



CIENCIAS SOCIALES

Ciencia Vital, Vol. 4, No. 1, enero-marzo 2026

<https://doi.org/10.20983/cienciavital.2026.01.soc.01>

e0401SOC01

Sobrecarga social y desgaste de los cuidadores

de personas mayores con dependencia funcional

Renne Adanicore Corral Bravo¹
Dra. Alejandra Rodríguez Tadeo²
Dr. David Vásquez Guzmán^{*3}



¹ Universidad Autónoma de Ciudad Juárez

² Universidad Autónoma de Ciudad Juárez
<https://orcid.org/0000-0001-5826-6627>

³ Universidad Autónoma de Ciudad Juárez
<https://orcid.org/0000-0001-8254-9766>
david.vasquez@uacj.mx



INICIO



CIENCIAS
APLICADAS



CIENCIAS
BÁSICAS



CIENCIAS
DE LA SALUD



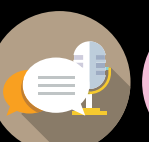
CIENCIAS
SOCIALES



¿Y QUÉ OPINA
LA CIENCIA?



DIMENSIONES
ÉTICAS



ENTREVISTAS



SALUD MENTAL



UACJ
POR EL MUNDO

RESUMEN

El envejecimiento de la población en México ha aumentado el número de personas mayores con **dependencia funcional**, es decir, que necesitan ayuda para realizar actividades básicas de la vida diaria como moverse, alimentarse o cuidar su higiene. Ante la falta de servicios formales de atención y personal especializado, gran parte de este cuidado recae en los **cuidadores informales**, generalmente familiares que brindan apoyo sin recibir capacitación ni remuneración. En muchos casos se trata de mujeres —principalmente hijas de la persona mayor— que enfrentan una carga física, emocional y económica considerable. Diversos factores culturales, sociales, económicos y políticos influyen en la intensidad de esta sobrecarga, la cual puede afectar la salud del cuidador y también la calidad del cuidado que recibe la persona mayor. Este artículo analiza cómo estas condiciones se relacionan entre sí y por qué el cuidado informal se ha convertido en un desafío social creciente. Comprender este fenómeno permite visibilizar la importancia de fortalecer las redes de apoyo, promover políticas públicas y desarrollar estrategias que protejan tanto a quienes requieren cuidados como a quienes los brindan.

Introducción

El envejecimiento de la población en México ha traído consigo un mayor número de personas mayores que presentan **dependencia funcional**, es decir, dificultad para realizar actividades básicas de la vida diaria sin ayuda. Se estima que para el año 2026, el 28.2 % de las personas mayores en México tendrá algún grado de dependencia leve o severa (Figura 1), lo que incrementará la necesidad de atención y cuidados de salud debido a su discapacidad o dependencia [1].



Figura 1. Actividades básicas de la vida diaria en las que una persona mayor con dependencia funcional puede requerir apoyo.

Una persona con dependencia funcional requiere apoyo para actividades como la movilidad, la alimentación, la higiene personal o la administración de medicamentos. Con frecuencia, estos cuidados son realizados por un miembro de la familia que no cuenta con capacitación formal ni recibe remuneración económica por brindar estas atenciones dentro del hogar; a estas personas se les conoce como **cuidadores informales** [2].



INICIO



¿Y QUÉ OPINA LA CIENCIA?



CIENCIAS APLICADAS



CIENCIAS BÁSICAS



CIENCIAS DE LA SALUD



CIENCIAS SOCIALES



DIMENSIONES ÉTICAS



ENTREVISTAS



SALUD MENTAL



UACJ POR EL MUNDO

Los cuidadores informales desempeñan un papel fundamental para mantener la calidad de vida de las personas mayores con dependencia funcional. Sin embargo, asumir esta responsabilidad puede generar una importante carga física, emocional y social.

Diversos factores influyen en la sobrecarga que experimentan los cuidadores. Entre ellos se encuentran aspectos biológicos, psicológicos, económicos y sociales [3]. Esta sobrecarga no solo afecta la salud y el bienestar del cuidador, sino que también puede repercutir en la calidad del apoyo que recibe la persona mayor dependiente.

La salud de la persona mayor con dependencia y la duración del cuidado

El estado funcional de la persona mayor y el tiempo durante el cual requiere atención son elementos clave para comprender la carga que enfrentan los cuidadores informales (Tabla 1).

Tabla 1. Factores que influyen en la sobrecarga de los cuidadores informales.

Factor	Ejemplos
Sociodemográficos	sexo del cuidador, edad, nivel educativo, relación familiar
Culturales	roles tradicionales de género, expectativas familiares
Socioeconómicos	ingresos del hogar, empleo del cuidador, acceso a servicios
Sociales	apoyo familiar, redes de apoyo comunitario
Políticos e institucionales	programas de apoyo, políticas públicas de cuidado

Durante el envejecimiento se produce un desgaste natural de las funciones físicas y mentales. Cuando este proceso se combina con la presencia de enfermedades crónicas, muchas personas mayores comienzan a experimentar dificultades para cuidar de su propia salud y para realizar actividades básicas de la vida diaria [4].

