Cuidar también es saludable

Noticias 24hs | 28/05/2026 | 12:23



El estudio analiza las experiencias subjetivas del cuidado en personas mayores cuidadoras, cuestionando la idea tradicional de que las personas mayores son únicamente receptoras de cuidados

Un estudio[1] realizado desde la Red de Investigación en Cronicidad, Atención Primaria y Prevención y Promoción de la Salud (RICAPPS), impulsada y financiada por el Instituto de Salud Carlos III (ISCIII), y por investigadoras del propio ISCIII desde su Centro Nacional de Epidemiología (CNE), muestra que el cuidado no siempre perjudica la salud de los cuidadores mayores, sino que puede contribuir para mantener y mejorar sus capacidades y bienestar. Esta investigación es parte del proyecto CASS (Caregiving, Ageing in Spain and Sweden), financiado por el ISCIII, y del programa ENCAGES-CM, también coordinado por el ISCIII y con el apoyo de la Comunidad de Madrid.

Sin embargo, la evidencia hasta el momento revelaba que el cuidado tiene un impacto negativo en la salud física, mental y emocional de los cuidadores mayores, pero también se observaron resultados positivos en la salud. Por ello, las autoras del artículo destacan que “el impacto del cuidado en la salud de los cuidadores mayores es un tema de investigación emergente que requiere mayores desarrollos teóricos y metodológicos, así como enfoques multidisciplinares, para avanzar en la comprensión de cómo el cuidado afecta la salud de las personas cuidadoras mayores”.

Resultados

El estudio analiza las experiencias subjetivas del cuidado en personas mayores cuidadoras, cuestionando la idea tradicional de que las personas mayores son únicamente receptoras de cuidados. Los resultados muestran que las experiencias de cuidado en la vejez son diversas y dependen de factores como el género, la existencia de redes de apoyo, el estado de salud de la persona cuidada y la situación económica.

La investigación no respalda una visión exclusivamente negativa del cuidado, sino que identifica una combinación de carga emocional, mecanismos de adaptación y sentimientos ambivalentes. Aunque muchos participantes manifestaron cansancio, malestar emocional y limitaciones en su movilidad, también aparecieron estrategias de afrontamiento positivas, como la aceptación del rol de cuidador, las rutinas de autocuidado y el apoyo familiar y social.

Además, el cuidado se percibe de forma más positiva cuando se relaciona con valores de reciprocidad y compromiso. Algunas personas cuidadoras afirmaron incluso encontrar sentido y propósito en esta labor, en línea con otros estudios que apuntan a posibles beneficios cognitivos y de salud en determinados grupos de cuidadores mayores.

En cambio, cuando se vive como una obligación impuesta, aumenta la sobrecarga psicológica. El estudio también identifica diferencias de género: las mujeres asumen el cuidado como una responsabilidad moral ligada a los roles tradicionales, mientras que los hombres suelen incorporarse al cuidado y a las tareas domésticas por necesidad práctica más que por un cambio real en las normas de género.

Además, las expectativas sobre el futuro del cuidado están condicionadas por las redes familiares, ya que las personas sin hijos anticipan una mayor dependencia de recursos institucionales.

Las autoras subrayan “la necesidad de políticas públicas que reconozcan la diversidad de experiencias de cuidado, garanticen el derecho a decidir cómo cuidar y recibir cuidados, y den mayor visibilidad y apoyo a las personas mayores cuidadoras.

Finalmente, defienden “un cambio de paradigma que deje de considerar a las personas mayores

únicamente como receptoras de cuidados y las reconozca como agentes activos dentro de las dinámicas de cuidado”.

Metodologia

Los datos se recopilaron mediante 14 entrevistas en profundidad realizadas entre 2018 y 2023 utilizando una guía semiestructurada que abordaba las características sociodemográficas de los cuidadores, las trayectorias de cuidado, las percepciones de salud, las redes de apoyo y las expectativas de futuro.

Siempre que fue posible, las entrevistas se realizaron de forma presencial, ya que esta modalidad se priorizó para facilitar la creación de vínculo y la exploración en profundidad de las experiencias de los participantes.

[1] Fernández-Carro C, Faus-Bertomeu A, Pachón-Olmos V, Álvaro P, Forjaz MJ, Rodríguez-Blázquez C. “I Feel Better now than I did at the Beginning”: A Qualitative Study of Older People’s Experiences of Caring for Older Adults and its Impact on Health. J Population Ageing 2026. https://doi.org/10.1007/s12062-026-09537-9

Autor: Redacción

https://gironanoticies.com/noticia/296751-cuidar-tambien-es-saludable-.htm