



Formación y apoyo al cuidador informal a través de 50 píldoras informativas

Fundación Edad&Vida pone en marcha el programa audiovisual de apoyo al cuidador informal “Cuida&Cuídate”

- La Fundación Edad&Vida con la colaboración del Ayuntamiento de Barcelona, la Diputación de Barcelona y la Fundación Coliséé, pone en marcha “[Cuida&Cuídate](#)”, un programa de apoyo y divulgación de conocimiento y habilidades prácticas y emocionales para cuidadores informales de personas mayores en situación de dependencia.
- El cuidado de una persona dependiente acarrea efectos negativos en la salud del cuidador debido a la falta de formación, habilidades prácticas, emocionales y psicológicas. Uno de los principales factores que desencadenan estrés en la persona cuidadora, es lo que se ha denominado “burnout” de la persona cuidadora.
- “Cuida&Cuídate”, nace para acompañar a las familias en la tarea del cuidado, a mitigar sus efectos negativos y a satisfacer las necesidades de falta de formación y habilidades detectadas y no resueltas.

Madrid, 29 de diciembre de 2022.- La [Fundación Edad&Vida](#) entidad comprometida en la mejora de la calidad de vida y el bienestar de las personas mayores y **con el apoyo del Ayuntamiento de Barcelona, la Diputación de Barcelona y la Fundación Coliséé**, pone en marcha “[Cuida&Cuídate](#)” un programa de apoyo y divulgación de conocimiento y habilidades prácticas y emocionales para cuidadores informales de personas mayores en situación de dependencia, a través de 18 cápsulas audiovisuales.

Según los datos de cierre de año del Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030, correspondientes al 31 de diciembre de 2021, **un 3'3% de la población española - 1.415.578 personas** - tenían la dependencia reconocida, de esas, solo 384.251 personas reciben cuidados en centros residenciales, por lo que es fácil deducir que más de un millón de personas en España reciben cuidados en el entorno familiar. En este ámbito, según el INE, en nuestro país **hay 6.086.020 personas cuidadoras lo que supone un 12% de la población**, compuesto en su mayoría por mujeres del entorno familiar (esposas e hijas) o por personal doméstico en muchos casos no preparado para ello.

La labor del cuidado no es inocua y acarrea efectos negativos para la salud de las cuidadoras debido a la falta de formación, habilidades prácticas, emocionales y psicológicas. Uno de los principales factores que desencadenan estrés en la persona cuidadora, es lo que se ha denominado “burnout” de la persona cuidadora y puede acabar en la claudicación de las tareas de cuidado.

Aunque hay cursos de formación dirigidos al cuidador informal, en su mayoría son presenciales, demandan un importante compromiso de tiempo y priman la teoría a la práctica. Factores que dificultan su formación por la imposibilidad de conciliar la labor del cuidado, con las profesionales y las familiares.

En este contexto, nace “[Cuida&Cuídate](#)” una iniciativa de la [Fundación Edad&Vida](#) para acompañar a las familias en la tarea del cuidado, a mitigar sus efectos negativos y a satisfacer las necesidades de falta de formación y habilidades no resueltas. Cuyo objetivo final, es garantizar las mejores condiciones para que,



las personas que lo necesiten, reciban un cuidado digno y de calidad sin que ello implique una disminución en la calidad de vida y bienestar personal de sus cuidadoras.

Un programa diseñado por profesionales especializados en cuidados a personas en situación de vulnerabilidad y/o dependencia, compuesto por un total de 18 cápsulas, divididos en más de 50 píldoras informativas, de fácil acceso y consulta, en las que se dan consejos prácticos y recomendaciones básicas y específicas de cómo cuidar a una persona en situación de dependencia.

De este modo, las personas cuidadoras tendrán a su disposición, cuando lo necesiten y de forma gratuita, un repositorio de videos de referencia y consulta, con un contenido eminentemente práctico y visual que les servirá de apoyo en la tarea del cuidado.

En esta primera fase del programa [“Cuida&Cuídate”](#) podrán consultar aspectos de los cuidados relacionados con la higiene; la alimentación y la nutrición; la incontinencia, la comunicación con personas con demencia; los cuidados de la piel, úlceras por presión y otras heridas; prevención de caídas; el autocuidado; instrumentos de protección jurídica y legal, **hasta un total de 50 contenidos de apoyo al cuidador informal.**

Desde la Fundación, su directora general, M^a José Abraham señala que la apuesta de Edad&Vida por “los cuidados profesionales es incuestionable e inequívoca pero no podemos obviar que las personas en situación de dependencia precisan de cuidados a lo largo de todo el día”, y añade: “Concebimos el proyecto en un entorno en el que siete de cada diez personas mayores en situación de dependencia viven en sus domicilios, donde no siempre llega la ayuda profesional, con la intensidad requerida y que de manera irremediable debe ser complementada por las familias, que precisan de conocimientos técnicos con el que complementar el cariño y amor que prestan a sus familiares”

Con la colaboración de:



Sobre la Fundación Edad&Vida

Es una fundación privada apolítica cuya misión es promover desde las empresas de diversos sectores, en colaboración con instituciones de investigación y formación y organizaciones de personas mayores, la búsqueda de soluciones para la mejora de la calidad de vida de las personas mayores y de aquellas que van a serlo. Su razón de ser es facilitar corresponsabilidad y equilibrio entre el sector público y la iniciativa privada, con el fin de dar respuesta a los retos económicos y sociales del cambio demográfico, actuando desde una perspectiva de eficiencia y sostenibilidad, generando un estado de opinión independiente que facilite la mejora de los comportamientos de todos los actores en el entorno de las personas para cuando sean mayores.

Más información: www.edad-vida.org

Contacto de prensa: Noelia Giménez / 609 74 57 31 / 600 929 222