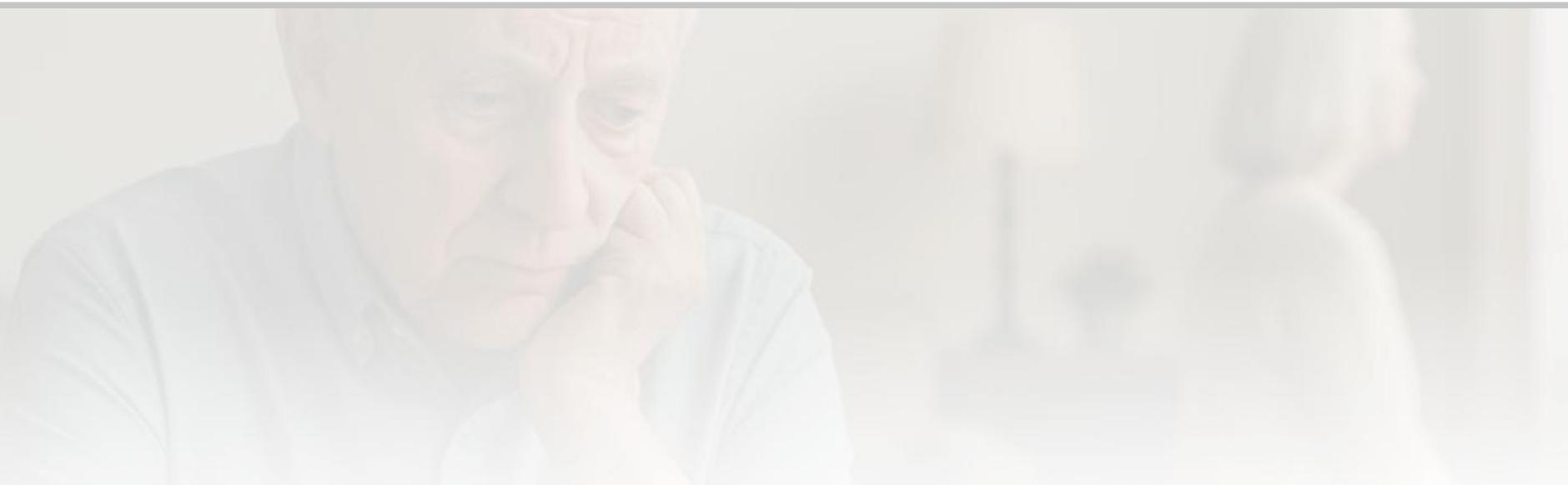




**XI Congreso Nacional de Alzheimer CEAFA  
XV Congreso Iberoamericano de Alzheimer  
Rompiendo fronteras**



# **El panorama de soledad y edadismo de las personas cuidadoras**

Paula González Silva

Secretaría técnica de CEAFA



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO  
Y AGENDA 2030

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE DERECHOS SOCIALES



# Doble carga del cuidado

## Soledad

Generada por el **aislamiento emocional y social**.

## Edadismo

Afecta a un colectivo de cuidadores **mayoritariamente envejecido**.

## Consecuencias



Vulnerabilidad emocional



Impacto en la salud física



Marginación social

# Proceso de trabajo colaborativo



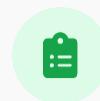
## Participación de entidades

FARAL	AFAC
AFACAYLE	AFAN
FAFAC	AFAEF
FFEDARM	
FEVAFA	
RED	
SOLEDADES	



## Reuniones de trabajo

- Definir las acciones.
- Establecer la metodología y los pasos a seguir.



## Acciones

- Determinación de los aspectos a analizar.
- Definición de las cuestiones.
- Elaboración del cuestionario.
- Estrategia para la difusión de los cuestionarios
- Recopilación y análisis de información.
- Extracción de conclusiones.

# Estudios realizados

## Soledad

**Participantes:**

132 personas de Aragón, Castilla y León, Cataluña, Región de Murcia y Comunidad Valenciana

