

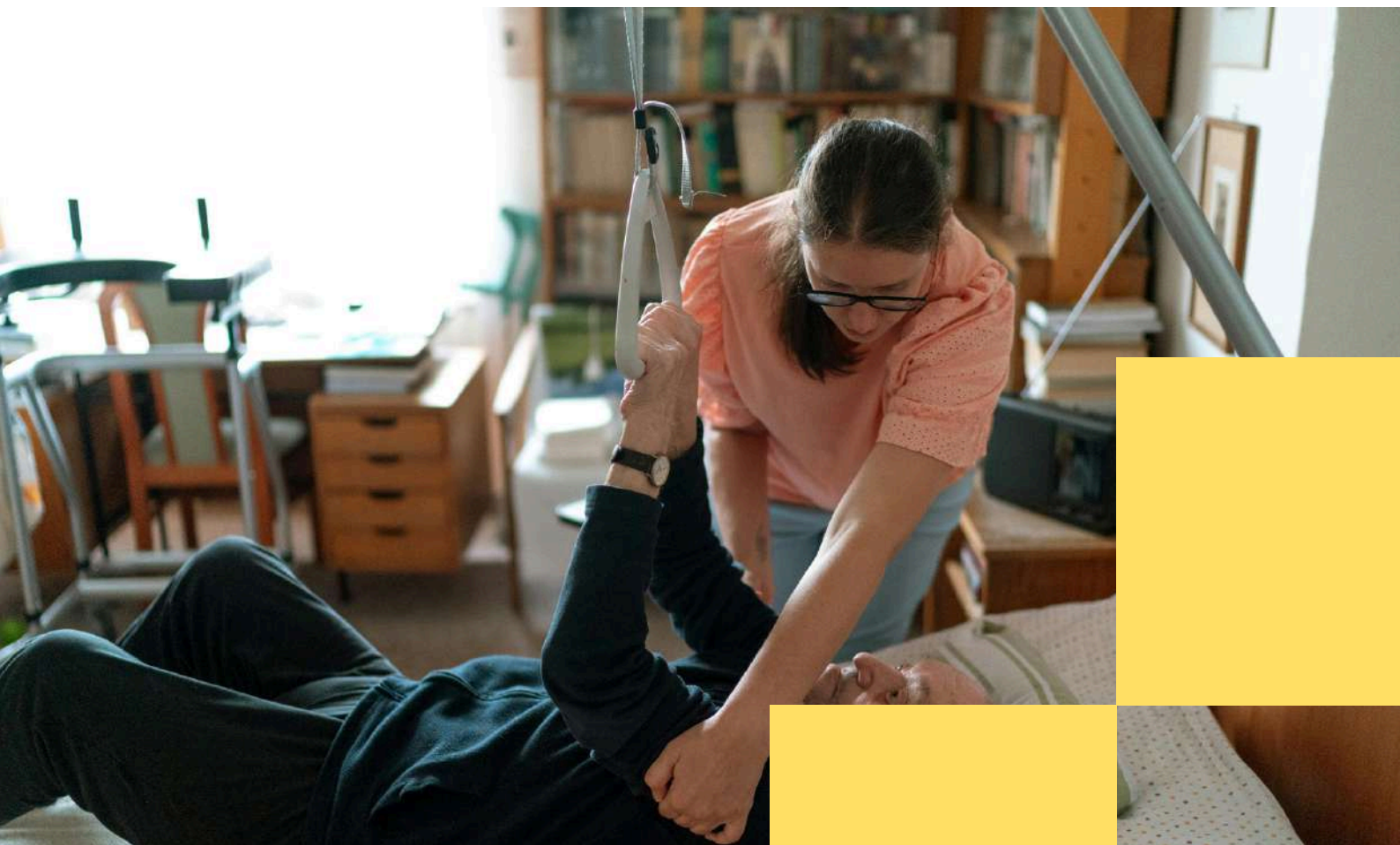
El rol de la mujer cuidadora

La vejez es una fase de la vida en la que somos más vulnerables, en la que los cuerpos necesitan más cuidados y las enfermedades suelen estar más presentes. Hay quien compara la vejez a la infancia ya que en ambas fases hay un mayor grado de dependencia, aunque muchos mayores son autónomos y activos.

