

ENCUESTA SOBRE LA SITUACIÓN DE LOS CUIDADORES NO PROFESIONALES EN LA SOCIEDAD ESPAÑOLA

MERCK



ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. PERFIL/ TIPOLOGÍA DE LA PERSONA CUIDADA
3. PERFIL/ TIPOLOGÍA DEL CUIDADOR
4. VISIBILIZACIÓN/ TRANSPARENCIA DE LA FIGURA DEL CUIDADOR
5. APOYOS DEL CUIDADOR
6. ESFERA PERSONAL DEL CUIDADOR
7. CARENCIAS
8. METODOLOGÍA DEL ESTUDIO

INTRODUCCIÓN

La empresa líder en ciencia y tecnología, Merck, ha realizado un estudio sobre la situación de los cuidadores no profesionales en la sociedad española con el doble objetivo de poner en valor el trabajo no remunerado que desempeñan y detectar sus necesidades. Para la encuesta se ha contado con la **colaboración de 506 cuidadores no profesionales residentes en España**, gracias a los cuales se ha podido establecer:

- El perfil de la persona cuidada, atendiendo a aspectos como las características demográficas, el tipo de relación con su cuidador y su estado de salud.
- El perfil del cuidador no profesional, tomando en consideración características como los años de dedicación de cada persona y el impacto de su situación como cuidador en su vida diaria.
- El grado de visibilidad del que disfruta el cuidador, para lo que se ha estudiado en qué medida las personas de su entorno han sido informadas de su situación.
- La implicación del entorno en la actividad del cuidador. Es decir, si recibe ayuda o se siente apoyado por su entorno más próximo en el desempeño de sus funciones.
- El impacto de su condición de cuidador no profesional en su esfera personal, considerando tanto los sentimientos que despierta su rol como si disfruta de tiempo personal.
- Las carencias a las que se enfrenta en el desempeño de la actividad de cuidador no profesional.

Los cuidadores no profesionales entrevistados por Merck tienen entre 18 y 75 años. Además de la variable de la edad, en el estudio se han considerado otras tan relevantes como el sexo y la procedencia geográfica con el objetivo de establecer tendencias y extraer conclusiones.

Apunte: un cuidador no profesional es una persona que se ocupa del cuidado y la atención de otra, un familiar, un amigo o un vecino, al que brinda asistencia regular y continua sin remuneración a cambio.

PERFIL/TIPOLOGÍA DE LA PERSONA CUIDADA

Según los datos de la encuesta realizada a 506 cuidadores no profesionales por Merck, la persona cuidada suele ser:

- Padre/madre o suegro/suegra
- Tiene una edad de 50 años o más
- Su condición viene dada, principalmente, por limitaciones de movilidad asociadas a la edad
- Requiere, de media, 27 horas semanales de cuidado

Al preguntar a los encuestados por su situación como cuidador no profesional y, en concreto, por la persona a la que brindan asistencia regular y continua, **más de la mitad (concretamente, el 54%) han señalado que actualmente cuidan de sus padres o suegros**. Le sigue el 19% que se ocupa de forma no profesional de sus abuelos y el 9% que cuida de su cónyuge o pareja. Atendiendo a la edad de la persona a su cargo, el 85% presta ayuda a alguien de más de 50 años y el 76%, a una persona de 65 años o más.

Respecto al estado de salud o la condición que mejor describe a las personas cuidadas, los encuestados afirman cuidar de personas con **limitaciones de movilidad asociadas con la edad (46%)**, con problemas derivados del **envejecimiento en general (45%)**, **discapacidad física (29%)**, **afectación neurológica (24%)** y **condición a largo plazo (20%)**.

De media, **estos cuidadores invierten 27 horas semanales en la persona de la que se encargan informalmente**. Habitualmente, más de la mitad (55%) dedica hasta 24 horas a estas personas, seguidas del 38% que invierte de 24 a 40 horas y del 7% que dedica más de 40 horas, lo que supone una inversión del tiempo personal muy elevada.