**Metodología:**

Cuestionario estructurado en bloques

**Ámbito del estudio:**

Condicionantes del cuidado



Relación con el entorno social



Comunicación y manejo de trastornos conductuales

## Edadismo

**Participantes:**

70 personas de Navarra, Cantabria y Islas Baleares

**Metodología:**

Cuestionario de preguntas con respuesta cerrada

**Ámbito del estudio:**

Burocracia y acceso a servicios administrativos



Autopercepción de capacidad como cuidador/a



Percepción del entorno comunitario y vida cotidiana



Se dio un espacio para comentarios u observaciones

# Perfil demográfico

## ♀ Género

+ 70% mujeres

## edad

51-80 años

## Estado Civil

77% casadas/pareja

## Situación Laboral

40% jubiladas

## Lugar de residencia

+ 20% zona rural

## Tiempo de Cuidado

61% menos de 5 años

- ✓ La mayor parte son mujeres (72%), lo que sugiere una mayor vulnerabilidad a las cuestiones edadistas.
- ✓ El 40% están jubilados, lo que los coloca en situación de vulnerabilidad económica.
- ✓ Más del 20% de las personas encuestadas residen en áreas rurales.
- ✓ En Soledad el 40% de las personas encuestadas están jubiladas.
- ✓ La mayoría (61%) lleva menos de 5 años cuidando, pero el 39% ha estado cuidando durante 5 años o más.



**XI Congreso Nacional de Alzheimer CEAFA  
XV Congreso Iberoamericano de Alzheimer  
Rompiendo fronteras**

# **LA SOLEDAD DE LA PERSONA CUIDADORA**

# Condicionantes del cuidado

## Convivencia con la persona cuidada

El 70% de los cuidadores conviven con la persona que cuidan



70%

## Ayuda recibida

El 90% no recibe ayuda o solo una persona



90%

## Sentimiento de agobio

El 61% se siente agobiado por las responsabilidades de cuidado



61%

## Impacto en la salud

El 62% reporta que su salud se ha deteriorado por el cuidado



62%

## La realidad de la soledad



**75%**

experimentan sentimientos de soledad  
En mayor o menor medida



**66%**

se sienten abandonadas  
Sentimiento más profundo que la soledad



**70%**

llevan sintiéndose solas desde hace  
bastante tiempo  
Muestra que la soledad está arraigada



**Solo 7%**

tiene oportunidades de hablar con otras  
personas, socializar  
La mayoría tienen pocas o ninguna oportunidad



Las mujeres y las personas en áreas rurales reportan mayor frecuencia de sentirse solas.

# Impacto en la vida social

## 💡 La paradoja de la soledad

A pesar de tener con quien hablar, muchas personas cuidadoras experimentan un significativo aislamiento social.

### Tiempo para amistades

**54%**

tienen poco o nada de tiempo

El 32% de las mujeres afirman no tener casi tiempo

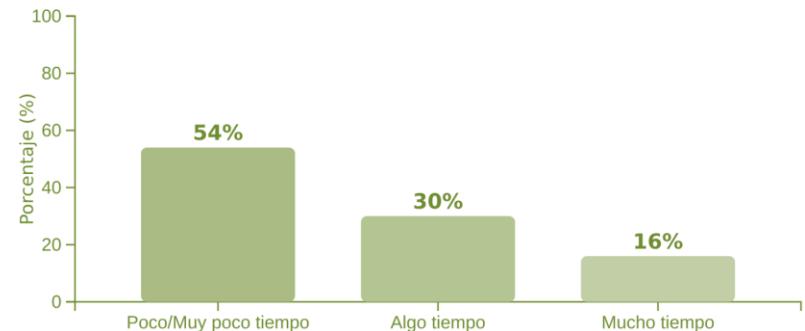
### Con quién hablar

**84%**

sí tienen con quién hablar, pero apenas tienen tiempo

El 18% de las mujeres no tienen a nadie

### Distribución del tiempo social



### Implicaciones

- ✓ La mayor parte de las personas cuidadoras tienen apoyo social, pero aún así experimentan soledad.
- ✓ La falta de tiempo para amistades afecta la salud mental y el bienestar.
- ✓ Las mujeres enfrentan barreras sociales adicionales en el cuidado.

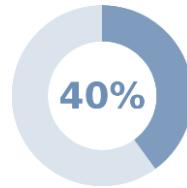
# EDADISMO EN LAS PERSONAS MAYORES CUIDADORAS

# Manifestaciones en la burocracia

## Dificultades burocráticas

El **40%** de los cuidadores han experimentado dificultades en trámites burocráticos debido a su edad.

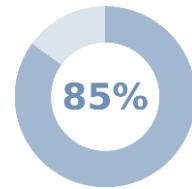
En la franja de 80-90 años, este porcentaje aumenta al 74%.



## Proceso complicado para ayudas

El **85%** considera que el proceso para obtener ayudas es más complicado debido a la edad.

El 93% de las personas, que corresponde a la franja de edad entre 70-80 años



## Servicios administrativos no adaptados

El **83%** considera que los servicios administrativos no están adaptados a sus necesidades.