Pero cuando es necesario proporcionar cuidados, en la mayoría de los casos esta tarea, responsabilidad y peso, dentro de la familia, recae sobre la mujer con costes significativos a nivel físico, emocional, afectivo, relacional, económico y laboral.

Se trata de un tipo de cuidado informal, no remunerado y, a menudo, no reconocido, invisibilizado e infravalorado. Son las mujeres las que, por días, meses y a veces años, apartan sus vidas personales y profesionales para dedicarse a cuidar un familiar que, en la mayoría de los casos, es el padre o la madre, la pareja y, a veces, la suegra o el suegro.

Son ellas las que se alejan del mundo laboral y ponen en un segundo plano su propio bienestar para aliviar el malestar de la otra persona, para asistirle, para ayudarle a cubrir sus necesidades básicas y también para acompañarle al final de su vida. ➔



➤ Esta situación, lamentablemente, nos enfrenta a creencias erróneas y asumidas por la mayoría de las personas: el cuidado es una característica asociada al rol femenino, existe un sentimiento de obligación naturalizado por parte de las mujeres a la hora de cuidar.

Podemos considerar estas creencias como un reflejo de la persistencia de estereotipos de género y de convenciones e ideologías vinculadas a un tipo de sociedad patriarcal. La decisión dentro de la familia sobre quién asume el cuidado del/la familiar dependiente se basa en un “falso consenso”, hay una aceptación de la situación, tanto por los miembros de la familia, como por las mismas mujeres que asumen esta responsabilidad como algo “natural” y como una elección propia de hacerse cargo de la persona dependiente, desde el cariño y el amor hacia ella. La realidad es que en la mayoría de los casos viven una situación de sobrecarga y de estrés y de gran sacrificio a muchos niveles.

¿Qué queda de ellas, cuando la persona que han cuidado muere? Muchas veces lo que se queda es una sensación de vacío, de soledad y de “inutilidad”, ya que, durante un periodo largo de su vida, dedicaron la mayor parte de su tiempo a hacerse cargo de esa persona, a parte del desgaste físico y emocional que ese cuidado ha causado. En la etapa del duelo, después de la pérdida del familiar, resulta fundamental ofrecer varios tipos de apoyo a la cuidadora para que esta fase no se complique.

¿Qué podemos hacer para que el cuidado de un familiar dependiente y las consecuencias de esta situación, no recaigan solo sobre las mujeres? Empezamos desde la infancia y desde el ámbito educativo a transmitir a través, por ejemplo, del juego y del reparto igualitario de las tareas domésticas que el cuidado es una cuestión de todos y todas, es una cuestión social, y que no toca asumirlo solo a las mujeres por el simple hecho de ser mujer.



Hacia una responsabilidad compartida

Visibilicemos que son principalmente las mujeres quienes asumen el cuidado familiar para generar consciencia sobre este tema, planificar acciones para el cambio y no reproducir el rol tradicional de la mujer cuidadora.

Pensemos posibilidades para repartir el cuidado, antes que todo, dentro del núcleo familiar, contemos con una red social (apoyo informal) y busquemos recursos como programas de apoyo, ayuda a domicilio, etc., considerando el cuidado como una responsabilidad compartida.

Artículo de interés

Interpretando el cuidado. Por qué cuidan sólo las mujeres y qué podemos hacer para evitarlo. Mier Villarías, I., Romeo Pérez, Canto Combarro, A., Mier Villarías, R. (2007). Revista de Asuntos Sociales, 42. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2535981>

Webs de interés:

<http://www.cuidadanas.>

Un programa dirigido a promover el autocuidado de las mujeres cuidadoras no profesionales de personas dependientes.