La literatura científica indica que cuanto mayor es el deterioro del estado de salud de la persona mayor, mayor es el tiempo que el cuidador debe dedicar a su atención. Esta intensidad del cuidado se relaciona directamente con la carga que experimenta el cuidador [5], [6], [7].

Aunque el estado de salud de la persona mayor es uno de los factores principales asociados al agotamiento del cuidador, también intervienen otros elementos relacionados con el contexto social, cultural y económico.

Factores sociodemográficos

Las características individuales del cuidador informal influyen en la manera en que se experimenta la carga del cuidado. Diversos estudios coinciden en que la mayoría de los cuidadores informales suelen ser mujeres, con frecuencia hijas de la persona mayor, muchas veces casadas y con una edad aproximada de 40 años.

En algunos casos presentan niveles de escolaridad bajos y se dedican principalmente a las labores del hogar, aunque también pueden desempeñar un empleo formal además de las tareas de cuidado. Con frecuencia viven en el mismo hogar que la persona mayor dependiente y presentan síntomas de estrés o sobrecarga derivados de las responsabilidades de cuidado [5], [7].

Estas características reflejan las condiciones sociales y familiares que influyen en la asignación de este rol.



INICIO



¿Y QUÉ OPINA LA CIENCIA?



CIENCIAS APLICADAS



CIENCIAS BÁSICAS



CIENCIAS DE LA SALUD



CIENCIAS SOCIALES



DIMENSIONES ÉTICAS



ENTREVISTAS



SALUD MENTAL



UACJ POR EL MUNDO

Factores culturales

El contexto cultural y las expectativas sociales sobre quién debe proporcionar los cuidados también influyen en la persona que asume el papel de cuidador y en la manera en que experimenta la carga emocional asociada al cuidado [5].

En muchas sociedades, el rol tradicional de la mujer dentro del hogar incluye la responsabilidad principal de brindar cuidados y apoyo familiar. Esta distribución desigual de responsabilidades puede aumentar el riesgo de agotamiento en las cuidadoras.

Además, las mujeres suelen enfrentarse con mayor frecuencia a condiciones laborales informales o precarias, así como a una mayor carga de actividades domésticas, lo que incrementa la intensidad del trabajo de cuidado [5], [6], [7].

Factores socioeconómicos

Los cuidadores informales a menudo enfrentan dificultades económicas debido a la necesidad de reducir sus horas de trabajo o incluso abandonar su empleo para cuidar a su familiar.

La pérdida de ingresos puede generar estrés financiero y limitar el acceso a servicios de salud asociados al empleo formal. En otros casos, cuando la situación económica lo exige, el cuidador debe combinar el cuidado familiar con un trabajo remunerado, lo que incrementa aún más la carga de responsabilidades y reduce el tiempo disponible para el descanso o el ocio [8].

Asimismo, el acceso a información, educación, capacitación y apoyo emocional es fundamental para disminuir la sobrecarga del cuidador. La falta de conocimientos o habilidades en el cuidado de personas dependientes puede generar mayor estrés, especialmente cuando no se cuenta con formación específica en este tipo de atención [9].

Factores sociales

La disponibilidad y calidad del apoyo social pueden reducir de forma importante la carga del cuidador. El respaldo de familiares, amistades o redes comunitarias puede facilitar la distribución de responsabilidades y disminuir el estrés.

Por el contrario, la falta de apoyo social puede provocar aislamiento y un mayor desgaste emocional. En muchos casos, la cantidad de apoyo disponible depende de la composición del hogar: las familias con más miembros pueden ofrecer una red de apoyo más amplia.

Sin embargo, cuando la persona mayor dependiente vive sola o con muy pocos familiares cercanos, la carga del cuidado suele recaer en una sola persona, lo que incrementa el riesgo de sobrecarga [7].

Contexto político y gobernanza

Las políticas públicas y los programas sociales también influyen en la experiencia de los cuidadores informales. La participación del Estado, la sociedad civil y el sector privado puede contribuir a mitigar o agravar el problema.

La existencia de programas de apoyo —como servicios de asistencia domiciliaria, capacitación para cuidadores o grupos de apoyo emocional— puede proporcionar recursos que reducen la carga del cuidado y mejoren la calidad de atención que recibe la persona mayor.

En contextos donde estos recursos o políticas son limitados o inexistentes, la carga del cuidado tiende a aumentar significativamente [7], [8].

La sobrecarga que experimentan los cuidadores informales puede afectar negativamente la calidad del cuidado que brindan a las personas mayores dependientes. Esto puede traducirse



INICIO



¿Y QUÉ OPINA LA CIENCIA?



CIENCIAS APLICADAS



CIENCIAS BÁSICAS



CIENCIAS DE LA SALUD



CIENCIAS SOCIALES



DIMENSIONES ÉTICAS



ENTREVISTAS



SALUD MENTAL



UACJ POR EL MUNDO

en un aumento de errores en la atención, menor capacidad de vigilancia de las necesidades de la persona mayor o una disminución en la empatía durante el cuidado [10].