Las mujeres, más implicadas en el cuidado de los abuelos

El estudio ha evidenciado que, por sexo, existen algunas diferencias. Ellas cuidan más que ellos de sus abuelos (21% vs 15%), en una proporción de 1 de cada 5 casos frente a 1 de cada 7. Respecto al tiempo invertido en el cuidado de estas personas, destaca el hecho de que **los cuidadores invierten, de media, 3 horas más a la semana que las cuidadoras en ocuparse de la persona que cuidan (29 horas vs 26 horas)**. Atendiendo a la salud o el estado de la persona cuidada, el 25% de los encuestados cuida de alguien ciego o sordo, frente al 16% de las encuestadas.

Por edades, **el 72% de los encuestados de 46 a 55 años cuida actualmente de sus padres o suegros, en comparación con el 55% de los encuestados de 35 a 45 años**. Esto indica que, a mayor edad, existen mayores probabilidades de tener que ocuparse de los padres biológicos o políticos. Así, el 20% de los encuestados de 56 a 65 años cuida de alguien de 51 a 64 años y el 54% afirma que la persona de la que se encarga tiene una discapacidad física. En contraposición, solo el 6% de los encuestados de 35 a 45 años se ocupa de alguien de esa edad y el 21% indica que es discapacitado.

En cuanto al tiempo que dedican semanalmente a su labor de cuidado, el 19% de los cuidadores de 35 a 45 años invierte entre 25 y 29 horas a estas tareas, en comparación con el 4% de encuestados de entre 56 y 64 años. Es decir, a mayor edad, mayor dedicación semanal.

Madrid es la provincia donde más se cuida de los abuelos

Atendiendo a la procedencia geográfica de los encuestados, destaca en Madrid el cuidado de los abuelos, muy superior al de los ciudadanos catalanes (39% vs 5%). **El 87% de los encuestados de Galicia cuida de alguien mayor de 65 años, un dato que va en línea con el envejecimiento de la población de la región.** Esta situación es menos reseñable en comunidades como Cataluña (67%). A nivel provincial, los datos también difieren: el 90% de los encuestados coruñeses cuidan a alguien de esa edad, frente al 65% de encuestados sevillanos.

Refrenda el dato sobre envejecimiento el hecho de que **el 68% de los encuestados de Galicia afirma que la persona cuidada está envejeciendo en general**, en comparación con el 41% de encuestados de Andalucía. El 66% de los coruñeses determina que la persona de la que se encargan necesita cuidados porque está envejeciendo, frente al 44% de los barceloneses.

En referencia al tiempo medio de cuidado semanal, **los cuidadores gallegos dedican, de media, 30 horas semanales a esta labor**, mientras que, por ejemplo, en regiones como Andalucía, el tiempo medio desciende 6 horas. Atendiendo a la comparativa por provincias, el dato es todavía más llamativo: los encuestados de A Coruña pasarían 37 horas semanales cuidando a la persona de la que se ocupan, en comparación con las 24 horas que invierten los encuestados de Sevilla.

PERFIL/TIPOLOGÍA DEL CUIDADOR

A partir del estudio, la empresa de ciencia y tecnología Merck también ha identificado y elaborado un perfil típico de cuidador en España. Según los datos de la encuesta realizada a 506 cuidadores no profesionales, estos se caracterizan por:

- Vivir con la persona a la que cuidan, bien porque se han mudado ellos mismos o la persona a la que atienden.
- Acumular una experiencia media como cuidador de 7 años.
- Una entrega máxima: a menudo priorizan a la persona cuidada incluso por encima de sí mismo.
- Ver afectado su sueño regular debido a su actividad como cuidador.
- Tener sentimientos de ansiedad debido a la carga que supone ser cuidador.
- Condicionar aspectos como su economía familiar o carrera profesional debido a su rol de cuidador.
- Sentirse poco apoyado por el sistema de salud.

Si analizamos la media de tiempo que el cuidador no profesional lleva atendiendo a estas personas, vemos que **el cuidador tipo lleva 7 años atendiendo a alguien de manera no profesional**. En algunos casos, esta cifra se supera con creces: el 26% ha sido cuidador no profesional durante más de 10 años y el 55% durante más de 5 años.

