

A QUENDA ETERNA

Coidar no fogar:
a vida real das coidadoras familiares

PARA QUEN COIDA

Asociación  **Cuiden**
maiores e coidadores

Dedicatoria

Ás coidadoras e coidadores que coidan dos seus maiores.
As/os que sosteñen en silencio e que coidan no fogar con
amor, con medo, con cansazo e con coraxe.

As/os que non piden medallas: só que alguén as vexa.

© 2026 Asociación Cuiden Maiores e Coidadores.
Algúns dereitos reservados.

LICENZA

Esta obra ("A Quenda Eterna (Coidar no fogar)") distribúese baixo licenza Creative Commons Recoñecemento-NonComercial-SenObraDerivada 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

Podes compartila (copiar e redistribuír) completa ou por capítulos/fragmentos literais, sempre que:

- recoñezas a autoría e cites a Asociación Cuiden Maiores e Coidadores;
- non a uses con fins comerciais;
- non a modifies, adaptes nin traduzas.

Texto da licenza: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Resumo (deed): <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.gl>

Atribución recomendada: "A Quenda Eterna (Coidar no fogar) — Asociación Cuiden Maiores e Coidadores (2026). Licenza CC BY-NC-ND 4.0"

Permisos adicionais: Se queres traducir, facer audiolibro, adaptar a lectura fácil, ou preparar unha versión para accesibilidade (sen cambiar o sentido), solicita permiso por escrito en: cuiden@cuiden.me

Nota aclaratoria: Para evitar dúbidas: uso comercial inclúe vender o PDF, cobrar por acceso, pedilo a cambio de doazón obrigatoria, incluílo nun curso/servizo de pago ou usalo como reclamo comercial para captar clientela.

Nota práctica: Esta obra é gratuíta. Se a ves á venda ou usada para promocionar un servizo/negocio, avísanos.

Non está permitido eliminar créditos nin presentar esta obra como propia (incluído rexistrala a nome doutra persoa/entidade).

Edición dixital gratuíta – Asociación Cuiden Maiores e Coidadores

Actualización: febreiro de 2026 - v.01/26



Créditos

Este libro é unha iniciativa da Asociación Cuiden Maiores e Coidadores.

A autoría e titularidade desta obra corresponde á Asociación Cuiden Maiores e Coidadores.

A nosa Asociación traballa polo recoñecemento, apoio e defensa das coidadoras familiares de persoas maiores, promovendo accións de sensibilización social, acompañamento e apoio comunitario.

Este libro nace como un agasallo colectivo ás coidadoras e coidadores familiares, co obxectivo de visibilizar unha realidade amplamente silenciada e contribuír a unha comprensión social máis xusta do coidado no fogar.

Distribución gratuíta en PDF baixo licenza Creative Commons Recoñecemento–NonComercial–SenObraDerivada 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0). Ver detalle da licenza na páx. 2.

Protección de datos: ver cláusula completa na páxina de contacto (final do libro).

Este libro foi elaborado coa axuda de ferramentas de IA e revisado, editado e maquetado pola Asociación.

As imaxes deste libro foron xeradas con IA e non pretenden representar persoas reais nin situacións identificables.

A selección, estrutura, edición, maquetación e revisión final do contido é responsabilidade da Asociación.

Tipografía: Atkinson Hyperlegible® (Braille Institute) – licenza SIL Open Font License 1.1.

Edición: Asociación Cuiden Maiores e Coidadores.

Se este PDF circula sen a páx. 2 (licenza) ou sen esta páxina de créditos, é unha versión alterada.



Antes de empezar

Para quen vai este libro

Este libro vai, antes que nada, para as coidadoras familiares. Para as mulleres que coidan. Para as que sosteñen a casa, a medicación, as noites e os días. Para as que deixaron traballos, proxectos, tempos propios e saúde para coidar.

Vai tamén para os homes que coidan. Porque existen, porque están, e porque tamén precisan recoñecemento e apoio. Pero sen borrar a realidade: o coidado segue recaendo maioritariamente sobre as mulleres.

Vai para as familias, para a sociedade e para quen toma decisións. Non pide pena: pide comprensión e responsabilidade compartida.

Lingua e xénero

Este libro fala en feminino de maneira consciente. Non é un xesto estético: é unha decisión de rigor. A maior parte do coidado familiar no fogar recae sobre mulleres, e a linguaxe tamén constrúe o que se ve e o que se invisibiliza.

O feminino aquí nomea a realidade maioritaria. Non nega que haxa homes que coidan nin os exclúe. Simplemente evita borrar a carga estrutural que as mulleres levan enriba.

Tipografía empregada

A tipografía empregada en todo o libro: Atkinson Hyperlegible, foi escollida para facilitar unha lectura máis cómoda e menos fatigante.



Nota de enfoque

Este libro fala do coidado no fogar, que é onde todo pasa: a noite, a medicación, a hixiene, a comida, a paciencia e o esgotamento.

Mais o fogar non vive illado: hai consultas, urxencias, hospitais, papeis e, ás veces, cambios de etapa. Esas escenas aparecen aquí non para saír do tema, senón porque forman parte do mesmo coidado.

As escenas e exemplos incluídos son relatos de carácter xeral, ficcionais ou compostos a partir de situacións comúns, sen intención de describir casos reais identificables. Para protexer a intimidade, certos detalles (datas, lugares, perfís e circunstancias) foron modificados e/ou mesturados deliberadamente. Calquera semellanza con persoas concretas é coincidencia.

Cando dicimos '*coidadoras familiares*' falamos de fillas e fillos, si, pero tamén de noras, cuñadas, parellas, netas, sobriñas... de quen acaba asumindo o coidado sen ser profesional.



Aviso sanitario e xurídico

Este libro ofrece acompañamento, orientación e ferramentas prácticas baseadas en experiencias comúns de coidado no fogar. Non é un manual de medicina nin de psicoloxía clínica, e non substitúe a atención sanitaria, psicolóxica ou xurídica profesional cando é necesaria. Tampouco crea ningunha relación profesional, sanitaria, psicolóxica nin xurídica coa persoa lectora.

Na máxima medida permitida pola lei, a Asociación Cuiden Maiores e Coidadores non se fan responsables do uso que se poida facer da información contida neste libro. As decisións sobre saúde, medicación, seguridade, dependencia ou trámites deben tomarse co apoio dos servizos e profesionais correspondentes cando proceda.



SE ESTE LIBRO CHE APERTA POR DENTRO

Este libro está escrito para acompañarte, non para esixirte nada. Ás veces, poñer en palabras o que se vive pode remover emocións fortes. Se ao lelo notas que se che fai pesado, para. Respira. Volve cando poidas ou lévao a anacos.

Se estás nun momento difícil, non o leves soa: fala con alguén da túa confianza, ou busca apoio profesional.

Se hai perigo inmediato:

- 112 (urxencias xerais)
- 061 (urxencias sanitarias)

Se estás nunha situación de violencia ou ameaza:

- 016 (violencia contra as mulleres)
- 116 111 (axuda á infancia)

Se aparecen pensamentos de facerte dano ou de non querer seguir:

- 024 (24 horas, gratuíta e confidencial)

Nota importante: este libro e a Asociación ofrecen apoio e orientación, pero non substitúen a atención sanitaria ou psicolóxica profesional cando é necesaria.

Prólogo

Este libro non comeza cando pasas a páxina. Comeza moito antes.

Comeza o día que te decataches de que a vida cambiara e ninguén che dera instrucións. O día que alguén pasou a depender de ti e ti non puideches dicir que non. Ou puideches, pero non o fixeches.

Quizais non te chamaches nunca “coidadora”. Quizais só pensaches que estabas facendo o que había que facer. Como se iso fose natural. Como se non tivese custo.

Este libro non está escrito para explicarche como coidar mellor. Non che vai prometer que todo vai ir ben.

Está escrito para algo máis básico e máis necesario: para que alguén che diga, sen rodeos, que o que vives é real; que o cansazo que levas non é debilidade; que a culpa non é unha proba de amor; e que isto non debería recaer nunha soa persoa.

Aquí non hai heroínas épicas nin finais felices. Hai mañás longas, noites vixiadas, decisións incómodas e silencios cheos. Hai amor, si. Pero tamén hai rabia, medo, esgotamento e dúbidas que non se din en voz alta.

Se estás a coidar, probablemente te recoñezas. E se nunca coidaches, este libro non che pide pena: pídeche comprensión.

Se ao rematar pensas, aínda que sexa unha soa vez: “*non estaba tola*”, “*non era egoísta*”, “*non era eu o problema*”, entón este libro xa cumpriu a súa función.

Agora si. Pasa a páxina.





ÍNDICE

12

Introdución

16

Parte I

Ninguén nos explicou isto

51

Parte II

O peso invisible

68

Parte III

O sistema: o que **existe**,
o que **falta** e
o que **non sempre se**
explica

92

Parte IV

Coidar sen desaparecer

108

Parte V

Carta aberta: a **quen**
coida e a **quen mira**

123

Anexos

Cousas que poden
axudar cando o coidado
aperta

139

Fontes

De onde sae todo isto



MAPA DE LECTURA EN 1 MINUTO

Podes saltar de parte en parte: este libro non se le ‘en orde’, léese como se pode.

- Se este libro che aperta por dentro, se estás en perigo, ou se aparecen pensamentos de facerte dano: Vai á páx. 7.
- Se queres entender “*que me está pasando a min*” (*culpa, cansazo que non se quita, irritación, alerta constante, tristura, estar ao límite*) e poñerlle palabras: Parte II: “O peso invisible” (páx. 51).
- Se precisas palabras para explicalo á familia, á parella, aos irmáns/irmás, ou a quen “*mira*” desde fóra (*para que entendan de verdade*): Parte V: “Carta aberta: a quen coida e a quen mira” (páx. 108).
- Se estás empezando a coidar e sentes que a vida cambiou de lugar (*o inicio, o “pasar a soster”, o antes e o despois*): Parte I: “Ninguén nos explicou isto” (páx. 16).
- Se o que che está comendo son os papeis, prazos, chamadas, dependencia, recursos que existen e os que non chegan: Parte III: “O sistema: o que existe, o que falta e o que non sempre se explica” (páx. 68).
- Se o que necesitas é coidar sen desaparecer (recuperar un anaco de ti, parar de “aguantar” como modo de vida): Parte IV: “Coidar sen desaparecer” (páx. 92).

- Se hoxe **precisas algo práctico e directo (*sen teoría*)**, abre aquí:
 - Anexos (páx. 123) e escolle segundo o que che pasa.
- Se sospeitas que xa estás en sobrecarga, e precisas ver sinais e pensar en parar a tempo:
 - Anexo 1 (páx. 124).
- Se hoxe todo se desordena e só necesitas sobrevivir ao día sen afundir:
 - Anexo 2 (páx. 127).
- Se che custa pedir axuda, ou che responden “para o que faga falta” e ti non sabes que dicir:
 - Anexo 3 (páx. 129).
- Se a convivencia se está facendo difícil (berros, reproches, agresividade verbal/física) e precisas protexerte:
 - Anexo 4 (páx. 132).
- Se xa che pasa pola cabeza “así non podemos seguir” e precisas pensar alternativas sen culpa:
 - Anexo 5 (páx. 135).
- Se só podes ler 2 páxinas hoxe:
 - Anexo 2 (páx. 127).

