nov. 5, 2022

En 2014, la ONU declaró el 5 de noviembre como el Día Internacional de las Personas Cuidadoras para reconocer la labor que desempeñan millones de personas que cuidan a otras en situación de dependencia transitoria o permanente, como pueden ser las personas mayores o personas con algún tipo de discapacidad o enfermedad. Las personas cuidadoras, profesionales o informales, proporcionan un apoyo esencial a personas que requieren ayuda para satisfacer sus necesidades básicas, contribuyendo a mejorar su calidad de vida.

En España, son las familias las que acarrean la mayor parte de los cuidados que reciben las personas en situación de dependencia. De hecho, el 69,8% son atendidas exclusivamente por sus familiares. Aunque existen recursos públicos que mitigan esta implicación familiar, como los servicios de atención domiciliaria, estos suelen ser insuficientes y de carácter complementario. Según el informe de evaluación del Sistema para la promoción de la Autonomía personal y Atención a las Personas en situación de Dependencia (SAAD) del año 2022, el 46% de las personas cuidadoras convivientes dedican más de diez horas al cuidado de sus familiares y la mitad de las cuidadoras y cuidadores principales llevan más de ocho años realizando dicha labor. No obstante, los cuidados que realizan las familias suele ser un trabajo "invisible" debido a que es una actividad no remunerada, que ocurre en la privacidad de los hogares y que forma parte de la realidad cotidiana. Esto supone un obstáculo para que se valore su función social como sistema de atención indispensable para el bienestar físico y psicológico de las personas.

Dentro del apoyo familiar, las mujeres asumen el rol de cuidadoras en mayor medida. Según el SAAD, las hijas son "*el pilar de protección social informal en los hogares*" y cuidan de sus familiares con mayor prevalencia que los hijos, con tasas del 27,3% y 13,3% respectivamente. Este reparto desigual de los cuidados en función del sexo también se observa cuando la persona que se cuida es la pareja. En parejas heterosexuales, los hombres son cuidados por sus esposas en el 35,8% de los casos, mientras que las mujeres son atendidas por sus esposos en el 16,6% de las situaciones. Paralelamente, dentro de los cuidados profesionales, las mujeres representaban en el año 2021 el 77,44% de la fuerza de trabajo del sector.

Esta división desigual del trabajo de cuidados se debe a la asignación de roles sociales diferenciales entre hombres y mujeres, que se aprenden y reproducen desde la infancia mediante la socialización de género. Este proceso conlleva el aprendizaje de las normas y expectativas sociales que establecen lo que significa ser "niño/hombre" y "niña/mujer" en una determinada cultura y contexto histórico. Así, el rol de persona cuidadora o rol reproductivo está asignado culturalmente a las mujeres y se aprende y practica desde las primeras etapas del desarrollo. Debido a ello, las mujeres afrontan una mayor presión social que los hombres para renunciar a su ámbito personal y de ocio y, consecuentemente, hacerse cargo de los cuidados.

El trabajo de cuidados puede impactar negativamente en la salud de las personas cuidadoras debido a la sobrecarga física y psicológica que produce y que se prolonga en el tiempo. Especialmente cuando la demanda de cuidados es elevada, se convive con la persona en situación de dependencia, no se cuenta con apoyos y/o si la persona cuidada tiene demencia. El cuidado está asociado a una mayor frecuencia de problemas de salud mental como depresión y ansiedad, con mayor prevalencia en mujeres que en hombres, y en situaciones de cuidado intenso. Las mujeres tienden a consumir más medicamentos como antiinflamatorios y psicofármacos para aliviar los dolores y malestares asociados al cuidado y, así, poder continuar atendiendo a sus familiares. Además, se reduce el tiempo que emplean para su autocuidado, lo que resulta en peores hábitos de vida y un menor acceso a servicios preventivos de salud.

Los cuidados también afectan la vida de las mujeres a nivel laboral y económico, a corto y a largo plazo. El abandono temporal o permanente del trabajo remunerado para hacerse cargo de los cuidados y/o la reducción de la jornada laboral, así como el absentismo laboral, limita las posibilidades de desarrollo profesional de las mujeres y disminuye sus derechos a prestaciones sociales en caso de desempleo o jubilación.

Aunque la sociedad está cambiando, el SAAD también señala que "la naturalización de los cuidados por parte de las mujeres sigue siendo una realidad social que se resiste al cambio social". Si queremos cambios efectivos, es necesario aumentar la implicación de los servicios públicos en la atención a las personas en situación de dependencia y fomentar la educación en igualdad en todos los sectores de la sociedad para favorecer el reconocimiento social del trabajo de cuidados y concienciar de la necesidad del reparto equitativo entre mujeres y hombres.