Muchos cuidadores sacrifican su vida personal y profesional para poder atender a quienes cuidan. **El 57% de los encuestados afirma que, a menudo, da más**

importancia a la salud de la persona que está cuidando que a la suya propia. De forma global, el 40% asegura que su rol como cuidador no profesional ha ejercido presión sobre su situación financiera y un 34% dice que su carrera laboral se ha visto negativamente afectada.

Además, **a menudo ejercer como cuidador implica un cambio de residencia** para poder estar en momentos clave del día en los que la persona cuidada requiere atención. Así, el 29% de los encuestados determina que la persona o las personas de las que se ocupan han tenido que mudarse con ellos y su familia, mientras que el 19% lo ha hecho a la inversa y ha dejado su hogar.

Cuando hablamos de la salud y bienestar del cuidador no profesional, vemos que el 66% de los encuestados está de acuerdo con la afirmación de que, a menudo, no tiene tiempo para reservar o asistir a citas médicas por su cuenta. El 30% está totalmente de acuerdo con esta afirmación. Pero uno de los aspectos que sufre más afectación es el descanso: el 76% está de acuerdo con que le resulta difícil dormir de manera regular. Asimismo, el 32% está totalmente de acuerdo con la afirmación de que, en su vida, experimenta sentimientos de ansiedad.

En cuanto al papel de las administraciones y la salud pública, **muchos cuidadores no profesionales se sienten poco respaldados o apoyados.** Lo dicen las cifras de la encuesta: el 38% lo siente así, de forma general.

Las mujeres que se ocupan del cuidado no profesional de sus familiares muestran más preocupación a la hora de pedir ayuda para abordar su propia salud

Por sexo, las diferencias en cuanto a los sacrificios realizados para poder ser cuidador no profesional también son palpables. **El 21% de las mujeres afirma no sentirse deprimida, frente a un 40% de hombres que así lo indica.** Además, ellos se sienten menos respaldados por las administraciones que ellas (44% vs 35%) y a ellas les preocupa más pedir ayuda para abordar su propia salud (37% vs 28%).

La edad es una de las variables que más afecta al perfil del cuidador tipo. Así, en cuanto a los años de experiencia, el 25% de los encuestados de 56 a 65 años destacan por haber dedicado a su rol de cuidado de 16 a 20 años, en comparación con el 13% de los encuestados de 35 a 45 años.

Los cuidadores con más años de experiencia son los que más dificultades económicas y personales afrontan

En el ámbito de los sacrificios realizados, el 56% de los encuestados de 56 a 65 años afirma que ser cuidador no profesional ha afectado a su situación financiera, en comparación con el 36% de los encuestados más jóvenes, de 35 a 54 años. También los cuidadores de mayor edad ven recortada su higiene y aseo personales de forma regular (41% de 56 a 65 años vs 5% de 46 a 55 años) y aseguran haberse descuidado más físicamente y haber ganado o perdido peso (51% vs 16%).

En cuanto al apoyo de las administraciones locales, el 46% de los encuestados de 55 a 65 años declara que recibe más apoyo de sus amigos y familiares que del sistema sanitario, en comparación con el 27% de los encuestados de 35 a 45 años.

Los andaluces son los cuidadores no profesionalizados más experimentados, los gallegos, los más sacrificados, y los madrileños, los que más priorizan la salud de la persona cuidada

Regionalmente, el perfil de cuidador más experimentado se da en Andalucía, ya que el 45% ha sido cuidador no profesional de 3 a 5 años, frente al 20% de los encuestados catalanes. De hecho, **el 30% de los cuidadores barceloneses lo ha sido de 1 a 2 años**, frente al 9% de los coruñeses. Atendiendo al reparto por áreas rurales o urbanas, los cuidadores de zonas urbanas tienen más experiencia que los de poblaciones rurales (33% vs 21%), con una dedicación media de 3 a 5 años.

Los cuidadores que más sacrificios realizan por las personas de las que se ocupan son, una vez más, los de procedencia gallega. El 42% indica que ha tenido que mudarse y abandonar su hogar para ejercer como cuidador. Una cifra muy elevada en comparación con regiones como Andalucía (7%). Esto también aplica a la presión económica que conlleva ser cuidador no profesional: el 53% de los coruñeses han percibido la diferencia en este sentido, frente al 33% de los sevillanos.

