

24 de julio: Día Internacional del Autocuidado. La importancia del autocuidado para personas cuidadoras.

Para cuidar bien de otros, primero cuida de ti.

Según la Organización Mundial de la Salud, cientos de millones de personas en todo el mundo asumen roles de cuidado informal, enfrentando un alto riesgo de sobrecarga física y emocional, especialmente cuando carecen de redes de apoyo o estrategias de autocuidado. Según los datos de la Encuesta de Salud de España (2023), el 10,6% de los entrevistados declaró prestar cuidados no remunerados al menos una vez por semana, siendo más común entre las mujeres, especialmente entre los 45 y 64 años. Asimismo, un porcentaje significativo dedica más de 20 horas semanales al cuidado de familiares, lo que conlleva una repercusión notable en su vida personal y profesional.

- **Cuidar y el autocuidado**

Cuidar es acompañar, es escuchar, es atender, es velar, es amar. Cuidar es un acto invaluable e imprescindible para la vida. Sin embargo, paradójicamente, es habitual que quienes cuidan se descuiden a sí mismos en este proceso. Practicar el autocuidado no es un lujo, sino una necesidad para garantizar la salud física, mental y emocional y así poder cuidar a otros mejor.

- **En qué consiste cuidar**

Los cuidados que una persona brinda como cuidadora pueden variar significativamente de una situación a otra, especialmente si se considera la diversidad de enfermedades o condiciones que pueden provocar una situación de dependencia, así como los distintos grados en que esta puede presentarse. Aun así, es posible identificar características comunes en la mayoría de los contextos en los que se presta este tipo de atención:

- ✓ Los cuidados requieren una inversión constante de tiempo y energía.
- ✓ Suelen implicar tareas emocional y físicamente demandantes.
- ✓ La falta de planificación es frecuente, ya que cuidar a alguien rara vez es una situación prevista; en la mayoría de los casos, se asume sin preparación previa ni formación específica.
- ✓ A largo plazo puede generar un deterioro en la salud física y mental de la persona cuidadora.

- **¿Por qué cuidar es difícil?**

Cuidar implica asumir un cambio significativo en la vida de quien se convierte en cuidador, principalmente por el esfuerzo y el tiempo que ha de dedicar a estas tareas. Entre los cambios que se experimentan están:

- ✓ Cambios en las relaciones familiares: La nueva situación de dependencia de la persona que necesita cuidados genera transformaciones en la dinámica familiar, especialmente para quien asume el rol de cuidador. Es muy posible que aparezcan tensiones debido a diferencias de opinión

sobre cómo repartir las tareas o en relación con las decisiones que se deben tomar.

- ✓ Cambios en el ámbito laboral o académico: En muchos casos, la persona cuidadora se ve obligada a reducir su jornada laboral o académica por no poder dedicarles el tiempo necesario. Incluso, en situaciones más exigentes, puede verse en la necesidad de abandonar el trabajo o los estudios para brindar cuidados a tiempo completo. Esto conlleva repercusiones importantes en su desarrollo profesional, estabilidad económica y bienestar personal.
- ✓ Cambios en el tiempo libre: El tiempo disponible para la persona cuidadora se ve notablemente afectado. Actividades como disfrutar de sus hobbies, mantener relaciones sociales o simplemente descansar se vuelven difíciles de realizar, lo que repercute directamente en su calidad de vida.

Además, el impacto psicológico del cuidado no recae únicamente en quien cuida. La evidencia científica muestra que el malestar emocional de la persona cuidadora puede influir en el bienestar de quien recibe los cuidados, afectando su autonomía y salud mental.

- **La importancia del autocuidado**

A lo largo del proceso de cuidado es frecuente que la persona cuidadora experimente una serie de consecuencias físicas y emocionales que, con el tiempo, tienden a intensificarse. El estrés, el agotamiento físico y la fatiga emocional son algunas de las manifestaciones más comunes. Si, además, no se dispone de herramientas de afrontamiento adecuadas para gestionar este tipo de situaciones, es muy posible que ese desgaste derive en problemas de salud tanto física como psicológica. Como se ha mencionado, resulta esencial reconocer el valor del autocuidado, entendiendo que cuidarse no es un acto egoísta, sino una necesidad legítima y una condición esencial para poder seguir cuidando de manera sostenible y saludable.

- **Estrategias de autocuidado**

Asumir un rol activo en el propio cuidado se vuelve clave para preservar la salud física y emocional de quienes cuidan. No se trata únicamente de incorporar hábitos saludables, sino también de reconocer las propias necesidades y responder a ellas de forma consciente. Desde esta perspectiva, resulta útil disponer de herramientas y estrategias que orienten el autocuidado en sus distintas dimensiones:

- ✓ Atención a la salud física: Mantener una dieta equilibrada, dormir lo suficiente, hacer ejercicio regularmente y cumplir con las revisiones médicas contribuyen a prevenir el deterioro físico y a sostener la vitalidad necesaria para cuidar sin descuidarse.
- ✓ Gestión del estrés y bienestar emocional: Practicar técnicas de respiración/relajación, establecer límites en las tareas de cuidado, expresar emociones con personas de confianza y, si es necesario, buscar apoyo

psicológico. Estos aspectos permiten aliviar la carga emocional del cuidado, previenen el desgaste psicológico y promueven una mejor calidad de vida.

- ✓ Tiempo para uno mismo: Reservar momentos para actividades recreativas o aficiones que ayuden a desconectar, como salir a caminar, leer o escuchar música. También es importante apoyarse en familiares o amistades para poder tomar descansos. Estas pausas ayudan a preservar la energía personal y a renovar fuerzas para afrontar las demandas del cuidado.
- ✓ Red de apoyos y recursos: Contar con una red de apoyo es fundamental para compartir experiencias y no sentirse solo. Se recomienda acudir a grupos o asociaciones para conectar con otras personas cuidadoras, solicitar ayuda cuando sea necesario y mantenerse informado sobre los recursos disponibles que puedan facilitar y acompañar esta labor.

Referencias

Alonso-Cortés, B., González-Cabanach, R., & Seco-Calvo, J. (2021). Involvement in self-care and psychological well-being of Spanish family caregivers of relatives with dementia. *Health & social care in the community*, 29(5), 1308–1316. <https://doi.org/10.1111/hsc.13171>

Cruz Roja Española. (s. f.). Guía de cuidados para personas cuidadoras [Guía en línea]. <https://www2.cruzroja.es/sercuidadora/guia>

Liu, H., Lou, V. W. Q., & Xu, S. (2024). Randomized controlled trials on promoting self-care behaviors among informal caregivers of older patients: a systematic review and meta-analysis. *BMC geriatrics*, 24(1), 86. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04614-6>

Ministerio de Sanidad. (2025, 27 de mayo). *Encuesta de salud de España 2023: Nota técnica* [PDF]. <https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaSaludEspana/home.htm>

Redublo, T., Paul, S., Joshi, A., Arbour, S., Murray, R., & Chiu, M. (2024). We-Care-Well: exploring the personal recovery of mental health caregivers through Participatory Action Research. *Frontiers in public health*, 12, 1366144. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1366144>

Sabo, K., & Chin, E. (2021). Self-care needs and practices for the older adult caregiver: An integrative review. *Geriatric nursing (New York, N.Y.)*, 42(2), 570–581. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2020.10.013>

World Health Organization. (2022). *WHO guideline on self-care interventions for health and well-being (2022 revision)* <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/357828/9789240052192-eng.pdf>