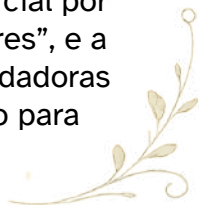
INTRODUCCIÓN

Este libro nace como un agasallo colectivo ás persoas coidadoras familiares, co obxectivo de visibilizar unha realidade amplamente silenciada e contribuír a unha comprensión social máis xusta do coidado no fogar.

En España, moitísima xente coida no fogar sen cobrar por iso. Se lle poñemos número (porque ás veces fai falta poñer o país diante do espello), unha estimación recollida polo Observatorio Estatal de la Discapacidad (OED) indica arredor de 4,4 millóns de persoas coidadoras informais, e a maioría son mulleres (aprox. 2,6 millóns fronte a 1,8 millóns de homes) [1]. E non falamos de “axudar un pouco”: esa mesma fonte sinala que un 11,2% da poboación realiza coidados informais, e unha parte importante dedica 20 horas semanais ou máis [1]. Isto non é unha excepción: é estrutura.

Ese coidado, cando se converte en rutina diaria, ten consecuencias físicas, emocionais, sociais... e tamén económicas. Hai estimacións que valoran o tempo de coidado non profesional en decenas de miles de millóns de euros, segundo metodoloxías distintas (*segundo Funcas, o valor dos coidados informais a persoas dependentes en España estímase entre 23.065 e 50.160 millóns de euros anuais, o que equivalería a entre o 2,1% e o 4,6% do PIB (ano de referencia: 2008), segundo a metodoloxía empregada*) [2]. Non é para “poñer prezo” ao amor: é para que a sociedade entenda o tamaño real do que está a descansar no fogar.

E tamén hai impacto directo no emprego. No ano 2024, o dato oficial recolle 417.400 persoas traballando a tempo parcial por “coidar nenos/as ou adultos enfermos/incapaces/maiores”, e a inmensa maioría son mulleres (381.700) [3]. Moitas coidadoras víronse obrigadas a reducir ou abandonar o seu traballo para poder soste a vida doutra persoa.



Cando a dependencia xa está recoñecida, o sistema non sempre chega a tempo: a 31/12/2024 constaban 1.518.424 persoas con Programa Individual de Atención e 187.316 persoas en lista de espera [4]. O tempo medio total de tramitación ata a primeira resolución de prestación situábase en 334 días, e en Galicia en 386 días [8]. E, nesa mesma foto, Galicia figura con 77.196 persoas con resolución (na táboa por comunidade autónoma) [4]. Isto importa porque, mentres o procedemento tarda, quen sostén o día a día é a casa.

En Galicia, ademais, o contexto demográfico agrava todo: en 2024, o 26,61% da poboación tiña 65 anos ou máis [5]. E un dato moi revelador para entender o coidado real: no 2024, o 25,34% dos fogares galegos estaban formados só por persoas de 65 anos ou máis (e na Mariña, 27,78%) [6]. Hai fogares onde o coidado non é unha escena puntual: é o marco enteiro.

No medio de todo isto, tamén houbo idas e voltas institucionais que deixan claro o fráxil que pode ser o apoio ás familias: por exemplo, o convenio especial para coidadores/as non profesionais pasou anos no que a cota recaía nas persoas coidadoras e, desde 2019, volveu asumirse con cargo ao Estado [7]. Non o dicimos para facer política: dicímolo para retratar unha realidade na que as regras cambian... pero a carga segue pesando no fogar.

Este libro non pretende ensinar técnicas médicas nin prometer que “todo sairá ben”. Máis ben, busca algo máis básico e necesario: acompañarte e dicirche, sen rodeos, que o que vives é real; que o cansazo extremo que sentes non é unha falla túa nin debilidade; que a túa frustración e a túa culpa non significan que sexas mala persoa; e que ninguén debería ter que coidar en soidade absoluta.



As páxinas que seguen amosan a verdadeira vida das coidadoras no fogar: unha vida de xestos invisibles e traballo invisible. É un relato honesto e empático, feito dende a experiencia e o corazón, para que quen estea a coidar se recoñeza nel e para que quen nunca coidou entenda por fin esta realidade.

Se estás a coidar, esperamos que nestas páxinas atopes compañía, comprensión e palabras útiles que che fagan a carga un pouco máis lixeira. Se coñeces a alguén que coida ou simplemente formas parte da sociedade que se beneficia dese coidado invisible, invitámoste a mirar máis de preto, con respecto e gratitude, o labor dese coidado que sostén tantas vidas.

Porque detrás de cada persoa maior atendida no fogar adoita haber unha persoa coidadora familiar entregando tempo e enerxía, moitas veces a costa da súa propia saúde. Chegou a hora de escoitar a súa voz e de aprender da súa experiencia.

A continuación, mergullarémonos na vida cotiá dunha coidadora familiar: nos seus retos diarios, nas horas silenciosas e nos momentos amargos e doces que compoñen a súa xornada. Veremos tamén as feridas ocultas que este rol vai deixando por dentro e como o sistema de apoios (ou a súa falta) condiciona esta realidade. E ao final incluimos anexos con ideas e ferramentas comunitarias moi sinxelas, orientativas e non clínicas, pensadas para axudar a poñer orde en días difíciles e para pedir apoio con máis claridade.

Este libro non é un manual sanitario nin substitúe profesionais. Non che di como facer as cousas: pon palabras ao que se vive no fogar e ao que pesa por dentro e por fóra. Se en algún momento o que che pasa require atención profesional, este texto non a substitúe: só che axuda a nomealo.



Neste libro falamos en feminino porque a maior parte das persoas que coidan no fogar son mulleres. Facémolo conscientemente, para visibilizar esa realidade que tantas veces queda fóra do foco. Pero se ti coidas e non te recoñeces nese feminino, que saibas que este libro tamén é para ti.

Empezamos...

Datos e fontes citadas nesta Introducción

[1] Observatorio da Discapacidade: Estimación de persoas coidadoras informais (4,4 millóns), reparto por sexo (2,6 M mulleres / 1,8 M homes), 11,2% e intensidade horaria.

[2] Funcas: Valoración económica do coidado informal (rango € e % PIB, estimacións baseadas en datos de dependencia).

[3] INE (Instituto Nacional de Estadística): Tempo parcial por coidar (total e por sexo, 2024).

[4] IMSERSO: SAAD: persoas con PIA e indicadores principais (inclúe datos por CCAA, como Galicia).

[5] IGE (Instituto Galego de Estatística): Galicia: % poboación de 65 e máis (2024).

[6] IGE (Instituto Galego de Estatística): Galicia: % de fogares formados só por persoas de 65 e máis (2024) e dato da Mariña.

[7] BOE (Real Decreto-lei 6/2019).

[8] BOE (Disposición 17652, BOE-A-2025-17652): táboa 'Tiempo medio (días)... Datos a 31/12/2024' (tempo medio total: 334 días; Galicia: 386 días).



PARTE I

NINGUÉN NOS EXPLICOU ISTO

Esta primeira parte non explica como se coida.

Conta cando comezas a facelo.

Aquí non hai asesoramento clínico nin xurídico individual; hai vivencia e orientación xeral. Hai un momento concreto —aínda que non sempre teñas claro cal foi— no que a vida cambia de lugar. O coidado entra sen pedir permiso e instala outra forma de estar, de pensar e de medir o tempo.

A PARTE I fala dese paso silencioso: do día no que deixas de ser só familia e pasas a soster. Do inicio dunha responsabilidade que non se escolle, pero que marca todo o que vén despois.

Se segues lendo, é probable que te recoñezas.

E se non, esta parte axúdache a entender por que nada volve ser igual.



Capítulo 1

O DÍA QUE DEIXAS DE SER SÓ FAMILIA

Ninguén che avisa do día exacto no que deixas de ser só familia.

Hai un día no que te converten en coidadora sen preguntarche.

Non che piden permiso. Non che dan instrucións. Non che ofrecen relevo.

Non hai data no calendario.

Non hai un “*a partir de hoxe*” dito en voz alta.

Só un feito: algo cambia... e ti quedas a cargo.

Ás veces é unha caída. Outras, unha enfermidade que non se cura. Outras, unha frase dun médico: “*Isto xa non vai mellorar*”. E nese intre, aínda que ninguén o diga, repártese o peso.

E cae sobre ti.

Non deixas de ser filla, nin nora, nin neta, nin cuñada, nin parella.

Pero desde ese momento tamén es a que sostén.

E se hai que dicilo claro, que quede dito aquí: isto é amor, si.

E isto, dito claro: non debería recaer nunha soa persoa.



Capítulo 2

A PRIMEIRA NOITE SEN DORMIR

A primeira noite sen durmir non sempre chega cunha emerxencia.

Ás veces é un ruído e erguerte da cama: unha porta, un paso inseguro, unha respiración rara.

Preguntas *“Está todo ben?”* e recibes un *“Si... perdón”*.

Volves para a cama, pero xa non dormes igual. O oído queda en alerta. O corpo tamén.

A partir desa noite, o descanso cambia de significado: xa non é descansar, xa non é recuperar enerxía: é estar dispoñible.



Capítulo 3

ISTO É TEMPORAL

“Isto é temporal” é unha frase necesaria ao principio.

Dína a familia. Ás veces tamén o médico.

E, sobre todo, dila ti.

Serve para aguantar.

Para non romper.

Pero co tempo pesa.

Porque o temporal convértese en rutina e a rutina convértese en vida.



Capítulo 4

A CASA XA NON É A MESMA

A casa cambia sen pedir permiso.

Primeiro é unha cadeira no baño.

Logo unha cama que xa non é só para durmir.

Despois medicamentos na cociña, no salón, na mesiña.

A casa convértese nun lugar funcional e seguro.

Pero perde algo.

Perde silencio.

Perde intimidade.

Perde espontaneidade.

E ti aprendes a vivir nun fogar onde todo está pensado para coidar e moi pouco para descansar.



Capítulo 5

É O QUE TOCA

Hai unha frase que doe máis do que parece: “*É o que toca*”.

Ás veces dino con boa intención, para pechar unha conversa incómoda.

Pero ti a escoitas como unha sentenza.

Porque non é “*o que toca*” para quen o di.

É “*o que che toca*” a ti.

E cando calas moito tempo, a dor cambia de forma: vólvese cansazo, rabia contida e soidade.

Aquí vai dito claro: non é destino.

É falta de apoio.



Capítulo 6

AS VISITAS QUE DEIXAN DE VIR

Ao principio vén xente.

Preguntan. Ofrecen axuda. Din *“para o que faga falta”*.

Co tempo, as visitas espázanse.

Logo desaparecen.

Non sempre por maldade.

Ás veces por incomodidade. Outras por medo. Outras porque a vida segue para eles.

Ti quedas.