También los cuidadores no profesionales de Galicia muestran una mayor huella psicológica derivada de su rol. El 50% afirma experimentar sentimientos de depresión, frente al 10% de los andaluces que así lo declaran. Otro aspecto que lo refleja es el cuidado personal y el ejercicio: el 28% de los catalanes no está de acuerdo con la afirmación de que no tiene tiempo para hacer deporte, frente al 9% de los gallegos, y el 36% de los barceloneses discrepan de que haya ganado o perdido peso como consecuencia de su condición de cuidador, en comparación con el 10% de coruñeses.

Por su parte, **los madrileños destacan por ser los cuidadores que más priorizan en la salud de las personas de las que se ocupan por encima de la suya propia** (61% de los madrileños vs 39% de los catalanes). En este plano, los cuidadores gallegos afirman mayoritariamente que se sienten más apoyados por su entorno que por el sistema sanitario local (53%), frente, por ejemplo, al 27% de los cuidadores andaluces. A nivel provincial, la balanza se equilibra en el mismo sentido (48% de los coruñeses vs 22% de los sevillanos).

VISIBILIZACIÓN/TRANSPARENCIA DE LA FIGURA DEL CUIDADOR

La figura del cuidador no profesional no se encuentra lo suficientemente visible en la sociedad actual. Esto atañe al entorno más próximo al cuidador, pero también a los profesionales de la salud, que a menudo desconocen que sus pacientes cuidan de alguien informalmente.

El estudio de Merck pone cifras a esta situación. El 30% de los encuestados no ha hablado ni informado a su médico local o profesional de la salud más cercano de que ha asumido un rol de cuidador. En general, las cinco principales figuras sociales que son conocedoras de esta situación son los familiares y amigos más cercanos al cuidador (86%), sus vecinos y compañeros de trabajo (58%), los profesionales de la salud (53%), familiares y amigos menos próximos (41%) y contactos establecidos a través de las redes sociales (21%).

PERSONAS SOCIALES CLAVE PARA LA VISIBILIZACIÓN:

- Familiares y amigos de confianza – grado afinidad elevada
- Vecinos y compañeros de trabajo – grado afinidad media
- Profesionales de la salud – grado afinidad media
- Familiares y amigos menos próximos – grado afinidad baja
- Amistades trabadas en redes sociales – grado afinidad alta o media

El 65% de las mujeres responsables del cuidado de una persona dependiente suele notificar su nueva condición

Distinguiendo a las personas encuestadas por sexo, se atisban **diferencias en cómo gestionan el notificar a otras personas de su condición de cuidador**. El 79% de los cuidadores así lo ha hecho de cara a su profesional de la salud más cercano, mientras que solo el 65% de las cuidadoras ha informado a su médico de cabecera o profesional de la salud de su rol de cuidador. Asimismo, el 63% de los hombres encuestados determina que su médico sabe que es cuidador, frente al 47% de las mujeres encuestadas.

Los cuidadores más jóvenes son más propensos a buscar apoyos fuera de la esfera de cuidado de la persona de la que se ocupan. En relación con la edad, el 69% de los encuestados de 35 a 45 años ha hablado o informado de su rol a su profesional sanitario más cercano, frente al 61% de los encuestados de entre 45 y 55 años. **Las amistades trabadas a través de las redes sociales son más frecuentes en los jóvenes, que se encuentran más familiarizadas con su uso**, pero, sin embargo, más contactos de este tipo son informados de la condición del cuidador cuando tiene cierta edad. Así lo determina el 38% de los encuestados de 56 a 65 años, frente al 8% de los encuestados de 46 a 55 años.

Atendiendo a la procedencia geográfica, el nivel de información que reciben los profesionales sanitarios de áreas rurales se encuentra bastante nivelado con respecto a las áreas urbanas (73% vs 69%). Por comunidades, los cuidadores no profesionales de Cataluña son más propensos a no comentar su situación (41%), en comparación, por ejemplo, con los andaluces (33%) o los madrileños (22%).

