oct. 3, 2025

En el marco del **Día Mundial de la Salud Mental**, desde el equipo de Psicología del servicio de teleasistencia que Tunstall Televida presta para el Ayuntamiento de Madrid nos gustaría poner el foco en una figura pocas veces reconocida y considerada, pero esencial para el día a día de muchas personas usuarias: la **persona cuidadora**. Especialmente cuando aparece algún tipo de deterioro físico o cognitivo, que causa un aumento de la dependencia de la persona. Es entonces cuando alguien cercano, normalmente un familiar, suele asumir el papel de persona cuidadora principal.

El nuevo rol no solamente implica un apoyo y supervisión constante de la persona cuidada, sino también un impacto profundo en **la salud mental de la misma persona cuidadora**, que se ve obligada a afrontar una situación compleja y desestabilizante. Por lo tanto, estas responsabilidades emergentes no están exentas de consecuencias: si la red de apoyo es escasa o los recursos comunitarios son limitados, la carga recae casi exclusivamente en una única persona, lo que puede derivar en una sobrecarga física y emocional difícil de sostener en el tiempo.

El cuidado transforma por completo la realidad de la persona que lo ejerce, y entran en juego expectativas y exigencias que, más allá de transformar la rutina diaria, afectan incluso al proyecto vital. En estas circunstancias, es habitual que esta situación genere **estrés acumulado, aislamiento social y un profundo desgaste emocional**. La persona cuidadora, en muchos de los casos, pospone su propio bienestar, dejando de lado su salud, su círculo social o incluso otras responsabilidades, lo que contribuye a un círculo de vulnerabilidad crónica. Identificar de forma temprana la sobrecarga, y acompañarla adecuadamente, constituye un reto esencial en la atención de este colectivo.

El papel de la teleasistencia en salud mental

En este contexto, el Servicio de Teleasistencia puede transformarse en un recurso clave de atención psicológica y emocional de la persona cuidadora. De esta manera, puede desempeñar un papel imprescindible en la **detección precoz, el apoyo psicológico y la contención emocional** del cuidador, así como en la coordinación efectiva de recursos comunitarios a través de la derivación a servicios sociales o sanitarios.

Mediante el uso de herramientas estandarizadas y el contacto a través de llamadas periódicas de seguimiento, el primer objetivo consiste en la detección de la sobrecarga del cuidador. A partir de ese momento, la atención se centra en **ofrecer un espacio estructurado de escucha activa, hecho que puede convertirse en un factor protector ante el aislamiento y la desesperanza**. Además, se busca facilitar pautas orientadas a la psicoeducación con el fin de reducir la incertidumbre que puede generarse en las situaciones de cuidado y favorecer una mayor percepción de control.

Todo ello se abarca ofreciendo, a su vez, un apoyo práctico a través de la instalación de **dispositivos tecnológicos avanzados** (detectores de ocupación, de enuresis, etc.) que permitan disminuir la hipervigilancia de la persona cuidadora, aliviando su carga mental. Considerando que se trata de un servicio que funciona de manera continua, la teleasistencia actúa como una **red de seguridad**, que además de contener momentos de crisis aguda, genera una sensación de respaldo, que se consigue también al incorporar **talleres psicoeducativos o de apoyo mutuo**, que facilitan la oportunidad de compartir experiencias y fomentar la resiliencia.

En resumen, el bienestar de la persona cuidadora no es un añadido, sino una parte esencial del proceso de cuidado. El Servicio de Teleasistencia puede y debe ser parte de este sistema, extendiendo su impacto más allá de la persona dependiente, y convirtiéndose en una herramienta fundamental para acompañar, contener y fortalecer a quienes cuidan.