E un día decátaste de que o mundo segue xirando, pero ti estás nun punto fixo.



Capítulo 7

O CORPO DA OUTRA PERSOA DEIXA DE SER PRIVADO

Hai un momento no que cruzas unha liña invisible.

Ao principio axudas con pudor.

Preguntas. Avisas. Pides permiso.

Pero co tempo, o corpo da persoa familiar deixa de ser privado.

Limpas. Mudas. Secas. Levantas.

Fas cousas que nunca pensaches facer, sen manual, sen formación e sen aplausos.

Non porque queiras.

Porque hai que facelo.

E nese xesto diario, silencioso, hai moita máis entrega da que ninguén ve.



Capítulo 8

O DÍA NO QUE TE ENFADAS

Chega.

Aínda que ninguén fale diso, chega.

O día no que te enfadas coa persoa á que coidas.

Por repetir vinte veces o mesmo.

Por negarse.

Por berrar.

Por non entender.

E o enfado dá medo.

Porque amas esa persoa e non queres sentir isto.

Pero sentir enfado non te fai mala persoa.

Faite humana.

O problema non é sentilo.

É non poder dicilo.



Capítulo 9

A CULPA QUE NUNCA SE VE

A culpa aparece sen facer ruído.

Está aí cando te cansas.

Cando desexas durmir.

Cando queres marchar unha hora.

Cando pensas, ás veces, que isto remate.

Non o dis en voz alta.

Porque parece prohibido.

A culpa non grita: *murmúrate*.

E desgasta, porque non che deixa descansar nin sequera cando paras.

Aquí tamén hai que dicilo claro: sentir culpa non significa querer menos.

Significa estar ao límite.



Capítulo 10

O RELOXO QUE XA NON É TEU

Hai un momento no que o tempo cambia de dono.

Xa non é teu.

É do coidado.

As horas mídense en tomas de medicación, en cambios, en citas, en esperas.

O tempo libre convértese nun cálculo.

E cando por fin chega un anaco, ás veces non sabes que facer con el.

Porque incluso descansar require permiso.



Capítulo 11

O DÍA QUE XA NON ES VISITANTE

Hai un momento exacto no que deixas de sentirte “*de paso*”.

Ao principio ías axudar.

Logo quedabas un pouco máis.

Logo xa tiñas as chaves.

Un día decátaste de que xa non preguntas “*Queres que veña mañá?*”.

Simplemente vés.

Non é unha decisión consciente.

É unha adaptación silenciosa.

E sen darte conta, esa casa tamén pasa a ser a túa carga.



Capítulo 12

A PERDA DA ESPONTANEIDADE

Hai algo que se perde moi cedo: a espontaneidade.

Xa non podes improvisar unha saída.

Nin cambiar de plans sen pensar antes en todo.

Cando alguén di *“imos agora mesmo”*, ti sorrís.

Pero por dentro sabes que non é tan doado.

Porque antes de calquera decisión hai unha pregunta que sempre aparece: *“E quen queda?”*

E así, pouco a pouco, a vida vaise estreitando.



Capítulo 13

O MEDO A EQUIVOCARTE

Hai un medo que non descansa.

Facelo mal.

Non ver un síntoma.

Confundir unha medicación.

Chegar tarde.

Non é paranoia.

É presión.

Vives cun nivel de responsabilidade que non escolliches
e que non se apaga nunca.

E aínda así, cada día volves intentalo o mellor que podes.



Capítulo 14

A SOIDADE ACOMPAÑADA

Estás acompañada todo o día e, aínda así, sénteste soa.

Porque non podes falar de todo.

Porque non queres preocupar.

Porque cansa explicar.

Hai palabras que gardas para non facer máis pesada a situación.

É unha soidade silenciosa.

Densa.

Que non se ve desde fóra.

E doe máis porque acontece rodeada de xente.



Capítulo 15

O DÍA QUE XA NON SABES QUE RESPONDER

Hai preguntas que se repiten: “*Como vai?*” “*Mellorou algo?*”

E ti xa non sabes que dicir.

Porque non é un “*ben*”.

Nin un “*mal*”.

É un seguir.

Ás veces respondes “*xa imos tirando*”.

Non porque non che importe, senón porque é a única forma de protexerte e seguir.



Capítulo 16

A ALERTA PERMANENTE

Mesmo cando todo parece tranquilo, ti non o estás.

O corpo aprende a estar en alerta.

Un oído atento.

Un ollo medio aberto.

Un pensamento sempre por diante.

Non descansas de verdade.

Só baixas un pouco a garda.

Porque coidar non ten interruptor.

Non se apaga pola noite nin cando alguén che di “*descansa un pouco*”.

A alerta queda dentro, mesmo cando te sentas.



Capítulo 17

PEQUENO RESPIRO

Hai un momento, entre unha cousa e outra, no que te sentas.

Non porque teñas tempo. Senón porque non podes máis.

Ese minuto no que miras a parede sen pensar en nada. Ou vas ata a ventá. Ou bebes auga quente que ía ser café hai dúas horas.

Non parece nada. Pero é algo.

Ese instante no que non estás resolvendo, nin organizando, nin chamando, nin levando, nin poñendo boa cara.

Só estás.

Ás veces ese é o único respiro do día.

E si, conta.



Capítulo 18

O CANSAZO QUE NON SE VE

Non sempre se nota desde fóra.

É un cansazo que non se cura cunha noite de sono.

Porque non vén só do corpo.

Vén de estar sempre dispoñible.

De pensar por dous.

De non baixar nunca a garda.

Ás veces non podes nin explicar por que estás cansa.

Só sabes que o estás.

E que mañá, aínda así, volverás.



Capítulo 19

O DÍA QUE TE ESQUECES DE TI

Non pasa dun golpe.

Pasa pouco a pouco.

Primeiro deixas algo para mañá.

Logo para a semana.

Logo xa non o pensas.

A túa saúde.

O teu descanso.

O teu tempo.

Non porque non che importes, senón porque todo o demais parece máis urxente.

E un día decátaste de que ti tamén estás quedando fóra.

Aquí tamén hai que dicilo: **ti importas.**



Capítulo 20

O MEDO AO FUTURO

Hai un medo que aparece cando todo queda en silencio.

Non é polo hoxe.

É polo que vén.

Pregúntaste canto tempo máis.

Como será dentro dun ano.

Que pasará cando ti non poidas.

Non sempre te atreves a pensalo enteiro.

Porque dá vertixe.

Pero o medo está aí, acompañando cada decisión e cada noite longa.

Pensar no futuro non é ser negativa.

É estar soa cunha responsabilidade enorme.



Capítulo 21

O DÍA QUE PRECISAS AXUDA

Hai un momento no que xa non podes máis.

Non porque non queiras.

Porque non che dá o corpo.

Porque non che dá a cabeza.

Pedir axuda custa.

Porque parece renderse.

Porque parece fallar.

Pero pedir axuda non é abandonar.

É intentar seguir sen romperte.

Aquí hai que dicilo claro: **isto non pode depender só de ti.**



Capítulo 22

CANDO DECIDES FALAR

Hai un día no que algo cambia.

Non é que todo se arranxe.

É que decides falar.

Contar como estás.

Dicir que non podes máis.

Poñer palabras ao que levas calado moito tempo.

Non sempre atopas respostas.

Ás veces só atopas silencio.

Outras, alguén que escoita de verdade.

Pero falar rompe algo importante: a idea de que tes que poder con todo soa.

E aí, nese pequeno xesto, *empeza outra forma de coidar:*
tamén a ti.



Capítulo 23

ESCENA COTIÁ (RELATO REPRESENTATIVO): Un día inteiro

**Se nunca viviches isto, aquí vas entender o que
significa coidar un día inteiro.**



Introdución

O que segue é un relato representativo e ficcionado, construído a partir de experiencias comúns, sen describir ningún caso real identificable.

Neste bloque imos percorrer un día enteiro na vida cotiá dunha coidadora familiar, dende que esperta pola mañá ata que acaba a xornada pola noite. A rutina amósase paso a paso, con cada intre marcado polos coidados, pequenos desafíos e moi poucos respiros. Con frases breves, directas e cheas de empatía, debuxamos unha xornada representativa e realista: as prásas da mañá, os silencios da tarde e as longas noites en vela. Este percorrido busca recoñecer cada pequeno acto de coidado e comprender o enorme esforzo invisible que supón repetir o mesmo ciclo día tras día.



A MAÑÁ QUE COMEZA CANSA



Espertas antes do amencer. A noite foi curta e chea de interrupcións. Levántaste cunha fatiga profunda, coma se a noite non tivese rematado de todo. No cuarto en penumbra, o reloxo dixital marca as 5:47 en vermello, lembrándoches que comeza outro día sen descanso. O corpo pesa, pero xa estás en pé: hoxe toca seguir adiante, coma sempre.



A PRIMEIRA TAREFA DO DÍA



Ás oito da mañá soa unha alarma e o día arrinca sen pedir permiso. O primeiro non é un café: é a responsabilidade de que a rutina saia ben. Achégaste á persoa que coidas e acompáñasla a seguir o que lle foi indicado polo equipo profesional que a atende, sen entrar en detalles nin dar pautas. O teu papel é estar, apoiar e comprobar que o imprescindible está preparado tal e como foi establecido, sen cambios nin improvisacións. E así, case sen decatarte, volves empezar.

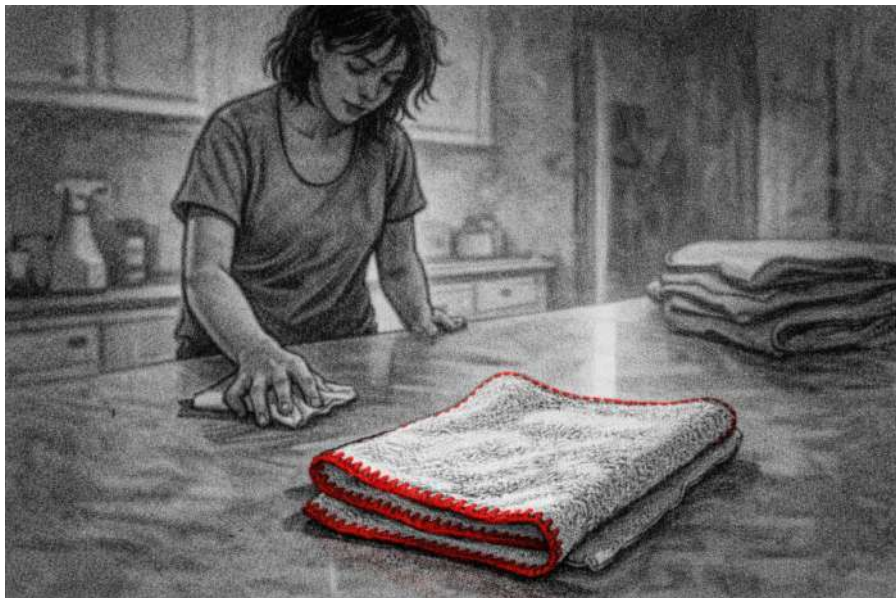
O CAFÉ QUE QUEDA FRÍO



Bules á cociña na procura dun intre para ti. Preparas un café quente. A túa cunca favorita, con debuxos vermellos, enche o aire cun leve aroma de normalidade. Pero antes de tomar o primeiro grolo, escoitas que te chaman desde o outro cuarto. Deixas o café e vas axudar, prometéndоче que volverás nun minuto. Cando volves, a cunca xa quedou esquecida e o café está frío. Outro pequeno momento teu que escapa sen remedio.



