



Secciones



INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES

Publicidad

Foros

¿Quién cuida al cuidador?

El insomnio, los dolores de cabeza, la ansiedad, el estrés, la postergación de sus proyectos de vida, el descuido de la apariencia y el cansancio son parte de la vida del cuidador

Regalar

Escuchar

Por Allan Abarca Rodríguez

23 de octubre 2024, 08:50 p. m.

Urge tomar conciencia de lo que representa el cuidador. La diversidad es amplia según su estatus socioeconómico, las horas dedicadas al cuidado, la posible remuneración, la red de apoyo y la condición o edad de quien se cuida.

Hay cuidadores ocasionales, pero en el extremo se encuentra el denominado cuidador primario *in extremis*: aquella persona del entorno familiar que asume la tarea de manera informal, con horarios desbordados y sin una compensación más allá del amor.

Publicidad

El insomnio, los dolores de cabeza, la ansiedad, el estrés, la postergación de sus proyectos de vida, el descuido de la apariencia y el cansancio son parte de la vida del cuidador, sobre todo si tiene a cargo personas mayores, con alto grado d

dependencia física y compromiso cognitivo.



¿De quién fue el gol de Alajuelense ante Herediano? Vea la anotación y juzgue usted

Languidece en la atomización del cuidado, y su suerte está echada: la huida de la red de apoyo es caldo de cultivo para una empobrecida situación emocional y social que lo victimiza. Pero aquí no acaba el problema. El primer eslabón de la revictimización lo constituyen los “hijos episódicos”, quienes irresponsablemente desaparecen cuando surge la primera necesidad, pero que en una visita furtiva se toman fotos y las divulgan en busca de una legitimación inmerecida. Constituyen el grupo de “los migueros del amor”, los esporádicos o lacerantes de la compasión.

Ante la orfandad familiar e institucional, una retórica tautológica recordará al cuidador informal su deber de cuidar; emigrará pronto a la categoría de “cuidador agotado en extremo”. El entorno familiar y la recreación —elementos protectores de la salud— son brutalmente alterados. La desbordada tensión física y emocional transformará al “cuidador primario *in extremis*” en un consumidor de servicios de salud a corto plazo.

Si la situación persiste, crecerá el empleo informal, el seguro social tendrá menos cotizantes y el cuidador no contribuirá a su pensión futura. Por otra parte, si la precarización del cuidador informal lo conduce a otro empleo informal, se experimentará una tragedia social de abandonos masivos de adultos mayores, hacinamiento hospitalario y mayor gasto social por el pago de más centros de cuidado, no solo costosos, sino también insuficientes.



Célula de alias Diablo torturó durante 14 horas a hombre a quien confundió con supuesto ladrón de comercios

Atender al cuidador informal *in extremis* es un asunto en auge dentro de las políticas públicas saludables e impostergable debido al agotamiento del bono demográfico y el crecimiento abrupto de la población mayor.

Debe reconocerse que los cuidadores informales subvencionan al Estado, ya que sustituyen los centros de cuidado y mejoran la vida de la persona cuidada, que desea no estar institucionalizada, sino con su familia.

La caja de herramientas de políticas públicas es diversa. Por ejemplo, dotar de un estipendio económico por prestación social solidaria, que compense la renuncia al mercado laboral formal.

Tal retribución, condicionada a dos aspectos: que el cuidador se inscriba como contribuyente a la seguridad social, bajo

una categoría específica y transitoria, y que esté dispuesto a obtener un certificado de asistente del cuidado de larga duración domiciliaria (malla curricular técnica sobre el cuidado, la prevención y la promoción de la salud).

Estas dos medidas incrementarían el capital social y estimularían una futura traslación de la informalidad laboral a la contribución a la seguridad social y para una propia pensión.

Existen otras políticas por considerar: 1. Una red de servicios de salud que prioritariamente asista al cuidador. 2. Facilidades para la consecución de asistencia médica (telefónica o presencial), dado que la persona cuidada es multiusuario de los servicios de salud. 3. Teleasistencia capacitadora para auspiciar competencias en los distintos roles asumidos. 4. Un programa de apoyo jurídico para hacer responsables a familiares directos (sobre todo, a los hijos irresponsables). 5. Subsidios, por cuanto los gastos en pañales, toallas, alimentación especial y otros “de bolsillo” crean una canasta de consumo muy distinta.

La formulación de una Política Nacional de Cuidados 2021-2031 fue oportuna y bienvenida; sin embargo, la sensación que me queda es que faltan políticas públicas robustas y sostenibles en el ámbito del cuidador informal, no solo del llamado mitigante.

allan.abarca@ucr.ac.cr

Allan Abarca es especialista en políticas públicas y salubrista.

LEA MÁS: [Lecciones para la economía de cuidados](#) LEA MÁS: [Mujeres fuera de la fuerza de trabajo](#)



Únase al canal de La Nación en WhatsApp

Reciba el boletín: Recomendación del editor

El contenido más relevante de la semana, seleccionado por nuestros editores

documentacion@inamu.go.cr

Suscribirme

Deseo recibir comunicaciones

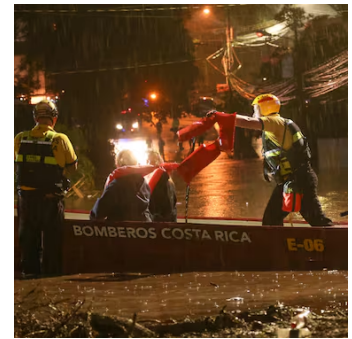
Cuidadores

Empleo informal

Salud

LE RECOMENDAMOS

Caos en barrio Dent: una lancha de rescate en plena ciudad evidencia la inacción estatal ante las inundaciones



Vea la impactante transformación física de esta cantante costarricense: 'Me ha ayudado a amarme más a mí'



'Tengo 54 años de vivir aquí y en mi vida había vivido una inundación como la de hoy', dice vecina de barrio Dent



En beneficio de la transparencia y para evitar distorsiones del debate público por medios informáticos o aprovechando el anonimato, la sección de comentarios está reservada para nuestros suscriptores para comentar sobre el contenido de los artículos, no sobre los autores. El nombre completo y número de cédula del suscriptor aparecerá automáticamente con el comentario.

Publicidad

Publicidad

Lo más leído

1. Ministerio de Salud anuncia inspecciones a salones de belleza en busca de estas marcas de esmaltes

2. El cometa interestelar 3I/ATLAS superó las expectativas, es mucho más grande de lo estimado, según astrofísico de Harvard

3. Conozca la Isla de las Cobras: un lugar prohibido en Latinoamérica

4. Fedefútbol reporta salida del país de Miguel 'Piojo' Herrera

5. Cómo desactivar el Meta AI de WhatsApp y por qué es importante hacerlo



© 2025 Todos los derechos reservados, cualquier uso requiere autorización expresa y por escrito de Grupo Nación GN S.A.

Sobre nosotros

Grupo Nación
La Teja
El Financiero
Revista Perfil
Sabores
Aplicaciones
Boletines
Versión Impresa

Negocios

Todo Busco
Parque Viva
Paute con nosotros
Printea

Términos y condiciones

Políticas de privacidad
Condiciones de uso
Estados financieros
Reglamentos

Servicio al cliente

Contáctenos
Centro de ayuda
Planes de suscripción



Miembro del Grupo de Diarios América (GDA)