Más de la mitad de los cuidadores europeos considera que tiene una salud moderada

Noticias 24hs | 10-11-2026 | 11:47



Un estudio[1] permitió identificar y caracterizar a las personas mayores cuidadoras y que reciben cuidados en Europa en función de su calidad de vida, salud y soledad. Esta investigación hace parte del proyecto CASS (Caregiving, Ageing in Spain and Sweden) financiado por el Instituto de Salud Carlos III, y del programa ENCAGES.CM, con el apoyo de la Comunidad de Madrid. Además, participan investigadoras de la Red de Investigación en Cronicidad, Atención Primaria y Prevención y Promoción de la Salud (RICAPPS).

En los últimos años ha aumentado el número de personas mayores que prestan cuidados informales o reciben cuidados no remunerados, lo que refleja los cambios demográficos que se están produciendo en Europa. Por ello se llevó a cabo este estudio con la participación de 41.999 europeos de 26 países y mayores de 50 años, y donde se analizó su calidad de vida, satisfacción con la vida, salud auto percibida, soledad, depresión, prueba de memoria y limitación en las actividades básicas de la vida diaria.

Resultados

La edad media fue de 71 años y un 57,2% de mujeres. La distribución por situación de cuidados mostró que el 56,2% no estaba implicado en cuidados, el 21,4% eran receptores de cuidados, el 18% cuidadores no convivientes y el 4,4% cuidadores convivientes, siendo la mayoría de estas últimas, parejas de los receptores. Más de la mitad nunca había cuidado nietos y dos tercios estaban jubilados, con una tercera parte viviendo en zonas rurales.

En cuanto a salud, casi la mitad presentaba limitaciones funcionales, el 44,5% refería dolor, y de media, cada persona del estudio tenía aproximadamente dos enfermedades crónicas diagnosticadas y también tomada dos medicamentos de forma habitual. También se observó un uso elevado de

gafas y/o audífonos.

El análisis multivariante identificó tres perfiles de salud bien diferenciados: buena, moderada y mala salud. El perfil de buena salud (42,6%) agrupó a personas más jóvenes (69,2 años), más activas físicamente (69,2%), con mejor bienestar social y mayor presencia de cuidadores no convivientes (24,2%).

El grupo de salud moderada (50,6%) representó el perfil intermedio, con características equilibradas y predominio de personas no implicadas en cuidados (57,4%).

El grupo de mala salud (6,8%) concentró a personas de mayor edad, principalmente mujeres (66,6%) y receptoras de cuidados (42,7%), con mayor inactividad (48,2%), más limitaciones funcionales (89,4%), dolor (78,4%), enfermedades crónicas y consumo de medicamentos. En conjunto, la calidad de vida, la salud percibida y la satisfacción vital fueron los factores que mejor explicaron las diferencias entre los perfiles.

Para la investigadora de la RICAPPS, Alba Ayala ?este estudio pone de relieve los factores que configuran la situación de cuidados y que puede servir de base para desarrollar modelos asistenciales orientados a preservar la salud de las personas cuidadoras?. En un contexto de envejecimiento progresivo de la población, subraya la ?necesidad de implementar políticas basadas en modelos de cuidados sostenibles con un impacto potencial amplio en la sociedad?.

Asimismo, indica que ?la identificación de perfiles de personas mayores de 50 años según indicadores de salud y calidad de vida facilita el diseño de intervenciones personalizadas adaptadas a necesidades específicas?.

Metodologia

El estudio analizó factores sociodemográficas, de cuidados, salud y bienestar social en personas mayores. Entre los aspectos sociodemográficos se incluyeron el sexo, la edad, la situación laboral, el lugar de residencia y la frecuencia del cuidado de nietos durante el último año. La situación de cuidados se clasificó en cuatro grupos: personas no implicadas en cuidados, receptoras de cuidados, cuidadores no convivientes y cuidadores convivientes.

Además, como hemos visto en los resultados expuestos, se evaluaron distintos indicadores, como la actividad física, las limitaciones en la vida diaria, el número de enfermedades crónicas, la medicación, el dolor, el tabaquismo y el uso de ayudas visuales o auditivas. En el ámbito social se analizaron la red familiar y de amistades, la satisfacción con las relaciones personales y el nivel de conexión social.

Finalmente, el estudio incorporó medidas de calidad de vida, síntomas depresivos, soledad, satisfacción vital, autonomía en actividades diarias y percepción subjetiva de problemas de memoria para identificar perfiles relacionados con la salud y el bienestar de las personas mayores.

Sobre la RICAPPS

La Red de Investigación en Cronicidad, Atención Primaria y Prevención y Promoción de la Salud (RICAPPS) es una red científica española que agrupa 26 grupos de investigación y 9 grupos clínicos asistenciales repartidos en 12 comunidades autónomas, con el objetivo de generar y transferir evidencia orientada a resultados de salud en ámbitos clave como la atención primaria, la

cronicidad, la prevención y la promoción de la salud. Su misión es mejorar la atención sanitaria de la población mediante investigación colaborativa que facilite la implementación de soluciones prácticas en la clínica y en los sistemas de salud.

[1] Ayala A, Mateo-Abad M, Bernal-Alonso A, Sánchez-González D, Rojo-Perez F, Fernandez-Mayoralas G, Forjaz MJ, Rodríguez-Blázquez C. Older caregivers and care recipients in Europe: a cluster analysis according to health and social outcomes. Arch Public Health. 2026 Apr 11;84(1):115. doi: 10.1186/s13690-026-01912-4.

Autor: Redacción