

NOTA DE PRENSA

El Cuidado Equilibrado favorece el buen trato a las personas mayores, a las familias cuidadoras y a profesionales de la salud, servicios sociales y sociosanitarios de atención a Personas Mayores

- El cuidado equilibrado, la investigación desarrollada por UDP y la Universidad CEU SAN PABLO aborda la descentralización del cuidado y apuesta por el autocuidado, la conciliación, la corresponsabilidad social y la perspectiva de género en el modelo de cuidados de larga duración.
- La sesión informativa completa de la presentación de resultados de la investigación puede visualizarse en <https://www.youtube.com/watch?v=cFGvnlHWdc>

La Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España -UDP ha presentado, a través de una sesión informativa y virtual, los resultados y conclusiones de la [investigación sobre “el Cuidado Equilibrado como modelo integrado en la atención a la dependencia: posibilidad y desarrollo”](#), llevada a cabo en colaboración con la Universidad San Pablo CEU, cuyo objetivo principal es dar a conocer y generar nuevos instrumentos y estrategias de intervención que **contribuyan a generar un cambio en la cultura del cuidado de las personas mayores en situación de dependencia**.

La sesión informativa, presentada por Raquel Herranz Povedano, Trabajadora Social y Coordinadora de Programas y Proyectos Sociales de UDP, ha contado con la participación de María Dolores Ortiz Muñoz, coautora del Modelo teórico del “Cuidado Equilibrado”; Javier López y Cristina Noriega, del equipo de investigadores y profesionales técnicos en coordinación y colaboración con el Departamento de Psicología adscrito a la Facultad de Medicina de la Universidad San Pablo CEU, así como colaboradores del Instituto CEU de Estudios de la familia.

La sesión informativa completa puede visualizarse en
<https://www.youtube.com/watch?v=cFGvnlHWdc>

Desde la sensibilidad social de una organización de personas mayores, UDP ha desarrollado desde 2018 esta investigación innovadora sobre “el Cuidado Equilibrado” como modelo integrado en la atención a la dependencia: posibilidad y desarrollo, subvencionado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 con cargo a la Convocatoria de IRPF.

El Cuidado Equilibrado “mantiene que no solo debemos centrarnos en la atención del cuidado responsable de la persona en situación de dependencia, sino que también incorporamos estrategias en el cuidado de la persona cuidadora principal, sobre la que recae la mayoría de las tareas de cuidado”, ha apuntado María Dolores Ortiz Muñoz.

De esa manera, la investigación llevada a cabo, es una herramienta válida que permite evaluar y medir las actitudes a favor de un modelo de Cuidado Equilibrado. Asimismo, a lo largo de estos tres años se han llevado a cabo programas de intervención eficaces tanto con personas cuidadoras habituales, mujeres en su mayoría, lo que las convierte en grupo de riesgo; con colectivos más vulnerables como el de personas mayores LGTBI, con el que se ha comprobado que se repiten patrones de cuidado disfuncionales y donde la perspectiva de género cobra especial interés; y con profesionales de atención sociosanitaria.

Por otro lado, la investigación **refleja la necesidad de descentralizar el cuidado y romper barreras**, así como la necesidad de seguir desarrollando la prevención para disminuir los sesgos y pensamientos disfuncionales, esas creencias erróneas que son una carga tanto para personas que se encargan de los cuidados en el entorno familiar como para el personal profesional de atención a Personas Mayores. En este sentido, Cristina Noriega ha explicado cómo “nos encontramos muchísimas ocasiones en las que las personas cuidadoras te cuentan esa culpa que sienten cuando tienen que pedir ayuda o contar con la colaboración de profesionales para el apoyo de los cuidado en los domicilios o llevar a su familiar a un centro de día o a una residencia, por lo que nuestro objetivo ha sido rebajar ese nivel de sentimiento”.

Asimismo, los resultados de la investigación exponen la necesidad de **inclusión de estrategias complementarias que traten aspectos de género e incluir a otros agentes que forman parte del sistema de cuidados**. La Dependencia “es un tema que nos afecta a todas las personas, no es un problema concreto de la persona que tiene un familiar enfermo o en situación de dependencia”, señala Cristina.

“Es un programa pionero e innovador y ha conseguido resultados muy satisfactorios, como la mejora en la sobrecarga y en la ansiedad y en la depresión de las personas cuidadoras participantes” señala Javier López. “No es solo un programa de salud, sino que tiene un valor añadido incorporando la promoción de una sociedad más justa e igualitaria promoviendo un cambio de paradigma en el cuidado de larga duración”. Añade María Dolores Ortiz.

Se concluye de esa manera, que el Cuidado Equilibrado **favorece el buen trato a las Personas Mayores**, ya que como se refleja la investigación, la mejora del autocuidado y la conciliación, así como la mejora de la salud mental y física de las personas cuidadoras, a la vez repercute en la persona en situación de dependencia, la cual recibirá un trato y un cuidado mucho más responsable.

La implementación del programa Cuidarelay y la posterior investigación sobre el Cuidado Equilibrado, **ha permitido a UDP entrar en contacto con la realidad de las personas y familias cuidadoras de largo recorrido, interviniendo conjuntamente con quienes realizan la mayor parte de las tareas fundamentales y ejercen un mayor grado de responsabilidad** (denominadas personas cuidadoras principales, CP) **como con quienes acompañan en el cuidado de manera secundaria** (personas cuidadoras de apoyo, CA). Así como la intervención y formación del personal de atención socio sanitaria y atención directa a personas mayores, a través del [Portal PICE](#), a lo largo del 2020.

