



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Apoyar al que cuida: un trabajo que busca visibilizar el rol del cuidador informal

Proyecto de la UCR capacita a cuidadores en temas de salud y autoayuda

21 JUN 2018

Sociedad



El estudiante de farmacia Ariel Hernández Zumbado impartiendo un taller junto a sus compañeros. Taller con adultos mayores y sus familiares en Guadalupe de Cartago. - foto TCU "Ayudando al que cuida".

Desde hace cinco años, Hilda Aguilar Valverde, vecina de Goicoechea, ha tenido que dividir su trabajo como ama de casa en dos hogares diferentes. Asimismo, sus días consisten en brindar cuidado a su suegra de 78 años y a su cuñado que tiene discapacidad cognitiva, labor que consume la mayoría de su tiempo y energía.

Además de limpiar la casa, lavar los baños, suministrar los medicamentos, coordinar las citas, retirar la pensión y bañar a estos familiares, Aguilar debe regresar a realizar el oficio y preparar la comida a su propia casa, lugar donde vive con su esposo, uno de sus hijos, su nuera y tres nietos.

“Es cansado, es cansadillo, pero ya yo me acostumbré, ellos se acostumbraron a mí y ahí todos nos hemos ido acomodando, solo somos nosotros, somos muy poquita familia, no hay familia casi”, afirma la ama de casa.

Hilda Aguilar forma parte de **uno de los grupos más invisibilizados en el sector salud, los cuidadores informales. Esta población se encarga del cuido y atención de personas sin que medie un salario de por medio**; está formada, en su mayoría, por familiares de las personas cuidadas y exhibe una gran recarga de labores.

Trabajo comunal acompaña a cuidadores

Este es el análisis de la profesora Sofía Segura Cano, encargada del proyecto del Trabajo Comunal Universitario (TCU) de la Universidad de Costa Rica (UCR) "Apoyando al que cuida" (TC-664), iniciativa que **brinda formación y acompañamiento a cuidadores y cuidadoras informales** desde hace 2 años.

El proyecto tiene como objetivos la correcta **capacitación de estos grupos en temas de salud y autoayuda** así como el fomento de una cultura de cuido en las comunidades.

Entre las y los cuidadores existe un desgaste generalizado consecuencia de las complicadas dinámicas sociales y culturales que permean su trabajo. Segura, profesora de la Escuela de Medicina, denomina esta dolencia como **síndrome del cuidador quemado**.

“Recargan mucho a la persona cuidadora, hasta el punto de que ella casi que se olvida de sí misma para atender a la persona cuidada y, al final de cuentas, lo que tenemos son dos personas en una condición no óptima”, explica la docente.

El TCU ha impartido talleres en Goicoechea, Barva, San Vito de Coto Brus, Cartago, Coronado y Montes de Oca; en temas como salud mental, cambios durante el envejecimiento, movilización de personas encamadas, salud bucal, uso de medicamentos y autocuidado.

El proyecto también ha visitado escuelas y realizado actividades intergeneracionales con niños de preescolar y sus abuelos. Entre los centros educativos visitados se encuentran el Centro Infantil Laboratorio, la Escuela Jesús Cubero y la Escuela Estado de Israel.

El proyecto se vincula directamente con las personas cuidadoras por medio de redes de cuido en las diferentes comunidades. La Red de Cuido de Goicoechea se compone de 140 miembros; de estos, la mitad son cuidadores informales. Así lo confirma la doctora Ana Gabriela Fallas Gamboa, encargada de la red, quien asegura que aparte del importante desgaste que exhibe esta población, una vez que sus familiares mueren, muchos se quedan sin los subsidios del estado o un trabajo estable.



Taller llevado a cabo con los cuidadores de Ipís en Goicoechea. - foto TCU "Ayudando al que cuida".

La labor de buscar e incorporar a las y los cuidadores dentro de las actividades no es tarea fácil, ya que muchos, por la misma naturaleza de su trabajo, no tienen horarios flexibles.

Segura también destaca que **dentro de la labor existe un importante factor de género, ya que la mayoría de personas cuidadoras son mujeres**. De acuerdo con la docente, esto se debe a que en muchos hogares el deber de atender y curar se le asigna de forma automática las mujeres.

De acuerdo con el Vigésimo Estado de la Nación en Desarrollo Humano Sostenible del 2013, en promedio, mientras las mujeres le dedican 42 minutos por día a las labores de cuidado, los hombres le dedican 24. Este tiempo aumenta con rapidez en las mujeres conforme se acercan a la edad reproductiva, y alcanza un máximo de 1.6 horas diarias a los 32 años.

Apoyar al que cuida

Sofía Chávez Peñaranda, estudiante de Derecho y una de las 23 estudiantes matriculadas en el TCU, comenta que no hay dos casos iguales y que otro objetivo del proyecto es poder crear un espacio en el cual estas mujeres puedan encontrar apoyo y compartir sus historias.

“Ellas han logrado levantar a otras que tal vez están más abajo, hay unas que son más fuertes, hay unas que llevan menos tiempo o que llevan mucho tiempo pero lo han llevado

más tranquilo y han podido manejar las situaciones y hay otras que se están ahogando”, añade la estudiante.

En su caso, Hilda Aguilar confirma que la única ayuda que recibe es la de su esposo durante los fines de semana y la de otro cuñado que vive en condición de calle. Algunas vecinas se quedan con sus familiares mientras ella va a sus propias citas, pues padece de azúcar e hipertensión.

Sin embargo, afirma que ha encontrado apoyo en otros cuidadores y cuidadoras dentro de la red. Uno de estos es Nelson Chévez Chavarria, que prescindió de su trabajo para cuidar a su madre en estado senil.

Chévez asegura que lo más difícil de iniciar un proceso de cuido es la falta de organización y el no saber a quién acudir por ayuda. También revela que existe un importante proceso de asimilación, en el cual tuvo que aprender a ser tolerante y a entender su nuevo rol, así como el de otras personas en necesidad de cuido.

Aunque Chévez forma parte de una minoría masculina dentro de las personas cuidadoras, la doctora Segura afirma que su labor es igual de indispensable. “Si hablamos de [solo] cuidadoras estaríamos excluyendo a una minoría que es muy valiente y que tiene un papel muy importante”, concluye la docente.

Además de llenar fuertes vacíos de información, el TCU también ha realizado cine foros, talleres del manejo del estrés y actividades recreativas para los adultos mayores y sus familias.

[Esteban Hidalgo Pena](#)

Unidad de Comunicación Vicerrectoría de Acción Social

esteban.hidagopena@ucr.ac.cr

Etiquetas: [red de cuido](#), [conapam](#), [cuidadores informales](#), [tc-664](#), [escuela de medicina](#), [adultos mayores](#), .