Esto limita su participación y acceso a derechos.



## Otras manifestaciones

### Capacidad Presunta

50% sienten que se les presupone menor capacidad de comprensión.

### Información Insuficiente

36% reciben menos información sobre trámites.

# Autopercepción como cuidador



## Dudan de sus capacidades

El 24% de los cuidadores cree que otros dudan de su capacidad para cuidar debido a su edad.



## Autoatribución de limitaciones

El 34% se atribuye menos capacidad como cuidador, con hombres (43%) y personas mayores de 80 años (64%) siendo los grupos más afectados.

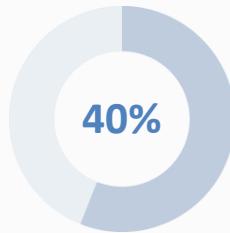


## Impacto del edadismo

La autopercepción negativa afecta la confianza y la capacidad de los cuidadores para acceder a recursos y servicios.

# Percepción en el entorno comunitario y vida cotidiana

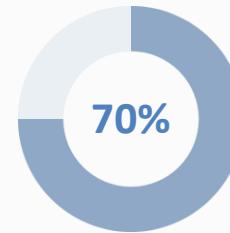
## Valoración Social



Más del **40%** sienten que las personas mayores no son valoradas en su entorno.

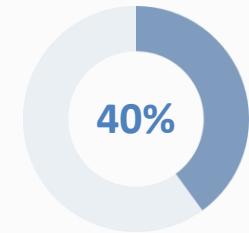
Hombres (62%) son más propensos a sentir que no son valorados.

## Infraestructuras



Casi el **70%** considera que las infraestructuras de su comunidad no están adaptadas a las necesidades de las personas mayores.

## Atención Médica



**40%** sienten que se les ha privado de cuidados médicos debido a su edad.

Esta percepción aumenta en personas de 80-90 años.

# Propuestas para combatir la soledad



## Programas de respiro familiar

Desarrollar planes y programas comunitarios que permitan a los cuidadores disfrutar de momentos de descanso.



## Voluntariado formado

Implementar programas de voluntariado con formación adecuada para cubrir la falta de ayuda familiar o profesional.



## Apoyo psicológico y moral

Ofrecer programas de apoyo dirigidos a proporcionar soporte psicológico y moral a los cuidadores.



## Concienciación sobre autocuidado

Programas que hagan comprender a los cuidadores la importancia del autocuidado y la existencia de recursos.



## Campañas de salud comunitaria

Desde los centros de salud, desarrollar campañas que promuevan la participación de cuidadores en talleres y actividades.



## Entornos Amigables

Fomentar ciudades y entornos amigables con las personas mayores y con el Alzheimer/demencia.



## Información y sensibilización

Programas para ayudar a superar el sentimiento de abandono, utilizando todos los recursos sociosanitarios locales.



## Flexibilización de tiempos

En atención primaria, flexibilizar los tiempos de consulta para cuidadores, ofreciendo también consultas grupales.



## Atención a casos de abandono

Los recursos sociosanitarios deben prestar atención a los casos de sentimiento de abandono, a menudo ocultos.

# Propuestas para afrontar el edadismo

## Comunicación e información



### Canales de comunicación accesibles

Mantener y crear canales de comunicación naturales y ágiles que respondan a las necesidades de las personas mayores.

## Apoyo burocrático



### Acompañamiento en procesos

Acompañar a los cuidadores mayores en todas las fases de los procesos burocráticos y legales para que no se sientan solos.



### Alfabetización digital básica

Impulsar programas para que las personas mayores adquieran habilidades digitales básicas.



### "Ventanilla única del Mayor"

Operativizar este concepto, con personal especializado para guiar en trámites burocráticos y administrativos.



### Información accesible y comprensible

Hacer la información sobre recursos y trámites más accesible y comprensible, adaptada a la evolución de la dependencia.

## Humanización



### Humanización de la Sanidad

Reforzar programas de humanización de la sanidad para hacer los servicios más accesibles y empáticos.



### Humanización de la Administración

Mejorar la empatía de los profesionales de la administración.



### Reforzar Ciudades Amigables

Fortalecer programas de ciudades amigables con las personas mayores y con la demencia.

# Conclusión



## Interconexión de problemas

La soledad y el edadismo son problemas interconectados que afectan profundamente a las personas cuidadoras de familiares con demencia.



## Responsabilidad compartida

Es necesaria la participación de todos los actores relacionados

# ¡Muchas gracias por su atención!



[www.ceafa.es](http://www.ceafa.es)