AS TAREFAS INVISIBLES



A mañá continúa coas tarefas invisibles que ninguén ve pero que che enchen as horas. Cambias a roupa da cama, pos outra lavadora, limpas o baño, comezas a preparar o xantar. Cada pequeno labor é importante, pero case ninguén nota nada... salvo que quede sen facer. Ti fas e fas, en silencio, mentres o mundo de fóra nin sequera imaxina estas horas de traballo. Un pano de cociña gastado, cos bordos vermellos, pasa unha e outra vez polas superficies, borrando migallas e pegadas dun coidado constante.



O XANTAR A MEDIAS



Chega a hora de xantar e organizas todo para dúas persoas, aínda que ti apenas poidas sentar. Acompañas á persoa que coidas durante a comida, pendente de mil detalles, mentres o teu propio prato queda esquecido a un lado, xa frío e a medias. Vas comendo o que podes, rápido e sen ganas, porque mesmo algo tan simple como xantar convértese nun acto de resistencia.



O DESCANSO QUE NON CHEGA



Despois de xantar, a casa queda en silencio e agardas poder descansar uns minutos. Séntaste nunha butaca fonda e pechas os ollos un intre. O corpo suplica repouso, pero a mente segue en alerta: escoita calquera ruído mínimo, anticipa a próxima chamada, repasa o que aínda falta por facer. Tentas relaxarte, pero o descanso real non chega. Unha almofada vermella nas túas costas é o único toque de cor nunha escena tranquila só en aparencia. Mesmo coa casa en calma, ti non logras desconectar; permaneces vixiante aínda que sexa teórica hora da sesta.



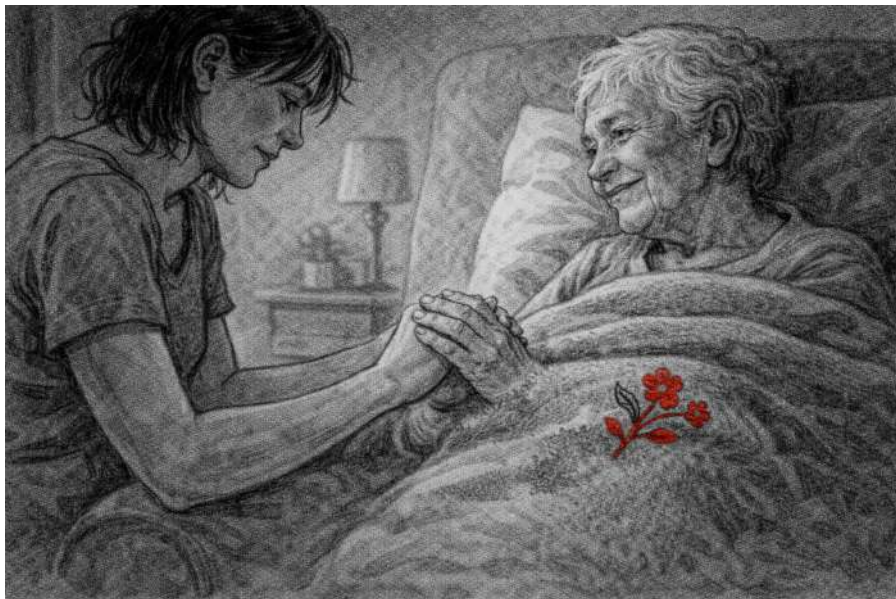
A TARDE INTERMINABLE



As horas da tarde pasan devagar, coma se o reloxo fose máis lento a propósito. Miras pola fiestra: o solpor tingue o ceo de laranxa e vermello, pero o día séguese facendo interminable. A persoa que coidas dormita ou mira a televisión sen moita atención, e ti séntesche atrapada nun silencio espeso. Terías máis tarefas que facer, pero o cansazo pesa demasiado. Cada minuto semella estirarse; o tic-tac de cada segundo retumba na túa cabeza. Só desexas que a tarde pase canto antes, aínda sabendo que ao caer a noite tampouco terás o repouso que precisas.



UN SORRISO INESPERADO



Xa entrada a tardiña, no medio do cansazo, acontece algo pequeno pero valioso. A persoa á que coidas mírate aos ollos cunha claridade inesperada e debuxa un sorriso suave no rostro. Sen palabras, colle a túa man con gratitude muda. Sentes unha calor no peito e os ollos case se che enchen de bágoas. Sobre a butaca, a manta gris que a cobre deixa ver o bordado dunha pequena flor vermella, vibrante baixo a luz dourada do solpor. Ese detalle mínimo, ese sorriso inesperado, éñchete de forzas por uns intres: lembras por que fas todo isto e dálle sentido a un día tan duro.

A ÚLTIMA TAREFA



A noite cae e aínda queda o último tramo. Coas forzas xustas, deixas o imprescindible preparado e revisas a rutina tal e como foi marcada polo equipo profesional que atende á persoa. Acompañas ese peche do día con calma, sen cambios nin improvisacións, e quedas un intre máis para asegurarte de que todo está ben. Un murmurio —“*graciñas*”— rompe o silencio. E ti sorrís, cansa, mentres a luz dun móbil segue acesa no recanto.

A NOITE QUE NON REMATA



Chega a hora de deitarte, pero o coidado non descansa nin sequera de noite. Vas para a túa cama coa porta do cuarto entreaberta e a luz do corredor acesa. Cada sombra ou rumor na casa faiche abrir os ollos de golpe. Quedas escoitando na escuridade, co corazón acelerado, ata asegurarte de que todo segue ben. As horas pasan lentas: 1:32... 3:05... 4:20... Ti apenas consegues durmir, sempre co oído atento. A noite semella non ter fin. E así, sen un descanso verdadeiro, chega un novo día e o ciclo comeza de novo, semellando non rematar nunca.



PARTE II

O PESO INVISIBLE

Hai partes deste libro que non se len “seguidas”: léense como se pode. O que aquí se conta non pretende aumentar responsabilidades, senón reducir silencio e culpa. Se che recoñeces, non é porque esteas “mal”: é porque isto pasa.

Non sempre sabes dicir o que che pasa.

Só sabes que algo non vai ben.

O corpo cambia. A cabeza tamén.

A paciencia acúrtase. A culpa medra.

Nada disto aparece de golpe.

Vai entrando pouco a pouco, coma humidade nas paredes.

O que segue non son etiquetas nin diagnósticos.

Son nomes para cousas que xa estás vivindo.



Capítulo 24

HAI ALGO QUE CHE ESTÁ PASANDO, AÍNDA QUE NON TEÑAS PALABRAS

Non é que sexas máis débil ca antes.

Non é que non saibas organizarte.

Non é que che falte forza.

O que che pasa ten nome, aínda que ninguén cho dixese.

A isto, moita xente chámala sobrecarga.

Non chega de golpe.

Vai entrando pouco a pouco, como a humidade nas paredes.

Ao principio notas cansazo.

Logo irritación.

Despois esquecementos.

E un día xa non te recoñeces reaccionando.

E pensas que es ti.

Pero non.



Capítulo 25

O CANSAZO QUE NON SE QUITA DURMINDO

Hai un cansazo que non se vai cunha noite enteira de sono.

Porque non vén só do corpo.

Vén da alerta.

Da responsabilidade constante.

Notas que: todo che custa máis, perdes paciencia por cousas pequenas, esqueces palabras, datas, nomes, o corpo doe sen razón aparente.

Ás veces o que parece “estar mal” pode ser esgotamento (e se *hai dúbida, mellor falalo cun profesional*).

E cando o esgotamento se fai crónico, o corpo fala por ti.



Capítulo 26

CANDO O COIDADO TAMÉN PASA FACTURA

Hai algo que poucas veces se di claro: moitas persoas que coidan rematan enfermas.

Non por azar.

Por acumulación.

Dor de costas.

Insomnio.

Ansiedade.

Tristeza fonda.

Problemas dixestivos.

Tensión alta.

Non aparecen todas xuntas.

Van sumando.

E ti segues dicíndoche: *“aínda podo”*.

Ata que un día non podes.

Capítulo 27

O ENFADO NON CHE CONVERTE EN MALA PERSOA

Hai estudos e informes, si.

Pero hai algo que ningún papel suaviza: o coidado prolongado pode xerar enfado.

Non sempre.

Non todo o tempo.

Pero aparece.

Aparece porque non hai descanso real, porque non hai relevo, porque non hai recoñecemento.

O enfado non che fai peor.

Faiche humana.

O problema non é sentilo.

É non poder dicilo.



Capítulo 28

A CULPA COMO FORMA DE CONTROL

A culpa non nace soa.

Constrúese.

Constrúese cando se che fai sentir que é o teu deber.

Cando o pasado se converte nunha débeda.

Cando descansar se interpreta como egoísmo.

A culpa manténche en pé cando xa non deberías estarlo.

E por iso é tan perigosa: porque che fai crer que descansar é traizoar.



Capítulo 29

MULLERES, HOMES E O MITO DO “TODOS AXUDAMOS”

Aquí hai que parar e ser honestas.

A maioría das persoas que coidan son mulleres.

Non porque amen máis.

Porque se espera máis delas.

Fillas.

Esposas.

Noras.

Os homes adoitan “axudar”.

As mulleres “encárganse”.

E se es muller, é probable que o teñas interiorizado como normal.

Non o é.

Moitas veces é desigualdade disfrazada de amor.



Capítulo 30

O COIDADO NO RURAL: CANDO TODO QUEDA LONXE

No rural, moitas veces non hai un centro preto.

Adoita ser difícil atopar substitucións dispoñibles cando fan falta.

As axudas poden chegar tarde, ou non chegar a tempo.

O transporte e os servizos de proximidade poden ser insuficientes.

E a sensación, en non poucos casos, é que non hai ninguén máis: quedas ti.

E iso desgasta.

E todo isto pásache nun lugar onde, ademais, todo queda lonxe.

Non só en quilómetros: lonxe en atención, lonxe en alternativas, lonxe en tempo de resposta.



Capítulo 31

A CABEZA NON PARA NIN CANDO PARAS

Mesmo cando te sentas, a cabeza segue.

Pensando no seguinte.

No que falta.

No que pode pasar.

Isto **tamén é sobrecarga.**

Non é que non saibas relaxarte.

É que non che deixan.



Capítulo 32

CANDO DEIXAS DE RIR

Un día decátaste de que hai tempo que non ris.

Non é que non haxa cousas que fan gracia.

É que non estás ti nese lugar.

Porque rir esixe un pouco de espazo por dentro.

E ti agora vives nunha esquina apertada de ti mesma.

Custa rirse cando estás sempre alerta.

Cando todo pesa.

Cando todo é serio.

