles y prevengan enfermedades; y reformas laborales que incluyan licencias de paternidad obligatorias e intransferibles, junto con flexibilidad horaria genuina para ambos géneros.

También es urgente un enfoque de género en salud, que supere el sesgo con el que históricamente se han minimizado síntomas femeninos. La investigación clínica debe dejar de utilizar al hombre como estándar universal. A ello se suma la educación cultural, que permita abandonar la idea del “sacrificio” como virtud femenina y fomente la alfabetización del cuidado en niños y adultos.

Por último, se necesitan más estrategias de prevención y acceso, con jornadas de salud en horarios compatibles con la vida diaria y exámenes preventivos descentralizados para que no se transformen en un desafío logístico.

Reconocer el rol de las mujeres en el cuidado no es suficiente: es tiempo de redistribuirlo.