Además, el desgaste constante puede afectar la salud física y mental del cuidador, lo que reduce su capacidad para continuar desempeñando esta labor y compromete su bienestar general.

Conclusión

La evidencia científica muestra que la sobrecarga que experimentan los cuidadores informales de personas mayores con dependencia funcional constituye un importante problema de salud pública.

Este fenómeno está influido por múltiples factores interrelacionados, entre ellos aspectos culturales, sociales, económicos y políticos. Estos factores no solo afectan la salud física y mental de los cuidadores, sino que también pueden repercutir en la calidad del cuidado brindado a las personas mayores.

Por ello, es necesario fortalecer las políticas públicas y los programas de apoyo dirigidos a los cuidadores informales. Un enfoque integral que combine la participación social, institucional y gubernamental permitiría reducir la carga del cuidado y garantizar una atención digna y de calidad para las personas mayores en situación de dependencia, así como para quienes asumen su cuidado.

Referencias

- [1] C. González-González, G. Cafagna, M. D. C. Hernández Ruiz, P. Ibararán y M. Stampini, “Dependencia funcional y apoyo para personas mayores de México, 2001-2026”, *Revista Panamericana de Salud Pública*, vol. 45, p. e71, sep. 2021. doi: <https://doi.org/10.26633/RPSP.2021.71>
- [2] C. Y. da S. Rodrigues, *Ser cuidador: Estrategias para el cuidado del adulto mayor*. Ciudad de México: Editorial El Manual Moderno, 2019.
- [3] L. M. Bello Carrasco, G. A. León Zambrano y M. I. Covená Bravo, “Factores que predominan en la sobrecarga del cuidador formal e informal geriátrico con déficit de autocuidado”, *Revista Universidad y Sociedad*, vol. 11, no. 5, pp. 385–395, oct. 2019. Disponible en: <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus>
- [4] E. E. Esmeraldas Vélez, M. R. Falcones Centeno, M. G. Vásquez Zevallos y J. A. Solórzano Vélez, “El envejecimiento del adulto mayor y sus principales características”, *RECIMUNDO*, vol. 3, no. 1, pp. 58–74, ene. 2019. doi: [https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(1\).enero.2019.58-74](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.58-74)
- [5] S. Angst, E. Aguila y M. López-Ortega, “Determinants of informal care supply for older adults in Yucatan, Mexico”, en *Contextualizing Health and Aging in the Americas: Effects of Space, Time and Place*, W. A. Vega, J. L. Angel, L. M. F. Gutiérrez Robledo y K. S. Markides, Eds. Cham: Springer, 2019, pp. 337–358. doi: https://doi.org/10.1007/978-3-030-00584-9_16
- [6] N. B. Buritica, L. A. Buitrago y M. S. Chaquir, “Burnout en cuidadores formales e informales del adulto mayor: revisión integrativa de la literatura”, *Cultura del Cuidado*, vol. 17, no. 1, may 2020. doi: <https://doi.org/10.18041/1794-5232/cultura.2020v17n1.7209>
- [7] N. Lindt, J. van Berkel y B. C. Mulder, “Determinants of overburdening among informal carers: A systematic review”, *BMC Geriatrics*, vol. 20, p. 304, ago. 2020. doi: <https://doi.org/10.1186/s12877-020-01708-3>
- [8] J. Oliva-Moreno, L. M. Peña-Longobardo, L. García-Mochón, M. del R. Lozano, I. M. Metcalfe y M. del M. García-Calvente, “The economic value of time of informal care and its determinants (The CUIDARSE Study)”, *PLOS ONE*, vol. 14, no. 5, p. e0217016,



INICIO



¿Y QUÉ OPINA LA CIENCIA?



CIENCIAS APLICADAS



CIENCIAS BÁSICAS



CIENCIAS DE LA SALUD



CIENCIAS SOCIALES



DIMENSIONES ÉTICAS



ENTREVISTAS



SALUD MENTAL



UACJ POR EL MUNDO

may 2019. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217016>

- [9] A. Salinas-Rodríguez, V. De La Cruz-Góngora y B. Manrique-Espinoza, “Condiciones de salud, síndromes geriátricos y estado nutricional de los adultos mayores en México”, *Salud Pública de México*, vol. 62, no. 6, pp. 777–785, nov.–dic. 2020. doi: <https://doi.org/10.21149/11840>
- [10] J. E. Del Ángel-García, R. C. León Hernández, G. Méndez Santos, I. Peñarrieta De Córdoba y F. Flores-Barrios, “Relación entre sobrecarga y competencias del cuidar en cuidadores informales de personas con enfermedades crónicas”, *MedUNAB*, vol. 23, no. 2, pp. 233–241, jul. 2020. doi: <https://doi.org/10.29375/01237047.3878>



INICIO



¿Y QUÉ OPINA
LA CIENCIA?



CIENCIAS
APLICADAS



CIENCIAS
BÁSICAS



CIENCIAS
DE LA SALUD



CIENCIAS
SOCIALES



DIMENSIONES
ÉTICAS



ENTREVISTAS



SALUD MENTAL



UACJ
POR EL MUNDO