MUNISALUD

Boletín nº 67:

Día Internacional de las personas cuidadoras 5 de noviembre 2025



Las personas cuidadoras de personas dependientes, según datos del INE, son principalmente mujeres y un 13.4% son mayores de 70 años.

Cuidar implica



- Paciencia y empatía
- Proporcionar cuidados de salud y supervisión
- Apoyo emocional y compañía
- Tomar decisiones y asumir responsabilidades sanitarias, económicas, prestacionales, legales...
- Cambios en la vida familiar, laboral, social y de ocio



Aspectos positivos

Aspectos negativos



- Satisfacción y crecimiento personal
- Acompañamiento
- Sentirse útil
- Aprendizaje constante
- Desarrollo de habilidades
- Consecuencias negativas para la salud
- Conflictos familiares por la distribución de tareas
- Reducción de relaciones sociales
- Cambios laborales y económicos



Efectos sobre la salud: "Síndrome del cuidador quemado"

Empeoramiento del estado de salud

Cambios en el estado de ánimo

Otros: consumo excesivo de tabaco, café o té; consumo de psicofármacos, aislamiento

Si está interesado, escriba a promocionprevencionmunicipios@salud.madrid.org DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA

¿Qué puede hacer?

Mejorar su bienestar

No olvide su salud.







Mantenga relaciones sociales y aficiones.

Es necesario hablar de sus sentimientos y opiniones sobre el cuidado.

Pedir ayuda

Es importante que sienta que su labor es reconocida y valorada.

Son necesarios los llamados **"tiempos de respiro"**, en los que poder descansar de la responsabilidad de cuidar.

Trate de **delegar** tareas en otras personas del entorno. Si no es posible, dispone de recursos de **ayuda** y el **apoyo** de los profesionales sanitarios y de trabajo social de su centro de salud y de servicios sociales, siempre que lo necesite.

¿Dónde pedir ayuda e informarse sobre recursos?

Algunos recursos

Centro de salud y Mapa de Centros de Servicios Sociales

Buscador de prestaciones de servicios sociales

Recursos personas cuidadoras Escuela Madrileña de Salud

Centros de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Madrid

Programa cuidar a quienes cuidan. Ayuntamiento de Madrid. 900 101 914

Multicanal "SerCuidadoraA". Cruz Roja. 900 365 100

Desde el Programa de Promoción de la Salud de las Personas Mayores de la Dirección General de Salud Pública de la Comunidad de Madrid, queremos poner el valor la labor del cuidado y, sobre todo, que las personas que cuidan no olviden la importancia de su propio autocuidado y prevenir así posibles problemas de salud. Se ha elaborado un tríptico con toda esta información:

"Promoción de la salud de las personas que cuidan. Cuidar cuidándonos".

PROMOCIÓN de la SALUD de las PERSONAS QUE CUIDAN