Cando coidas.

E, sen embargo, cando volvas rir sen pensar, mesmo que sexa por algo absurdo, mesmo que sexa un segundo, vas saber que hai algo en ti que segue vivo.

Iso tamén importa.



Capítulo 33

A IDENTIDADE QUE SE ENCOLLA

Pouco a pouco deixas de ser ti.

Non porque queiras.

Porque todo o demais ocupa espazo.

Deixas plans.

Deixas costumes.

Deixas relacións.

E un día preguntas: “**E eu, onde quedo?**”

Capítulo 34

O DÍA QUE O TELÉFONO PESA

Non é só que soe.

É o que significa cando soa.

Porque pode ser unha cita, un cambio, un *“ven axiña”*, un *“hoxe non durmiu”*, un *“non quere comer”*.

E ti aprendes a vivir co móbil preto, como quen vive cunha porta medio aberta.

A xente ve un teléfono.

Ti ves unha alerta.

E aí aparece outra forma de esgotamento: a de non poder baixar a garda nin cando, por fin, te sentas.

Porque mesmo no silencio o corpo queda en tensión, agardando.

E iso tamén é coidar: estar dispoñible mesmo cando xa non podes máis.



Capítulo 35

A COMPARACIÓN QUE DOE

Escoítas: “*Pois a min pasoume algo parecido...*”

E ti sabes que non é o mesmo.

Cada coidado é distinto.

Cada persoa.

Cada casa.

Cada historia.

Comparar non axuda.

Pero moita xente faino para sentirse útil.

Ti calas.



Capítulo 36

O CANSAZO QUE CHE CAMBIA O CARÁCTER

Non es a mesma persoa.

Non porque non queiras.

Porque o cansazo cambia a maneira de estar no mundo.

Menos paciencia.

Menos ganas.

Menos tolerancia ao ruído.

E ás veces doe recoñecelo: *“Non me gusto así.”*

Isto non define quen es.

Define o que estás cargando.



Capítulo 37

O CORPO QUE APRENDE A AGUANTAR DE MÁIS

O corpo é listo.

Aprende a aguantar.

Aguanta malas posturas.

Aguanta tensión constante.

Aguanta dor.

Ata que un día di basta.

E cando o fai, non sempre avisa con suavidade.



Capítulo 38

UNHA COUSA PARA LEMBRAR (SEN DEBERES)

Aquí non vou dicirche que fagas nada.

Só algo para lembrar: Se hoxe só fixeches o imprescindible, xa foi moito.

Se hoxe non chegaches a todo, non fallaches.

Ás veces sobrevivir ao día é suficiente.



Se te recoñeces nestas páxinas, non che pasa nada raro.

Estás facendo algo enorme sen manual, sen descanso e sen relevo.

Que che custe non é un fallo.

É unha resposta humana.

Agora toca mirar fóra.

Porque isto non debería recaer nunha soa persoa.



PARTE III

NOTA

Esta parte ofrece información xeral e orientativa e non constitúe asesoramento xurídico nin administrativo para casos concretos. Os procedementos, requisitos e recursos poden variar segundo o concello e poden cambiar coa normativa. Para situacións específicas, consulta fontes oficiais actualizadas e profesionais cualificados.

O SISTEMA: o que **existe**, o que **falta** e o que **non sempre se explica** (Dereitos, prazos, papeis e realidade)

Aquí cambiamos de plano: do vivido ao administrativo.

O que vas ler non é para facerche experta, senón para que non che perdan entre palabras grandes e prazos que non encaixan co teu día a día.

Hai dereitos que existen no papel, pero chegan tarde. Hai recursos que existen, pero non chegan á túa casa.

E mentres tanto, ti segues sostendo. Esta parte pon nome a iso e ordénao para que poidas pedir axuda con máis claridade.

Se precisas unha resposta para o teu caso, consulta co teu/coa túa traballador/a social, profesional sanitario ou asesoramento xurídico acreditado.

O QUE EXISTE



Capítulo 39

O DÍA QUE CHE DIN: “TES DEREITO A AXUDAS”

Chegan a dicircho como se fose unha boa noticia.

—*Tes dereito a axudas.*

E ti pensas que, por fin, alguén viu o que estás facendo.

Que non estás soa.

Que algo vai cambiar.

Non é mentira, pero tampouco é toda a foto: ter dereito non garante unha resposta inmediata nin suficiente.

Ter dereito non significa recibir.

Non significa cando.

Non significa canto.

Non significa como.

Dereito é só a palabra.



Capítulo 40

O TEMPO QUE O SISTEMA NON CONTA

O sistema mide expedientes.

Ti mides días.

O sistema mide prazos administrativos.

Ti mides noites sen durmir.

O sistema di: *“Está en trámite.”*

E ti pensas: *“Eu non podo esperar seis meses.”*

E aquí aparece un dos impactos máis duros e invisibles: o tempo.

Porque o tempo do sistema non coincide co tempo do coidado.

O teu familiar empeora mentres esperas.

Ti empeoras mentres esperas.

E case ningún che compensa por iso.



Capítulo 41

A BUROCRACIA CANDO XA NON CHE QUEDAN FORZAS

Para pedir axuda tes que: entender formularios, reunir informes, pedir citas, repetir a mesma historia unha e outra vez.

Todo isto cando xa estás cansa.

Non ten por que ser intencional, pero para moitas familias, na práctica funciona como unha barreira.

Non escrita, pero real.

Na práctica, o acceso acaba condicionado pola capacidade de soste o proceso: papeis, citas, tempos e enerxía.



Capítulo 42

A LEI DE DEPENDENCIA SEN ADORNOS

A Lei de Dependencia naceu cunha idea xusta: que as persoas dependentes e quen as coida non quedasen abandonadas.

E no papel é boa.

O problema non é a lei.

É a aplicación práctica, que pode chegar tarde e de xeito desigual segundo onde vivas, con trámites complexos polo medio.

E mentres tanto, o coidado segue recaendo en ti.



Capítulo 43

AS AXUDAS ECONÓMICAS QUE NON PAGAN O CANSAZO

Cando chega unha prestación económica, non chega como soldo.

Para moitas familias, chega como parche.

Non paga as horas.

Non paga as noites.

Non paga o desgaste.

E ademais, moitas veces, non recoñece ben que ti tamén estás traballando.

É unha axuda, si.

Pero non é recoñecemento.

Capítulo 44

O QUE EXISTE... PERO NON CHEGA AO TEU SALÓN

Hai recursos, si.

Hai servizos, si.

Hai programas, si.

Pero a pregunta real non é esa.

A pregunta é:

chegan a tempo?

chegan con intensidade suficiente?

chegan cando non estás xa ao límite?

Con frecuencia, non chegan a tempo ou coa intensidade suficiente.

E esa diferenza entre “existir” e “chegar” é onde se rompe moita xente.



O QUE FALTA



Capítulo 45

O RELEVO REAL

O que máis falta fai non é teoría.

É relevo.

Horas nas que alguén se faga cargo.

Horas nas que ti poidas respirar sen medo.

Horas nas que poidas durmir sen estar en alerta.

Iso é o que a miúdo falta.

E cando non hai relevo, o demais adoita quedar en parches.



Capítulo 46

O RURAL: CANDO O MAPA TAMÉN PENALIZA

Se lembrás o que contabamos na Parte II sobre vivir e coidar no rural, aquí vas ver a outra cara da moeda: a do sistema.

Porque non é só que vivas lonxe. É que moitos recursos e itinerarios están deseñados con lóxica urbana e, no rural, perden accesibilidade.

E cando existen no papel, ás veces veñen con limitacións prácticas (distancia, horarios, substitucións sen cubrir).

Os tempos son outros. Os recursos, máis escasos. As esperas, máis longas. E o que noutros lugares sería unha axuda viable, aquí non chega a selo.

Un recurso a 50 km pode existir en papel, pero pode non ser viable no día a día sen transporte e tempo dispoñibles.

Unha substitución que non se chega a cubrir deixa de ser unha solución real.

Unha atención telefónica sen conexión nin cobertura pode quedar inutilizada.

Cando a planificación parte dunha lóxica urbana, poden producirse desigualdades territoriais.

Non sempre por malicia, senón por deseño, recursos e contexto.

E quen vive e coida no rural vese empuxada a facer o dobre —coa metade.



Capítulo 47

O DISCURSO BONITO E A REALIDADE DURA

Nos discursos institucionais e nos documentos públicos fálase de: apoio, coidados no fogar, promoción da autonomía.

A realidade que describen moitas familias é: persoas esgotadas, familias tensas ou rotas, coidadoras que acaban enfermado.

Non é o mesmo.

E ti estás no medio desa fenda.



Capítulo 48

CANDO PEDIR AXUDA É OUTRA CARGA MÁIS

Hai un momento no que pedir axuda deixa de aliviar.

Porque tes que: explicar demasiado, xustificarte, demostrar que estás mal “*dabondo*”.

E iso tamén cansa.



O QUE NON SEMPRE SE EXPLICA



Capítulo 49

O SISTEMA CONTA CONTIGO, PERO NON TE SOSTÉN

Hai algo que convén dicir sen rodeos: na práctica, moitas veces o sistema de apoios acaba dependendo de que ti sigas.

Que aguantes.

Que non colapses.

Porque se ti paras, todo se nota.

E iso xera, na práctica, un efecto perverso: apóiase, en parte, na túa resistencia.

E se ti deixas de coidar?

Que pasa se enfermas, se te ingresan, se colapsas?

A miúdo non hai un plan alternativo claro e inmediato.

Moitas veces, outra persoa achegada acaba asumindo o rol sen preparación nin axuda.

E se non hai ninguén, ou se quen hai non pode?

Entón poden aparecer situacións de urxencia e desorganización. Ou un ingreso urxente. Ou a culpa colectiva tapada con silencios.

Esta é a realidade crúa. E tamén é o motivo polo que hai que cambiar isto desde a raíz.



Capítulo 50

NON FALLACHES TI

Aquí hai unha frase que cómpre gravar a lume: non fallaches ti.

Non é porque non saibas.

Non é porque non fagas o suficiente.

Non é porque non te organices.

É porque estás facendo un traballo estrutural sen estrutura.



Capítulo 51

SABER ISTO TAMÉN ALIVIA

Pode parecer duro ler todo isto.

Pero cando entendes o contexto, pasa algo: a culpa baixa.

Cando sabes que o problema non es ti, respiras distinto.

E iso é importante.



Capítulo 52

AS ASOCIACIÓNS: ONDE ATOPAS O QUE NON CHE DÁ O SISTEMA

Moitas veces é unha asociación quen che explica: que dereitos tes, que pedir, onde ir, como facelo sen perderte.

Non son grandes estruturas.

Son persoas que xa pasaron por aí.

Traducen o sistema á vida real.

E iso, cando estás ao límite, vale ouro.



Capítulo 53

CANDO A PRENSA ACHÉGASE

Ás veces a prensa achégase e fai algo valioso: pon palabras ao que moita xente cala.

Conta unha historia real.

Fai visible o que pasa dentro das casas.

Iso importa.