En cuanto al entorno, **los madrileños son los encuestados que más notifican su condición a familiares y amigos** (46% vs 28% de los sevillanos, por ejemplo). También los cuidadores gallegos parecen ser realmente activos en redes sociales. En este sentido, el 49% determina que sus contactos conocen su situación de cuidador no profesional, frente al 12% de los cuidadores catalanes, por ejemplo.

APOYOS DEL CUIDADOR

La implicación del entorno y el apoyo que recibe el cuidador en el desempeño de tareas como ir de compras o acompañar a la persona que está a su cuidado al médico es un factor especialmente valorado por este colectivo. Tal y como concluye el estudio, el 81% de los cuidadores no profesionales considera de utilidad el apoyo de cualquier amigo, vecino o miembro de la familia e, incluso, en el 41% de los casos califican este tipo de ayuda como "muy útil".

En concreto, más de la mitad de los encuestados (57%) afirma haber recibido el ofrecimiento de algún amigo, vecino o familiar para ayudarle con sus tareas y, si en algún caso les resulta de apoyo la colaboración de un tercero, aunque sea durante una hora, estas son las opciones más reclamadas.

CINCO FORMAS DE AYUDAR A UN CUIDADOR:

1. Ocuparse de la persona a su cargo para facilitarles tiempo personal (59%)
2. Encargarse de las compras (41%)
3. Ofrecerle planes de ocio como tomar un café o dar un paseo (37%)
4. Llamarle por teléfono para ver cómo se encuentra (20%)
5. Responder a mensajes de teléfono o correo electrónico (15%)

Las dificultades burocráticas son uno de los grandes obstáculos para los cuidadores no profesionales. El 28% asegura haberse enfrentado a ellos sin apoyos y el 42% confirma haber solicitado la ayuda de alguna persona de su entorno para poder gestionar trámites de la Seguridad Social, citas médicas o un poder notarial. Sin embargo, en la actualidad, dos de cada cinco cuidadores siguen luchando para resolver estos trámites administrativos sin apenas apoyos.

Ellas, menos apoyadas que ellos en sus tareas como cuidadoras

Atendiendo al género, **ellos reciben más propuestas de ayuda o colaboración con sus tareas que ellas (62% vs. 54%)** y, en particular, prefieren que les ayuden a hacer las compras (49% vs. 36%). En esta línea, los casos de mujeres que siguen luchando para resolver problemas administrativos de la persona a la que cuidan son más frecuentes que los de ellos (45% vs. 29%).

Por grupos de edad, la franja de cuidadores que más utilidad concibe en el apoyo de terceros (83%) y que, a su vez, más propuestas de ayuda reciben por parte de su entorno (58%) tienen entre 35 y 45 años. Las dificultades administrativas de este tipo de cuidadores solo han afectado al 38% de los encuestados.

Por su parte, **los cuidadores de entre 56 y 65 años son los que menos favores han recibido por parte de amigos, vecinos o familiares**, ya que menos de la mitad (46%) ha recibido este ofrecimiento alguna vez. En el caso de recibirlo, tres de cada diez aseguran que la mejor forma para ayudarles sería realizar una llamada telefónica para ver cómo se encuentran. Además, este grupo de edad también afronta más dificultades para la gestión administrativa de los trámites que tienen que ver con la persona a la que cuidan. El 48% ha tenido que buscar el apoyo de familiares, profesionales u organizaciones.

A nivel geográfico, los gallegos son los cuidadores que más utilidad reconocen en la implicación de su entorno. En concreto, nueve de cada diez (91%) creen que el apoyo de amigos y familiares es útil para desempeñar mejor sus funciones y, a nivel regional, destacan los coruñeses, donde el 60% de los cuidadores no profesionales le ven provecho a este tipo de ayuda. En este caso, **la mejor forma de ayudarles en el cumplimiento de sus responsabilidades consiste en responder sus mensajes de teléfono o correo electrónico (40%) o simplemente respetar su tiempo en solitario (21%)**. Así, a la hora de solucionar cualquier trámite burocrático, el 53% de los cuidadores gallegos han buscado el apoyo de su entorno.

