

## CARTAS AL DIRECTOR

ENVIAR A: [editor@elpinguino.com](mailto:editor@elpinguino.com)

### CUANDO CUIDAR NO DEJA TIEMPO

**Señor Director:**

En muchas casas, el verano no trae descanso. Trae más trabajo. Mientras otros familiares salen de vacaciones, el cuidador principal se queda. No porque quiera, sino porque no puede irse. Alguien tiene que dar los medicamentos, ayudar a vestirse, levantar, alimentar, acompañar. Así pasan los años, y sin darse cuenta, la vida empieza a girar solo en torno a la dependencia.

Diversos estudios en Chile y Latinoamérica muestran una realidad que golpea fuerte: un porcentaje importante de cuidadores declara no haber tenido vacaciones reales en más de cinco años. En algunas encuestas, cerca del 40 % señala que no recuerda la última vez que pudo tomarse siquiera una semana completa de descanso. No es un dato menor. Es una señal clara de agotamiento acumulado.

El llamado síndrome de sobrecarga del cuidador no aparece de un día para otro. Se va instalando en silencio, con cansancio crónico, insomnio, irritabilidad, dolores físicos, tristeza persistente. Muchas veces el cuidador no se permite enfermar, porque siente que no puede fallar. Y así, la salud mental queda en segundo plano, como si no importara.

Por eso es tan relevante hablar de los espacios de respiro. Aprovechar las vacaciones de otros familiares para turnarse, para relevar al cuidador principal, aunque sea por algunos días, no es egoísmo, es prevención. Es una manera concreta de decirle a esa persona que también tiene derecho a parar, a dormir sin sobresaltos, a salir a caminar sin reloj en la mano.

Cuando un cuidador descansa, no solo mejora su ánimo. Disminuye el riesgo de depresión, mejora la tolerancia al estrés, se recupera la paciencia y vuelve, aunque sea un poco, la sensación de tener vida propia. Y eso repercute directamente en la calidad del cuidado que entrega.

Quizás este verano no todos podrán viajar, pero muchos sí podrían regalarle a un cuidador algo que hace años no tiene: unos días de descanso real. Y a veces, eso puede cambiarlo todo.

**Jorge Valdés Soto,  
Académico Escuela  
de Fonoaudiología  
Universidad Andrés Bello**