Porque cando algo se ve, xa non é tan doado ignoralo.

Pero a túa vida non funciona por titulares.

O coidado segue ao día seguinte.

Segue cando xa non hai foco.

Segue cando xa ninguén pregunta.

Por iso, cada vez que alguén conta isto ben, non é “*unha noticia máis*”.

É unha oportunidade: para que se entenda, para que se fale, e para que cheguen apoios reais.



Capítulo 54

CONCILIACIÓN: CANDO NON FALAN DE TI

Fálase moito de conciliación.

Pero poucas veces se fala de: deixar un traballo para coidar, reducir xornada sen compensación, vivir con ingresos mínimos mentres sostés outra vida.

A conciliación, tal como se formula, case nunca te inclúe.



Capítulo 55

NON ES UN CASO ILLADO. ES PARTE DUN PATRÓN

Cando xuntas todas as pezas, algo queda claro: isto non che pasa a ti por mala sorte.

O patrón repítese: unha persoa asume o coidado, os trámites e prazos tardan, e o reparto na familia adoita ser desigual; a coidadora rompe en silencio.

Sabelo non soluciona todo.

Pero alivia algo moi importante: a culpa.

Capítulo 56

O SILENCIO COMO NORMA

O máis grave non é que falte apoio.

É que se normalice.

Que se dea por feito que alguén coidará.

Que non se pregunte quen nin a que custo.

O silencio sostén este modelo.

E ti estás no centro del.



Capítulo 57

NOMEAR ISTO TAMÉN É UNHA FORMA DE COIDAR

Este libro non resolve o sistema.

Pero fai algo necesario: pon palabras onde había silencio.

E iso, aínda que pareza pouco, é un primeiro paso para que algo cambie.



Chegados aquí, hai algo que xa debera quedar claro: non estabas fallando ti.

O que che pesa non apareceu porque non soubeses facer as cousas, nin porque non te esforzases dabondo, nin porque non quixeses o suficiente.

O que che pesa ten contexto.

Ten estrutura. Ten nome.

Entender isto non resolve todo, pero cambia algo importante: xa non te miras igual.

Xa non te culpas do mesmo xeito.

Xa non cargas soa con todo.

Agora a pregunta non é “*como aguanto máis*”, senón outra moito máis difícil e máis necesaria:

COMO COIDAR SEN DESAPARECER

Non hai receitas máxicas.

Non hai frases motivadoras que o solucionen todo.

Pero hai camiños posibles.

Hai límites que se poden nomear.

Hai formas de coidar que non pasan por romperse por dentro.

A seguinte parte non che vai dicir o que tes que facer.

Vai acompañarte a pensar como seguir sen perderte.



PARTE IV

COIDAR SEN DESAPARECER

Esta parte fala de algo do que se fala pouco: do que che pasa a ti mentres coidas.

Non trata de facer malabares nin de chegar a todo. Trata de entender que coidar non pode significar borrararte. Que aguantar non é o mesmo ca vivir. E que querer ben non debería implicar perderte polo camiño.

A PARTE IV non dá receitas nin solucións fáciles. Abre preguntas incómodas: onde quedas ti, que límites son posibles e que custa poñelos. **Porque coidar sen desaparecer non é egoísmo; é, ás veces, a única maneira de seguir.**

Se chegaches ata aquí, é porque xa levas moito enriba. Esta parte non che pide máis. Pídeche que te mires.

Se te ves desbordada, pedir axuda non é fallar: é coidarte para poder seguir.



Capítulo 58

ANTES DE NADA: TI TAMÉN IMPORTAS

Hai unha idea que che meteron moi fondo: que primeiro vai o outro e logo, se sobra algo, ti.

Este capítulo non vai discutir o amor.

Vai discutir a orde.

Porque se ti caes, non hai coidado posible.

Non é egoísmo.

É lóxica básica.



Capítulo 59

O CORPO FALA ANTES DE ROMPER

O corpo case nunca berra de golpe.

Avanza por sinais pequenas: canso continuo, dor de costas que non marcha, insomnio, contracturas, palpitações.

Non son manías.

Son avisos.

Ignoralos non te fai máis forte.

Faite máis vulnerable.



Capítulo 60

APRENDER A PARAR SEN SENTIRSE CULPABLE

Parar non significa abandonar.

Ás veces parar é isto: sentarte cinco minutos sen pensar no seguinte, respirar sen vixiar, deixar que outra persoa se encargue un intre.

A culpa aparecerá igual.

O importante non é que desapareza.

É que non leve sempre o mando.



Capítulo 61

O DESCANSO NON CHEGA SÓ

O descanso non cae do ceo.

Se non se nomea, non existe.

E se non existe, o corpo cobra a factura máis adiante.

Non por maldade de ningún: porque o que non se di, non se ve.



Capítulo 62

PEDIR AXUDA NON É EXPLICAR TODA A TÚA VIDA

Pedir axuda non é convencer.

Non tes que contar toda a historia.

Non tes que xustificar o teu cansazo.

Non tes que demostrar que estás mal dabondo.

Tes dereito a pedir apoio porque estás sostendo algo grande.

E punto.

Unha frase útil (curta) para pedir: *“Necesito que te encargues de X este día. Eu ocúpome do resto.”*

“O xoves non podo. Necesito que cubras ti de tal hora a tal hora”

Sen explicación. Sen novela. Só unha tarefa e unha data.



Capítulo 63

DELEGAR NON É PERDER CONTROL

Delegar non é desentenderse.

É repartir.

Pode ser unha hora.

Pode ser unha tarefa concreta.

Pode ser unha tarde.

Delegar non che quita valor.

Dáche aire.



Capítulo 64

CANDO A AGRESIVIDADE APARECE

Hai situacións das que custa falar.

Cando a persoa á que coidas berra, insulta, empurra, rexeita.

Non sempre é consciente.

Ás veces pode estar influído por deterioro, dor, medo ou cambios de saúde.

Outras veces hai frustración ou dinámicas previas que empeoran coa situación.

Pero iso non quita o impacto en ti.

Tes dereito a protexerte tamén aí.



Capítulo 65

NON TODO SE PODE AGUANTAR

Hai unha frase perigosa: *“Ti podes con todo.”*

Non é certa.

Hai situacións que superan a unha soa persoa.

Recoñecelo non é rendición.

É responsabilidade.

Hai cousas que non podes seguir sostendo. E ás veces, o primeiro paso é poñer palabras.

Aquí van algunhas frases que poden axudar cando precisas poñer límites:

- *“Entendo que te preocupes, pero necesito que en vez de consellos te impliqués en tarefas concretas.”*
- *“Estou desbordada. Non me vale que me digas ‘avísame se necesitas algo’. Necesito que propoñas algo concreto.”*
- *“Non che estou pedindo un favor. Estou pedindo corresponsabilidade.”*
- *“A túa opinión non é apoio se non vén acompañada de presenza e tarefas concretas.”*

Usar estas frases non é ser dura. É ser clara.

E ser clara tamén é coidar: de ti e da relación cos demais.



Capítulo 66

CANDO PENSAR NUN CENTRO NON TE CONVERTE EN TRAIIDORA

Pensar nun centro non significa deixar de querer.

Significa ver límites.

Hai momentos nos que: o coidado supera as túas forzas, a dependencia é total, a seguridade está en risco.

Tomar decisións difíciles tamén é coidar.

Pensar nun centro non te fai traidora.

E, se alguén o pensa, é porque non está vendo todo o que supón.

Ás veces, hai que poñer palabras á culpa que se che vai pegando por comentarios, miradas ou silencios.

Aquí van algunhas frases que poden axudar:

- “Coidar non debería custarme a vida enteira. Estou tentando protexerme antes de romper de todo.”
- “Se queres opinar, necesito que tamén esteas cando faga falta.”
- “Levo moito facendo o imposible. Agora estou facendo o que podo. E iso tamén vale.”

A decisión de cambiar non é rendición. É responsabilidade.

E quen che rodea debería entender iso. Ou, polo menos, respectalo.

Capítulo 67

A SAÚDE MENTAL NON É SECUNDARIA

Non estás “*un pouco baixo*”.

Estás sometida a presión constante.

Se hai ansiedade, tristeza fonda, bloqueo, pedir axuda profesional non é un luxo.

É unha opción de apoio máis.

E pode axudar a sosterse mellor cando a carga se volve demasiado pesada.



Capítulo 68

NON DESAPARECER COMO PERSOA

Ti non es só quen coida.

E se deixas de existir fóra dese rol, o prezo é moi alto.

Aínda que sexa pouco: un paseo, unha chamada, algo que sexa só teu.

Non é capricho.

É identidade.



Capítulo 69

NON TODO TEN QUE FACERSE HOXE

Hai unha trampa silenciosa no coidado: pensar que todo é urxente.

Pero non todo é para hoxe.

Aprender a diferenciar o importante, o inmediato, o que pode esperar non é desleixo.

É supervivencia.



Capítulo 70

CANDO DICIR “NON PODO MÁIS” É UN ACTO RESPONSABLE

Hai frases que parecen derrota, pero son lucidez:

“Non podo máis.”

“Necesito axuda.”

“Isto supérame.”

Dicilas a tempo pode salvar saúde, relacións e dignidade.

Non é rendición.

É claridade.



Capítulo 71

CANDO O COIDADO TAMÉN REMATA

Este capítulo custa escribir e custa ler.

O coidado non é eterno.

Ás veces remata cunha perda.

Outras, cun cambio radical.

E cando remata, queda un baleiro estraño.

Porque xa non sabes quen es sen iso.

Falaremos disto.

Porque tamén importa.



Ata aquí falamos do que lle pasa a quen coida por dentro.

Do custo, do límite e do risco de desaparecer.

Pero o coidado non acontece no baleiro. Sempre hai alguén máis arredor. Xente que ve, que sabe, que intúe... e que ás veces mira para outro lado.

A seguinte parte abre esa porta.

Xa non fala só de quen coida, senón tamén de quen observa, decide ou se beneficia de que alguén sosteña en silencio.



PARTE V

CARTA ABERTA: a quen COIDA e a quen MIRA

Esta parte cambia o foco.

Xa non fala só da experiencia de quen coida, senón da responsabilidade de quen observa, decide ou, mesmo sen pretendelo, se apoia en que o coidado recaia sempre nas mesmas persoas.

Non é un peche amable nin unha conclusión neutra. É unha interpelación directa: ao coidado como tarefa colectiva e á necesidade de non pasar de longo e asumir corresponsabilidade.

Esta carta non vai contra persoas concretas. Vai contra a indiferenza e contra a idea de que coidar é “o normal” e xa está. É unha chamada a mirar, a recoñecer e a repartir a realidade do coidado.



A QUEN COIDA



Capítulo 72

A QUEN COIDA

Se chegaches ata aquí, non foi por curiosidade.

Foi porque este libro falaba de ti.

Quizais non en todo.

Quizais non en cada frase.

Pero o suficiente como para seguir.

Non sei o teu nome.

Non sei a quen coidas.

Non sei canto tempo levas facéndoo.

Pero sei algo con certeza: levas máis peso do que se ve.

