

El 20% de los españoles mayores de 50 años es cuidador

Noticias 24hs | 20-11-2025 | 11:48



Un estudio realizado por investigadoras del Instituto de Salud Carlos III (ISCIII) y la Red de Investigación en Cronicidad, Atención Primaria y Prevención y Promoción de la Salud (RICAPPS) analiza las características sociodemográficas y de salud de los españoles mayores de 50 años en función de la situación de convivencia y del cuidado (no cuidadores, cuidadores no residentes y cuidadores residentes) y explora la relación de estos factores con la calidad de vida. En este estudio, financiado por el ISCIII y coliderado por dos investigadoras del centro Nacional de Epidemiología- ISCIII, Carmen Rodríguez-Blázquez y Maria João Forjaz, participa un equipo multidisciplinar de investigadores provenientes de tres grupos de la RICAPPS. El estudio ha sido publicado en la revista Scientific Reports.

Las principales conclusiones del estudio, explica la primera autora Amaya Bernal, son que ?en España, un porcentaje significativo de la población de 50 años o más (20%) realiza tareas de cuidado informal, siendo las mujeres la mayoría (13% no residentes, 6% residentes).

Además, se observan diferencias importantes en términos de edad, salud física y mental, y calidad de vida entre los cuidadores en función de su situación de convivencia (cuidadores residentes, es decir que conviven con la persona que cuidan, o no residentes: que van puntualmente a cuidar).

Las personas cuidadoras residentes eran mayores, tenían peor salud y reportaban una menor calidad de vida que las cuidadoras no residentes. Una menor calidad de vida se asoció con la edad avanzada, el divorcio, una peor salud percibida y la depresión. La soledad tuvo un impacto significativo: Entre las personas que se sienten solas las personas cuidadoras residentes experimentan niveles más bajos de calidad de vida que las personas cuidadoras no residentes y las no cuidadoras.

Resultados

El número final de participantes fue de 2096: 904 hombres y 1192 mujeres, con una edad media de 74,5 años.

El 81 % de los participantes no eran personas cuidadoras, el 13 % eran personas cuidadoras no residentes y el 6 % eran cuidadoras residentes. El perfil general de las personas cuidadoras era: mujer (66 % de las cuidadoras no residentes y 75 % de las residentes); con pareja (56 % de las cuidadoras no residentes y 75 % de las residentes); y con un promedio de dos hijos. Las personas cuidadoras no residentes eran significativamente más jóvenes que las no cuidadoras y las residentes.

Las personas cuidadoras no residentes cuidaban principalmente a sus padres (43 %) y a otros familiares o amigos (46 %), mientras que las residentes cuidaban principalmente a sus parejas (56 %) o hijos (20 %). La mayoría de las personas cuidadoras no residentes (80 %) realizaban tareas domésticas o personales, mientras que el 20 % solo realizaba tareas burocráticas. Más de la mitad de las cuidadoras no residentes cuidaban al menos una vez a la semana (27 % a diario, 30 % a la semana).

Las personas cuidadoras residentes mostraron puntuaciones más altas de depresión que las cuidadoras no residentes y las no cuidadoras, también tenían una peor salud percibida y consumían un mayor número de medicamentos por semana. Las personas cuidadoras residentes también presentaban peor calidad de vida que las no cuidadoras y que las personas cuidadoras no residentes.

Las autoras del estudio destacan que las personas cuidadoras residentes, a menudo cónyuges, están muy involucradas en las actividades de cuidado y pueden tener más dificultades para acceder a actividades de ocio fuera del hogar. Por lo tanto, la carga del cuidador puede ser mayor, con una capacidad de elección más limitada, mientras que las cuidadoras no residentes pueden asumir tareas de cuidado en momentos específicos, manteniendo cierta libertad de elección (cuándo cuidar) y un mayor acceso a actividades de ocio y recreativas.

Por todo ello, las investigadoras entienden que los hallazgos de este estudio tienen importantes implicaciones para la salud pública. Al planificar intervenciones para personas cuidadoras, debemos tener muy presente a las cuidadoras no residentes, debido a que son un número significativo, sin embargo, debemos priorizar a las cuidadoras residentes por sus peores condiciones de salud y calidad de vida. Las intervenciones para las personas cuidadoras residentes deben abordar la soledad como un requisito, ya que se relaciona con una menor calidad de vida.

Autor: Redacción