

**Adultos mayores que cuidan a adultos mayores:
efecto de una pirámide poblacional envejecida*****Older adults caring older adults: the effects of an
aging population***

Señor Editor,

Según el último censo realizado en Chile el año 2017, los adultos mayores superan los 2,8 millones de personas, equivalente a 16,2% de los habitantes del país. Un 55,7% de la población de 60 años o más corresponde a mujeres, y 44,3% a hombres. Se espera que en el año 2040, sobre 20% de la población supere los 60 años y 6% alcance los 80 años¹.

Cifras actuales del Instituto Nacional de Estadísticas de Chile (INE), indican que el índice de vejez para el país, es decir, los adultos mayores por cada 100 menores de 15 años corresponde a un 68,5².

El envejecimiento actual de la población conlleva diferentes aristas, entre las cuales se encuentra el cuidado directo de las personas mayores en el hogar; éste en muchas ocasiones es suplido por otros adultos mayores –en su mayoría mujeres con un vínculo sentimental– que se hacen cargo de la atención y en la mayoría de las veces presentan sobrecarga y postergación personal³. La sobrecarga del cuidador un estado de agotamiento, tanto emocional como físico, que afecta sus actividades de ocio, relaciones sociales, personales y laborales.

Este perfil coincide con estudios realizados en España y Latinoamérica. En los cuidadores existe un bajo nivel de estudios, no reciben ningún tipo de ayuda y está constituido en su mayoría por mujeres y familiares, con diversas alteraciones personales, psíquicas, sociales y físicas, que repercuten en su vida personal y familiar; descuidando aquellas actividades que permiten recuperarse del cansancio y de las tensiones de cada día, y en su propio autocuidado, y que pueden convertirse en cualquier momento en pacientes⁴.

En Chile, a pesar de los altos porcentajes de adultos mayores funcionalmente independientes descritos en diferentes estudios, existe un grupo de adultos mayores dependientes en diferentes grados que necesitan del apoyo y atención de otros, situación que es influenciada por el avance progresivo del índice de dependencia poblacional.

Antecedentes de la Encuesta Nacional de Salud año 2016-2017 menciona que un 30,1% de personas mayores de 60 años según fenotipo de Fried –indicador certero de morbilidad en la persona mayor– no presentaría problemas de fragilidad, 59% en condiciones de prefragilidad (1-2 criterios de fragilidad), y 10,9% clasificados como frágiles, con 3 o más criterios⁵.

Según la última encuesta de discapacidad realizada en el país el año 2015, 20% de la población adulta tiene discapacidad y de éste, 8,3% discapacidad severa. En 77,1% su cuidador reside dentro del hogar y 73,9% corresponde a mujeres⁶. Cifras del Censo nacional 2017, informan un porcentaje de dependencia estimado de 14,2%.

El aumento de la tasa de personas mayores que ha disminuido o perdido su funcionalidad y se acompaña de una dependencia progresiva, tiene necesidad de cuidados directos que apoyen sus deficiencias funcionales. En este rol, los cuidadores son una necesidad que en muchos de los hogares por condiciones económicas, no puede ser suplido por un particular. El cuidador apoya actividades de autocuidado, la atención en salud e incluso labores del ámbito familiar o doméstico con el objeto de mantener el funcionamiento integral y autónomo de la persona cuidada.

Aunque en nuestro país existen estrategias de apoyo a cuidadores impulsadas por el Ministerio de Desarrollo Social y Familia y algunas organizaciones privadas, se desarrollan sólo en algunas municipalidades y no están implementadas desde la mirada del cuidador mayor, quien a su vez tiene necesidades educativas diferentes según la concepción de andragogía, es decir, del aprendizaje y educación en adultos.

Se hace necesario implementar programas educativos transversales con enfoque andragógico, que den respuesta a éste grupo y puedan ser creados a partir de políticas de gobierno, con manejo intersectorial que involucre participación de privados a través de alianzas estratégicas, como casas de estudio y organizaciones no gubernamentales; que a través del trabajo continuo con agrupaciones de intereses comunes, grupos de personas mayores, Iglesia, entre otros, logren la formación de grupos con alto sentido de pertenencia, vocación y apoyo al prójimo. Es relevante considerar entre algunos temas a desarrollar el trabajo en equipo, autocuidado, técnicas básicas de aseo y confort, ejercicios en cama, signos vitales, entre otros.

En resumen, un programa estandarizado a nivel

nacional de cuidadores senior “relevo” o “respiro”, mejoraría las condiciones de salud, autocuidado y calidad de vida de los actuales cuidadores de personas mayores en condición de salud deteriorada, optando a espacios tiempo libre que en su rutina actual son imposibles de concretar. Para los nuevos cuidadores se desarrollaría un nuevo rol social, dejando de lado la estigmatización derivada de la profecía autocumplida ó efecto Pigmalión en un marco de “viejismo”, donde socialmente no se consideran un aporte, sólo por su edad.

Marcela Sanhueza Parra^{1,2}

¹Facultad de Ciencias del Cuidado de la Salud, carrera de Enfermería, Universidad San Sebastián. Sede Concepción. Chile.

²Enfermera, candidato a doctor en envejecimiento y fragilidad por la Universidad de Murcia, España.

Referencias bibliográficas

1. Reyes L, Sotomayor C, Arauna D. COVID-19 y Síndrome de Fragilidad: importancia de su diagnóstico en Chile. *Rev Med Chile* 2020; 148(10): 1528-9. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020001001528>.
2. Instituto nacional de estadísticas Chile (2022). Estadísticas vitales y demográficas. <https://www.inec.cl/estadisticas/sociales/demografia-y-vitales> [Consultado en julio de 2022].
3. Ramírez M, Aguilera R, Salamanca C, Salgado C, San Martín C, Segura C. Mayores cuidando mayores: Sus percepciones desde una mirada integral. *Enfermería: Cuidados Humanizados* 2018; 7(2): 83-108. Disponible en: <https://doi.org/10.22235/ech.v7i2.1653>.
4. Aguayo I. Políticas dirigidas a los cuidadores principales de personas no autovalentes: comparado de países. Biblioteca del congreso nacional de Chile. 2018. Disponible en: <https://www.camara.cl/verDoc.aspx?prmID=162755&prmTIPO=DOCUMENTOCOMISION>
5. Troncoso C, Concha Y, Leiva A, Martínez M, Petermann, F, Díaz X, et al. Prevalencia de fragilidad en personas mayores de Chile: resultados de la Encuesta Nacional de Salud 2016-2017. *Rev Med Chile* 2020; 148(10): 1418-26. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020001001418>.
6. Ministerio de desarrollo social, Chile. II Estudio nacional de la discapacidad. 2015. Disponible en: <https://www.senadis.gob.cl/pag/306/1570/publicaciones>.

Correspondencia a:

Marcela Sanhueza Parra

Universidad San Sebastian Sede Concepción #Cruz 1577. Chile.

marcela.sanhueza@uss.cl