E non, non es máis forte ca outras persoas.

Simplemente quedaches.

Quedaches cando o apoio se foi apagando.

Quedaches cando o cansazo xa non era normal.

Quedaches cando ninguén preguntaba como estabas ti.

Iso non te fai heroína.

Faite persoa.



Capítulo 73

O QUE NON CHE VAN AGRADECER

Hai cousas que cómpre dicir con honestidade brutal: non che van dar unha medalla.

Non che van facer unha homenaxe.

Non che van devolver os anos.

Moitas veces nin sequera che van dicir grazas.

E iso doe máis do que se admite.

Porque o coidado sostén vidas, pero non cotiza emocionalmente.

Aceptar isto non é resignarse.

É deixar de esperar algo que non chega para poder seguir sen amargura.

O valor do que fixeches non depende do aplauso.

Capítulo 74

O DÍA DESPOIS

Hai un día do que case ninguén fala: o día no que o coidado remata.

Ás veces é por unha perda.

Outras, por un cambio radical.

Outras, porque xa non podes máis.

E ese día chega un silencio raro.

Xa non hai horarios.

Xa non hai vixilancia.

Xa non hai urxencias.

E con iso chega algo inesperado: o baleiro.

Porque durante moito tempo o teu lugar no mundo foi coidar.

E agora toca reconstruírte.

Non é inmediato.

Non é fácil.

Pero é posible.

E tamén merecido.



Capítulo 75

NON ES UNHA SOA COUSA

Durante moito tempo, o rol de coidadora ocupa todo.

E iso é lóxico: o coidado come espazo, tempo e cabeza.

Pero ti non es só quen coida.

E o que non se alimenta, encóllese: a túa vida propia, as túas amizades, o teu corpo, a túa identidade.

Non che vou pedir grandes cambios.

Só unha idea clara: se desapareces como persoa, o coidado tamén perde.

Porque xa non hai quen sosteña sen romper.



E agora, se ti non es quen coida: non peches o libro
pensando '**que duro**'.
Quédate un pouco máis.
Porque isto tamén vai contigo.
O coidado non é un relato alleo.
É unha responsabilidade repartida... ou unha inxustiza.



A QUEN MIRA



Capítulo 76

CARTA DIRIXIDA Á FAMILIA:

Isto tamén vai convosco

Se estás lendo isto e nunca fuches coidadora principal, este capítulo é para ti.

Sabemos que non sempre é fácil saber como axudar.

Que ás veces unha non sabe se está estorbando ou aliviando.

Ou que incluso se pensa que *“se o está facendo así, será porque quere”*.

Pero non. Querer non é poder. E facer non é querer facelo soa.

Axudar non é só preguntar *“como vas?”* unha vez ao mes.

Axudar é asumir parte do peso.

Moitas veces non abonda con boas intencións.

Moitas veces non abonda con opinións.

Ás veces axudar é tan sinxelo como dicir: *“Que necesitas que faga?”* ou *“Ocúpome eu disto, sen que mo pidas.”*

Fai falta presenza.

O coidado non debería recaer sempre na mesma persoa só porque parece que *“é a que mellor o leva”*.

Ninguén o leva ben eternamente.



Repartir o coidado non é un favor.

É unha responsabilidade compartida.

Antes de seguir lendo, pregúntate:

- *Estou asumindo parte do peso, ou estou quedando fóra?*
- *Ofrezco apoio real ou só opinións?*
- *Podo facer algo hoxe —por pequeno que sexa— para aliviar a quen coída?*

Se a resposta é “*non*”, aínda estás a tempo de comezar.



Capítulo 77

CARTA DIRIXIDA Á SOCIEDADE:

Coidar non pode seguir sendo invisible

Hai algo profundamente inxusto na maneira en que tratamos o coidado.

Valorámolo só cando falla.

Ignorámolo mentres funciona.

Romantizámolo cando convén.

E deixámolo caer cando incomoda.

Falamos de envellecemento, pero non de quen o sostén.

Falamos de dependencia, pero non de quen a acompaña.

Falamos de familia, pero calamos sobre o que supón ser a que queda sempre.

Falamos de conciliación, pero só cando hai nenos polo medio.

Mentres non entendamos que coidar é un asunto colectivo, seguiremos construíndo sobre a esgotamento das mesmas de sempre.

E logo preguntámonos por que rompen.

Coidar non é un privilexio nin un castigo. É parte da vida.

E debería estar repartido, recoñecido, coidado.

Facer o invisible visible non é unha opción. É unha urxencia.

Capítulo 78

CARTA DIRIXIDA ÁS INSTITUCIÓN:

Non nos pidan máis silencio

Ás institucións non lles pedimos milagres.

Pedímoslles algo máis básico: que o sistema non acabe dependendo, na práctica, da resistencia (case) infinita dunha soa persoa.

Non pedimos discursos.

Pedimos tempo real.

Relevo real.

Axuda que chegue cando fai falta, non cando xa é tarde.

Pedimos que os trámites non esgoten máis do que alivian.

Pedimos que vivir no rural non supoña ter menos cobertura e máis demoras.

Pedimos que se recoñeza que coidar sostén o país, non só a quen coidamos.

E sobre todo, pedimos que deixen de tratar isto como se fose só *“un tema familiar”*.

Porque cando o modelo de coidados descansa no silencio das casas e na falta de apoio suficiente, pode parecer resiliencia.

Pero na práctica iso tradúcese nunha desprotección que se vai normalizando.



Capítulo 79

NON SOMOS HEROINAS. SOMOS PERSOAS.

Este libro non é unha homenaxe heroica.

Porque o heroísmo esixe sacrificio sen límite.

E ninguén debería vivir así.

Quen coida non necesita ser elevada a símbolo.

Necesita apoio real, recoñecemento e relevo.

Necesita poder cansarse sen culpa.

Parar sen vergoña.

Pedir axuda sen xustificarse.

**Non sodes heroínas. Sodes persoas.
E iso debería ser suficiente para que todo cambie.**



Coidar non é un asunto privado nin un destino persoal.

É unha responsabilidade que se reparte... ou se impón.

Se este libro serviu para algo

Se este libro che serviu para sentirte menos soa, xa cumpriu.

Se che axudou a poñer palabras ao que vivías, xa cumpriu.

Se fixo que alguén mire distinto a quen coida ao seu lado, xa cumpriu.

E se unha soa persoa entende que coidar non é invisible, entón todo este traballo tivo sentido.



O coidado sostén o mundo.

**Pero non pode seguir facéndose a
costa de quen coida.**



ANEXOS

FERRAMENTAS

Cousas que poden axudar cando o coidado aperta

Sobre estes anexos

Este libro non pretende dar solucións pechadas.

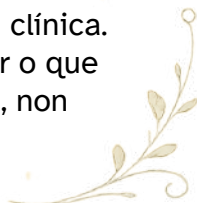
Pero hai momentos nos que algo concreto pode aliviar un pouco a carga.

Os anexos recollen cinco ferramentas sinxelas, usadas con frecuencia en acompañamento comunitario a coidadoras e compartidas por persoas que coidan. Non son obrigas nin receitas. Son apoios posibles para momentos nos que o coidado aperta máis do habitual.

Non tes que usalas todas.

Abonda con que unha che sirva hoxe.

Os anexos non son unha lista de deberes nin unha guía clínica. Son apoios para ordenar, poñer nome e entender mellor o que se vive cando o coidado aperta. Úsaos como referencia, non como esixencia.



Anexo 1

SINAIS DE SOBRECARGA E CANDO PARAR A TEMPO

Este anexo non é para alarmarte.

É para poñer nome a cousas que moitas coidadoras chegan a normalizar sen darse conta.

Coidar cansa. Iso é evidente.

O problema é cando o cansazo deixa de pasar e se instala.

Estes sinais son orientativos e poden ter outras causas. Se algún síntoma é intenso, novo ou persiste no tempo, é recomendable consultalo con profesionais sanitarios.

Sinais frecuentes de sobrecarga

Se te recoñeces en varias destas situacións, non significa que esteas a facelo mal. Significa que levas demasiado tempo sostendo soa.

- Estás cansa mesmo despois de durmir.
- Irrítaste por cousas pequenas que antes non che afectaban.
- Cústache concentrarte ou esqueces palabras, datas ou tarefas sinxelas.
- Notas doenzas ou molestias físicas (lombar, cervical, cabeza, estómago) que che preocupan ou se repiten.



- Tes a sensación de que nunca descansas de verdade.
- Choras sen saber ben por que.
- Pensas a miúdo: “Non podo máis”, pero segues igualmente.
- Perder o interese polas cousas que antes che gustaban.
- Illarte doutras persoas porque sintes que non tes enerxía.
- Problemas de sono (insomnio, durmir mal,...).

Nada disto fala mal de ti.

Fala do que estás soportando.

Cando parar xa non é opcional

Hai momentos nos que seguir igual non é valentía, é risco.

Pedir axuda convértese en prevención cando:

- o enfado aparece a miúdo e sorpréndete a ti mesma,
- o corpo leva tempo avisando e xa non cala,
- notas que estás ao límite e temes romper,
- sentes que, se isto continúa así, algo vai estalar.

Nese punto, parar non é abandonar.

É coidar tamén de ti para poder seguir.



Unha pregunta útil

Antes de seguir, pregúntate con honestidade:

Se isto lle estivese pasando a outra persoa, diríalle que aguantase máis... ou que buscara apoio?

Ás veces, a resposta xa está aí.

Lembra

- Pedir axuda non é fraqueza.
- Necesitar descanso non che quita valor.
- Coidar non debería facerse a costa da túa saúde.

Recoñecer a sobrecarga a tempo non cambia todo, pero pode evitar que o dano sexa maior.



Anexo 2

UN PLAN MÍNIMO PARA DÍAS DIFÍCILES

Este non é un horario perfecto.

É unha estrutura posible para días nos que todo se desordena e non che dá a vida.

Non está pensada para facer máis, senón para non afundir cando a carga aperta.

Unha idea clave

Nun día difícil non se trata de cumprir todo.

Trátase de asegurar o imprescindible e gardar un pouco de enerxía para mañá.

MAÑÁ

- **Unha cousa importante** (só unha).

Pode ser unha chamada, unha xestión ou unha decisión pequena. Elixe só unha.

- **O imprescindible do coidado.**

O que non se pode mover nin atrasar.

- **Un descanso curto.**

Aínda que sexan cinco minutos sentada, sen facer nada.



TARDE

- **Algo automático.**

Unha rutina que xa coñeces e que non che obriga a pensar de máis (comida sinxela, tarefa repetida, o mínimo da casa).

- **Algo que poidas delegar ou simplificar.**

Pedir un recado, deixar algo para mañá, aceptar que hoxe non se chega.

- **Outro descanso pequeno.**

Sen culpa. Sen explicacións.

NOITE

- **Preparar o mínimo para o día seguinte.**

O imprescindible listo (o que non se pode mover nin atrasar), roupa á man, auga preparada. Só o básico.

- **Un xesto para ti.**

Non ten que ser especial. Pode ser sentarte dous minutos, respirar fondo ou simplemente parar.

