ABC

Publicación	ABC Nacional, 65	Fecha	29/10/2024
Soporte	Prensa Escrita	País	España
Circulación	121 283	V. Comunicación	51 427 EUR (55,637 USD)
Difusión	83 609	Tamaño	468,07 cm² (75,1%)
Audiencia	327 000	V.Publicitario	26 205 EUR (28 350 USD)

UNION PROFESIONAL

Generación sándwich: entre los cuidados de hijos y mayores

▸El incremento de la esperanza de vida aumenta la cifra de personas que se enfrentan a este doble reto

CARLOTA FOMINAYA
MADRID

El día a día de Marcos de Vega, de 37 años, transcurre a la carrera entre los viajes a la guardería, donde deja a su bebé de año y medio; el trabajo, que afortunadamente desempeña en su domicilio; y la casa de sus padres, a la que acude a supervisar medicaciones y echar una mano a la pareja, ambos con discapacidad. Forma parte de la llamada generación sándwich, aquella que se encuentra atrapada entre los cuidados que reclaman sus descendientes y ascendientes.

«Hay tardes que me llaman para gestionar cosas y esas horas se las tengo que robar a mi hijo, pero es la situación que es. Toca echarles más manos de las que ellos podrían echarme a mí con su nieto, por ejemplo. Mi padre no tiene movilidad y va en silla de ruedas y mi madre tiene un grave problema visual. Siempre estamos pendientes de la complicada situación familiar, de lo que pueda pasar cuando estamos trabajando... pero es lo que toca, y lo hago encantado», asegura este hombre.

Figura del cuidador

Como De Vega, hay toda una generación de personas de entre 35 y 55 años que se enfrenta al doble reto de cuidar y dispensar atención a sus hijos menores y a sus mayores, en ambos casos dependientes. Cada vez hay más hombres como él en esta tesitura pero la realidad es que, según datos de la Fundación Vivo Fácil, aproximadamente el 73% de las personas que asumen estos cuidados son mujeres.

Es una casuística cada vez más común, debido a muchos factores, pero la tasa de envejecimiento en España se lleva la palma. Los datos no dejan lugar a dudas. Según cifras del Instituto Nacional de Estadística (INE), el porcentaje de población de 65 años y más, que actualmente se sitúa en el 20,4 por ciento del total, alcanzaría un máximo del 30 por ciento en torno a 2025.

En concreto, el INE estima que, de mantenerse la tendencia demográfica actual, el porcentaje de población de 65 años o más, llegará a suponer el 30 por ciento de la población en 2030. En este contexto, los expertos señalan que la generación de personas de más de 75-80 años está creciendo muy rápido, «que es el momento en el que empiezan a observarse los primeros achaques de salud en nuestros mayores. Uno comienza a ver que no pueden hacer la limpieza de la casa de la misma forma, que hay que acompañarlos a las revisiones médicas... Un buen día te das cuenta de que no están como antes», señala Judith Mesa, psicoterapeuta de la Fundación Vivo Fácil, y responsable del departamento de atención telefónica, psicosocial y de teleasistencia de la compañía.

Suele pasar, asegura, «que los mayores quieren demostrar que todavía son autónomos, y es verdad que hay que hacer lo posible para que continúen haciendo las cosas, pero llega un punto que necesitan ayuda y hay que tratar de decírselo de una manera sutil y asertiva».

Bajada de natalidad

A esta situación se le añade un notable descenso en las tasas de fertilidad. Según los últimos datos publicados por el INE, la edad media en la que las españolas tienen su primer hijo se sitúa ya en los 32 años. Las familias cada vez son más pequeñas mientras crece el número de adultos que lidian con dos responsabilidades y se hacen cargo, generalmente, de las necesidades de los más mayores y de sus hijos. Entre ellos, analiza Judith Mesa, psicoterapeuta de la entidad, «destacan el aumento de la esperanza de vida de nuestra sociedad, la incorporación de la mujer al mundo laboral, y los cambios de roles sociales, que producen que, en la actualidad, nos encontremos con un modelo de cuidados que difiere en gran medida del que nuestras generaciones pasadas desempeñaban. Nada es igual, es muy probable que los padres vivan en otra ciudad, que el adulto no tenga hermanos que puedan colaborar, o si los tiene se encuentren en otro país, que él o ella estén en su mejor momento laboral o personal».

El cambio de los tiempos, reflexiona Mesa, «hace que en la situación actual resulte muy complicado para muchas personas equilibrar el amor y las obligaciones que tienen hacia sus padres y compatibilizarlo con su vida personal o profesional, muchas veces ambas en pleno auge, y se generen muchos conflictos en la dinámica de vida».

Todo esto hace que el sentimiento de culpa se duplique en estas edades medias. «Ya no solo hablamos de sentirnos malos padres, o ellas malas madres, sino que ahora surge esa sensación de irresponsabilidad por no saber devolver a nuestros progenitores lo que tanto han hecho por nosotros. Queremos llegar a todo y no se puede», admite este joven padre.

Aproximadamente el 73 por ciento de las personas que asumen los cuidados de sus mayores son mujeres

Envejecer con salud: prevenir más que curar

Para la psicoterapeuta de la Fundación Vivo Fácil, Jutith de Mesa, es necesario que las familias establezcan «un plan de prevención que favorezca el envejecimiento activo, mitigue el deterioro cognitivo de los mayores, palíe la soledad no deseada y mejore o, al menos, mantenga su calidad de vida». Mesa propone a los hijos adultos poner en marcha las siguientes acciones con sus progenitores: establecer con ellos al menos, un encuentro físico semanal y diario bien sea de forma telefónica o a través de videollamada; conocer sus redes cercanas y favorecer que estas tengan tu contacto en caso de necesidad; animarlos a invertir su tiempo en relacionarse fuera de casa y, aunque cueste, tener una conversación sobre las posibles ayudas que proporcionan la administración pública y las distintas entidades privadas.

Autocuidado

En esta tesitura, explica la terapeuta de Fundación Vivo Fácil, es normal que presenten «agotamiento y aislamiento social, tensión, ansiedad, rabia, impotencia, frustración, problemas en las relaciones personales... Uno de los consejos que suelo dar en estos casos es que intentemos cuidar de nuestro entorno y encontremos momentos para compartir tiempo de calidad con la pareja, los hijos, los amigos... y de ti mismo».

Es muy importante, asimismo, advierte la experta de Vivofácil, «que el cuidador se cuide, que practique ejercicio, técnicas de relajación y de respiración consciente (mindfulness), se escuche así mismo y se diga: 'no eres perfecto y, a veces, no llegarás a todo'».

Marcos de Vega, junto a su madre, con discapacidad visual, y su hijo // GUILLERMO NAVARRO