Finalizada la investigación, **los resultados obtenidos permiten apostar por la implementación del Cuidado Equilibrado, que favorece el buen trato a la persona mayores, a las familias cuidadoras y a personal profesional de atención directa a Personas Mayores, teniendo en cuenta aspectos tan importantes como la conciliación, la corresponsabilidad social y la perspectiva de género**.

Queda evidentemente mucho camino por recorrer.

Desde la Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España animamos al personal profesional sociosanitario a poner en práctica los aspectos abordados en esta intervención. Así como a las entidades públicas y privadas a favorecer programas de prevención y promoción de la salud en familiares cuidadores desde el “Modelo de Cuidado Equilibrado”. Si cada persona individual y organización desde su responsabilidad aporta su buen hacer, estaremos entre todas desarrollando

una sociedad de los cuidados más equilibrada, con mayores niveles de compromiso, justicia e igualdad. Habremos logrado hacer realidad el cambio de paradigma en el cuidado.

7 años de desarrollo del Cuidarelay

Durante 7 años, UDP ha desarrollado un programa para la elaboración de sistemas de cuidados de larga duración. El programa **“Cuidarelay: apoyo al cuidadora/or respiro y descanso para familiares de personas dependientes en balnearios”** ha supuesto una ayuda para unas 6.000 personas cuidadoras de otras personas en situación de dependencia, principalmente personas mayores.

Se han obtenido datos importantes como:

El cuidado en situaciones de dependencia es **asumido mayoritariamente por mujeres** (90% mujeres como cuidadoras principales); dedicación de un promedio de 15 horas al día (casi una doble jornada laboral); durante unos 7 años. Ello implica el abandono de la actividad laboral o reducción de la jornada, perdiendo sustancialmente los derechos laborales, dejan de cotizar, agotan la prestación por desempleo, dificultades para incorporarse a la vida laboral al final de la etapa como cuidadora, dificultades por la edad para reciclarse laboralmente etc.

Paradigma del envejecimiento activo y cuidado. Las personas cuidadoras dejan a un lado su propio cuidado y por tanto el modelo de envejecimiento activo que promueve la OMS puesto que consideran que los cuidados a la persona dependiente es en lo que deben centrar sus esfuerzo y no en cuidarse ellas. Cuidar desde el modelo tradicional y no desde un modelo de reparto de tareas y aprovechando los recursos públicos agrava la salud global de las personas cuidadoras.

Prevención y promoción de la salud. Los costes en salud de las personas cuidadoras son elevadísimos y principalmente los costes emocionales (estrés, ansiedad y/o depresión). En los resultados obtenidos durante el desarrollo del Cuidarelay, un 34% de las personas participantes consumían algún tipo de fármaco.

El Cuidado Equilibrado ante el Desarrollo Sostenible

Comprometida con la mejora de la calidad de vida de todas las personas – especialmente de las personas mayores – UDP alinea sus estrategias de futuro a la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, contribuyendo a los 17 objetivos de desarrollo sostenible (ODS). De esa manera, la investigación del cuidado equilibrado, está alineada con los ODS y enfocado, principalmente, en los objetivos números 1, (fin de la pobreza), 3 (Salud y Bienestar), 5 (Igualdad de Género), 8 (trabajo decente y crecimiento económico), 10 (Reducción de desigualdades), y 17 (Alianzas para conseguir los objetivos).

Sobre UDP

La Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España - UDP es una organización sin ánimo de lucro, Declarada de Utilidad Pública. Creada, dirigida y administrada por y para las personas mayores, UDP agrupa a Asociaciones de Pensionistas y Jubilados de toda España, a través de Federaciones en Comunidades Autónomas y Provincias. Además, tiene presencia internacional en Francia, Alemania, Suiza e Iberoamérica.

Más información: www.mayoresudp.org

Contacto:

Laura García / 91.542.02.67 / 661.82.98.72 / comunicacion@mayoresudp.org

Helena Alcalá / 91.542.02.67 / helena@mayoresudp.org

INFORMACIÓN PROTECCIÓN DE DATOS. Responsables



NOTA DE PRENSA

© Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (UDP)
91 542 02 67 | Calle Alcalá 178 | Madrid 28028

www.mayoresudp.org

UDP (Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España CIF: G-28718310

Le comunica que, de conformidad con lo dispuesto en el Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 27 de abril de 2016, relativo a la protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales y a la libre circulación de estos datos, le informamos que su dirección de correo electrónico forma parte de la base de datos del suscriptor. Si usted no está conforme con el tratamiento de sus datos, le rogamos lo comunique por escrito a la Atención del Responsable de Seguridad, UNIÓN DEMOCRÁTICA DE PENSIONISTAS Y JUBILADOS DE ESPAÑA (UDP) Calle Alcalá, 178 Bajo - 28028 MADRID, pudiendo ejercitar su derecho de acceso, rectificación, olvido, limitación del tratamiento, portabilidad, oposición y no ser objeto de decisiones individuales automatizadas de sus datos, dirigiéndose al correo: udp@mayoresudp.org

Este mensaje y sus archivos adjuntos son confidenciales y previstos únicamente para el uso de la persona o entidad a quien haya sido dirigida. Su uso, difusión, distribución, impresión o copia no autorizados está prohibido legalmente. Si usted ha recibido este mensaje por error por favor bórrelo y notifíquese al remitente. Gracias.