Por su parte, en Andalucía, siete de cada diez consideran que la implicación del entorno es útil para realizar sus tareas (70%) y, en el caso de Sevilla, solo el 28% considera provechosa esta ayuda. En este sentido, mientras el 24% de los cuidadores andaluces cree que este tipo de apoyo no les sería de gran ayuda, solo el 6% de los gallegos creen que no notarían la diferencia. En su caso, solo en el 32% de los encuestados han recurrido a su entorno para superar dificultades administrativas.

Los ciudadanos más solidarios con este tipo de entornos viven en Madrid, donde dos tercios de los encuestados afirman haber recibido la colaboración de sus familiares o amigos. Sin embargo, este dato choca con el porcentaje de A Coruña, donde solo dos de cada cinco cuidadores (36%) han recibido una propuesta de ayuda de alguien de su entorno. Para los madrileños, la mejor forma de ayudar en su rol de cuidador sería preocuparse por su estado mediante una llamada de teléfono (30%) o responder a sus correos y llamadas telefónicas (26%), mientras que solo un 11% y un 4% de sevillanos comparte esta visión.

ESFERA PERSONAL DEL CUIDADOR

La investigación de Merck también ha centrado la atención en las emociones y el tiempo que el cuidador se dedica a sí mismo. En esta línea, **la mitad de los encuestados aseguran sentirse satisfechos del papel que desempeñan en la mejora de la calidad de vida de la persona a la que cuidan**. Además, el 44% considera que ha llegado a establecer un importante vínculo de proximidad y reconoce el afecto que recibe en contraprestación por sus cuidados.

Pero cuando tienen tiempo libre, la gran mayoría de los cuidadores no profesionales opta por descansar (63%), socializar con familiares y amigos (49%) o realizar otras actividades vinculadas al ocio como ir de compras, al parque o al cine (39%). El estudio también ha revelado que el 24% de los encuestados utiliza su tiempo libre para buscar información que les ayude a mejorar su rol como cuidador. Por sexo, los hombres cuidadores invierten más tiempo libre que las mujeres en hacer deporte (41% vs. 31%).

La mitad de los cuidadores de personas mayores y/o enfermas aseguran estar satisfechos de su papel. Los andaluces son los que están más orgullosos del rol de cuidador

Atendiendo a la edad, la mayor parte de los cuidadores de entre 46 y 55 años (67%) se siente satisfecho de poder contribuir a la mejora de la calidad de vida de las personas a su cargo y se muestra agradecido por el afecto que recibe (53%), frente al 44% de los que tienen entre 35 y 45 años. En lo referente al tiempo libre, el estudio demuestra que siete de cada diez cuidadores de 46-55 años utilizan su tiempo libre para descansar.

Por regiones, los cuidadores andaluces se muestran más satisfechos que los madrileños del rol que desempeñan (54% vs. 36%) aunque, en Sevilla, solo 1 de cada 2 está orgulloso de su situación como cuidador. Además, por regla general, los encuestados de las zonas urbanas se han mostrado más satisfechos que los rurales de cuidar de una persona (45% vs. 38%).

CARENCIAS

Los cuidadores no profesionales se enfrentan cada día a numerosas carencias y necesidades no resueltas derivadas de su situación, no remunerada y no profesionalizada con, además, escasa visibilidad. **De hecho, el 24% de los encuestados (25% de cuidadores y 23% de cuidadoras) afirma que requiere más recursos para desempeñar su actividad como cuidador.** Asimismo, al 19% le gustaría contar con alguien que le ayudase en sus funciones. Le sigue en la lista el 17% que determina que sería bueno contar con formación sobre su actividad y sobre cómo cuidar de sí mismo para poder ejercer de una forma óptima. También destaca el hecho de que el 7% solicitaría disponer de recursos de salud mental para su propio bienestar psicológico.

PRINCIPALES CARENCIAS DEL CUIDADOR INFORMAL:

- Recursos extra
- Persona de apoyo
- Formación especializada
- Apoyo psicológico profesional

METODOLOGÍA DEL ESTUDIO

Esta investigación ha sido realizada por Censuswide con la colaboración de 506 cuidadores no profesionales de entre 18 y 75 años residentes en España entre el 17 de julio y el 26 de julio de 2019. Censuswide está avalada por Market Research Society, basada en los principios ESOMAR.

MERCK

