LITORALPRESS

Fecha: 19-08-2025
Medio: El Diario de Atacama
Supl. : El Diario de Atacama
Tipo: Noticia general
Título: MUJERES QUE CUIDAN A ADULTOS MAYORES Y ALA VEZ TRABAJAN SÓLO DESCANSAN CUANDO DUERMEN

Pág. : 17
Cm2: 448,4
VPE: $ 499.557

Tiraje: 2.200
Lectoría: 6.600
Favorabilidad: No Definida

BIENESTAR

MUJERES QUE CUIDAN A ADULTOS MAYORES Y A LA VEZ TRABAJAN SÓLO DESCANSAN CUANDO DUERMEN

CHILE. *La Universidad Católica señaló que más de 400.000 ancianos en Chile depende de otra persona para desarrollar su rutina, la mayoría hijas o nueras.*

SHUTTERSTOCK

NUMEROSAS MUJERES TIENEN UNA "TRIPLE CARGA: CUIDAR, TRABAJAR Y HACERSE CARGO LO DOMÉSTICO".

V.B.V

El Instituto Nacional de Estadísticas (INE) alertó en los resultados preliminares del Censo realizado el año pasado sobre un aumento de la población de personas de 65 años o más, que alcanzó el 14%, mientras que 32 años antes, en 1992, era 6,6% (8,1% en 2002 y 11,4% en 2017). Las cifras dan cuenta del envejecimiento de la ciudadanía y, a su vez, la necesidad de cuidadores para quienes ya no pueden hacerlo por sí mismos. En Chile la mayoría de las personas que se hacen cargo de ancianos y enfermos son mujeres, muchas incluso llevando un trabajo remunerado en paralelo, por necesidades económicas.

La Universidad Católica indicó en su estudio "El doble turno: la experiencia de trabajar remuneradamente y cuidar a una persona mayor dependiente" que cerca de 400.000 adultos mayores necesitan ayuda en su día a día y en la mitad de los casos quien los cuida es una mujer que, a su vez, tiene la exigencia de contar con un ingreso de dinero extra.

Investigadores de la Escuela de Enfermería entrevistaron por esto a una veintena de mujeres de entre 20 y 68 años, de distintos niveles socioeconómicos y educacionales, quienes cuidan a sus padres y suegros.

"Es tremendo ver cómo prácticamente no hay ni un tiempo para ellas, excepto las horas del sueño, que también son bastante menores. Entonces uno se da cuenta que son mujeres muy sobrecargadas, que están en un sistema que no les permite ir más allá de lo que es estrictamente necesario, y que en realidad hay una triple carga: cuidar, trabajar y hacerse cargo de todo lo doméstico", señaló la subdirectora de la investigación, Solange Campos.

Estas personas también sufren tensión por lo que se conoce como "presencia ausencia", ya que "cuando están en la casa, están pensando que hay cosas en el trabajo que no alcanzaron a hacer y, a la vez, cuando están en el trabajo, están pensando qué estará pasando en la casa, es decir, 'estoy, pero en realidad no estoy'", detalló la matrona y magister en psicología social.

Todo esto redunda en "ansiedad, síntomas depresivos y depresión", a lo que se suman "problemas músculo-esqueléticos, lumbago, dolores de hombro, porque si una persona está postrada, se requiere hacer un montón de movimientos para moverla o transportarla, y si no sabe hacerlo, van a aparecer lesiones, independiente de la edad del cuidador", agregó Campos.

RELACIÓN LABORAL

Los académicos destacaron que en las conversaciones con las cuidadoras de adultos mayores el trabajo paralelo y remunerado aparecía como un "factor protector", debido a que las mujeres "muchas (veces) decían: 'Yo voy feliz a trabajar, porque es el único momento en que siento que puedo realizarme', o 'me permite ver a otras personas, conversar de otras cosas. Es un espacio donde vuelvo a ser yo'".

En contraparte, las cuidadoras que no trabajan, agregó la docente, "generalmente viven en un encierro, sólo dedicadas a cuidar y quedan encapsuladas de la sociedad, de sus vecindarios, incluso de la propia familia, que deja de ir a verlas", mientras que "el trabajo es una ventana que permite conectarse con otras personas, y uno puede ver que las mujeres tienen otra disposición cuando tienen esa posibilidad".

"Es muy necesario que se comprenda que para las mujeres trabajar no sólo tiene que ver con un tema de generar recursos, sino también con tener un espacio de ellas, que les permite desarrollar otros ámbitos de su vida, más allá de ser cuidadora, de ser la hija o la nuera de quien cuida", subrayó Campos.

APOYO A CUIDADORAS

La autora del estudio señaló que las mujeres que cuidan adultos mayores y además trabajan lo que más valoran es que esta ocupación les otorgue flexibilidad horaria, así como la posibilidad de cumplir tareas en forma remota o híbrida, para distribuir de mejor manera su tiempo.

Asimismo, se busca que la compatibilidad de labores no implique que las ciudadoras pierdan beneficios sociales, lo cual las empujaría a hacerlo de manera informal: "Ahí hay un vacío en la política pública que hay que revisar, que está precarizando más a las mujeres al coartarles tener un trabajo formal porque pueden perder beneficios. Hay que apoyar que puedan hacer las dos cosas, cuidar y trabajar, pero de manera formal, y que no se sientan castigadas", apuntó Campos.

El Ministerio de Desarrollo Social actualmente paga a los cuidadores de personas con dependencia severa un monto máximo mensual de $32.991.

Otro beneficio gubernamental es la credencial de cuidador, que brinda descuentos en la Red de Empresas Chile Cuida, en que aparecen supermercados, distribuidoras de gas, farmacias, centros médicos y servicios de transporte, entre otros rubros, junto a acceso preferente en oficinas de servicios públicos. A todo esto se accede vía Chile Atiende, con Clave Única.