Se só fixeches isto

Se nun día difícil só conseguiches cumprir esta estrutura mínima, ese día **xa foi un bo día**.

Porque non todo se mide polo que fixeches.

Ás veces mídese por como sobreviviches.



Anexo 3

COMO PEDIR AXUDA SEN SENTIR QUE MOLESTAS

Pedir axuda custa.

Non porque non a necesites, senón porque aprendiches a facer todo soa.

Moitas veces tamén custa porque as respostas son vagas: *“Xa sabes que para o que faga falta.”*

E ti non sabes por onde empezar nin como concretar.

Este anexo non che ensina a pedir máis.

Axúdache a pedir mellor, con menos culpa e máis claridade.

Un principio importante

Pedir axuda non é explicar toda a túa vida.

É facer unha petición concreta.

Canto máis clara sexa, máis doado é que a outra persoa poida responder.



Formas sinxelas de pedir

Podes usar frases curtas, sen xustificacións longas:

- *“Poderías quedar unha hora o xoves?”*
- *“Necesito que me fagas este recado concreto.”*
- *“Podes encargarte desta xestión esta semana?”*
- *“Podes vir media hora para que eu poida ducharme con tranquilidade?”*
- *“Podes estar co móbil dispoñible por se te chamo?”*

Non tes que explicar por que estás cansa.

Non tes que convencer a ninguén.

Se che din que non

Un “*non podo*” non significa:

- que non merezas axuda,
- que esteas pedindo de máis,
- nin que teñas que volver calar.

Significa que esa persoa non pode nese momento.

Hai que buscar outra persoa, outro momento ou outra forma.



Algo que tamén é pedir axuda

Delegar non sempre é repartir tarefas.

Ás veces é permitir que algo non quede perfecto.

Ou aceptar que hoxe non se fai.

Iso tamén é coidar de ti.

Lembra

- Pedir axuda non che quita valor.
- Non tes que facelo todo soa para demostrar nada.
- O coidado sostense mellor cando se comparte.

E se ninguén responde, o problema non es ti.

É a falta de apoio arredor.



Anexo 4

CANDO A CONVIVENCIA SE FAI DIFÍCIL: PROTEXERTE TAMÉN É COIDAR

Hai días nos que a convivencia se volve pesada.

E hai situacións das que custa falar.

Cando aparecen berros, reproches constantes, agresividade verbal ou física, non o normalices. Ás veces hai factores de saúde ou deterioro cognitivo que poden influír, pero non eliminan o impacto que isto ten en ti nin a necesidade de protexerte.

Este anexo non é para culpabilizar a ninguén.

É para lembrar unha cousa básica: **a túa seguridade tamén importa.**

Se a situación se tensa

Se notas que a escena se está a desbordar e podes facelo con seguridade:

- a algunhas persoas axúdalles facer unha pausa breve,
- afastarse uns minutos,
- respira con calma,
- e retomar a situación cando te sintas máis serena.

Ás veces afastarse non é abandonar.

É evitar que a situación vaia a máis.



Se hai risco inmediato de dano (para ti ou para a persoa maior), prioriza a seguridade: aléxate, pide axuda e chama ao 112. Se hai lesións ou urxencia sanitaria, 061.

Non todo hai que aguantalo

Hai unha liña que non se debería cruzar:

- empurróns,
- golpes,
- ameazas,
- insultos continuos,
- medo a estar soa coa persoa á que coidas.

Se aparece risco de dano físico ou emocional serio, a prioridade non é seguir aguantando. É protexerte e pedir apoio inmediato.

Iso pode significar:

- chamar a un familiar,
- contactar con servizos sanitarios/servizos sociais segundo o caso.

O coidado non xustifica o perigo

Coidar non debería poñerte en risco.

E protexerte non che resta amor nin compromiso.

Ás veces o acto máis responsable é recoñecer que soa non podes con esa situación.

Lembra

- A túa seguridade non é negociable.
- Non estás obrigada a soportalo todo.
- Pedir apoio nestes casos é unha forma de coidar mellor.



Anexo 5

TOMAR DECISIÓNS CANDO SEGUIR IGUAL XA NON É POSIBLE

Hai un momento no que aparece un pensamento que custa admitir: **“Así non podemos seguir.”**

Se isto che pasa pola cabeza, non o apartes con culpa.

Facerte esta pregunta non te converte en mala persoa.

Convérteche en alguén que mira a realidade de fronte.

Pensar nun cambio non é renderse

Ás veces o mellor coidado non é seguir facendo o mesmo.

É cambiar o escenario.

Pensar en alternativas —un recurso, un apoio profesional, un centro, un reparto distinto do coidado— non é traizón. É responsabilidade.

Coidar tamén implica recoñecer os límites propios e os da situación.

Unha pregunta que axuda

En vez de preguntarte *“que debería facer?”*, proba con esta:
“Que opción reduce máis o sufrimento, para a persoa á que coido e para min?”



A resposta non sempre é a máis fácil, pero adoita ser a máis honesta.

O peso da culpa

A culpa aparece porque o coidado se confundiu durante moito tempo con aguantar sen límite.

Pero aguantar non sempre é amar mellor.

Tomar unha decisión difícil non borra todo o que fixeches antes.

Nada do camiño percorrido queda invalidado por un cambio.

Lembra

- Cambiar de opción non é abandonar.
- Buscar un recurso non é fracasar.
- Coidar non debería custarche a vida enteira.

Ás veces o acto máis valente non é seguir igual.

É aceptar que necesitas outra forma de sostén.



Estas ferramentas non veñen salvarche a vida.

Veñen acompañarte cando a vida aperta.

Non tes que facelas perfectas nin seguilas ao pé da letra.

Escolle a que che quite un pouco de peso hoxe.

E se ningunha chega, non é un fallo teu.

É a proba de que o coidado non debería recaer
nunha soa persoa.

Ti tamén importas.



As ferramentas axudan a aguantar o día a día.

Pero ás veces tamén fai falta saber que isto que se vive non é unha percepción individual nin un fallo persoal.

O que aparece a continuación non son opinións nin intuicións.

Son datos, estudos e análises que levan anos describindo a mesma realidade que tantas coidadoras viven dentro da casa.



FONTES

De onde sae todo isto

Fontes, estudos e voces que levan anos dicindo o mesmo que ti vives



Este libro non nace da nada.

Nace do que se vive en miles de casas e do que leva tempo rexistrado —con datos e con investigación— aínda que non sempre chegue ás cociñas nin aos salóns onde sucede o coidado real.

Aquí non vas atopar unha bibliografía fría para impresionar a ninguén.

Vas atopar pistas fiables, por se algún día queres saber máis, ou por se necesitas confirmar algo importante: que o que che pasa é real, recoñecido e estudado.



O QUE DIN OS DATOS OFICIAIS (SEN ADORNOS)

Hai estatísticas públicas que amosan o tamaño do que está pasando: a dependencia, os tempos de espera e o peso que segue recaendo no fogar.

O Sistema para a Autonomía e Atención á Dependencia (SAAD) publícase con datos periódicos desde o Estado a través do IMSERSO, e inclúe información vinculada aos coidados no contorno familiar e ás persoas coidadoras non profesionais.



O QUE LEVAN ANOS DICINDO UNIVERSIDADES, OBSERVATORIOS E INFORMES INDEPENDENTES

Unha e outra vez repítese a mesma conclusión: o sistema apoia o coidado no fogar, pero moitas veces chega tarde, chega de forma desigual e non compensa o custo físico, emocional e económico de quen coida.

Hai análises e informes recentes que revisan a evolución do SAAD, as listas de espera e os retos pendentes, elaborados por observatorios e equipos de investigación independentes.



O QUE INVESTIGAN ENTIDADES ESPECIALIZADAS EN COIDADOS (E QUE FALA DIRECTAMENTE DO FOGAR)

Existen entidades centradas nos modelos de coidados e na atención á persoa que investigaron especificamente os coidados que as familias prestan a persoas maiores no domicilio, con estudos recentes orientados a entender mellor esta realidade e as necesidades de apoio.



O QUE TAMÉN SE ESTÁ ESTUDANDO DESDE POLÍTICAS PÚBLICAS E DEREITOS SOCIAIS

Nos últimos anos, diferentes documentos e estudos ligados ás políticas públicas recoñecen o carácter familista do modelo e a feminización do coidado, e propoñen cambios estruturais para avanzar cara a unha corresponsabilidade real.



POR QUE AQUÍ NON ENCHEMOS O LIBRO DE NOTAS AO PÉ

Poderíamos poñer referencias en cada páxina.

Pero este libro nace para acompañar, non para examinar.

Quen coida non precisa siglas: precisa aire, palabras claras e sentir que non está tola por estar esgotada.

Por iso as fontes están aquí: para dar base e confianza... sen romper o ritmo da lectura.

Se algunha vez pensaches:

- *“Isto non debería ser así”,*
- *“Algo falla”,*
- *“Non pode recaer todo sobre min”,*

non é unha intuición persoal nin illada.

É unha conclusión compartida por datos, informes e anos de análise.

Ti non estás esaxerando. Estás vendo claro desde dentro.

Este libro non pretende ser o último.

Pretende ser un lugar onde recoñecerte.

E un comezo: para que, polo menos, o coidado deixe de ser silencio.



DATOS CITADOS NA INTRODUCCIÓN (FONTES PRINCIPAIS)

Data de consulta: 05/02/2026

[1] Observatorio Estatal de la Discapacidad (OED).

“El perfil de las personas cuidadoras informales se diversifica”.
05/11/2018. (Web + PDF).

Dato citado: ~4,4 millóns de persoas coidadoras informais; 2,6 M mulleres / 1,8 M homes;

11,2% poboación; intensidade horaria (20 h/semana ou máis, etc.).

[2] Funcas.

“El valor de los cuidados informales a personas dependientes en España equivale, al menos, al 2,1% del PIB”.

24/04/2019. (Web + PDF descargable).

Dato citado: 23.065–50.160 millóns € (segundo metodoloxía) e 2,1%–4,6% do PIB (ano de referencia 2008).

[3] INE (Instituto Nacional de Estadística).

Encuesta de Población Activa (EPA). Variables de submuestra – Año 2024.

“Resultados detallados: Atención a adultos enfermos, incapaces o mayores”.

27/03/2025. (PDF/nota).

Dato citado: 417.400 total; 381.700 mulleres; 35.700 homes (tempo parcial por coidados).

[4] IMSERSO.

SAAD. “Evolución de los principales indicadores de gestión”.
Corte 31/12/2024. (PDF).

Datos citados: 1.518.424 persoas con PIA; Galicia: 77.196 beneficiarios con PIA.



[5] IGE (Instituto Galego de Estatística).
Indicadores demográficos: % poboación de 65 e máis. Galicia,
2024.

Dato citado: 26,61%.

[6] IGE (Instituto Galego de Estatística).
Fogares segundo composición: fogares formados só por
persoas de 65 e máis (2024).

Datos citados: Galicia 25,34% e A Mariña 27,78%.

[7] BOE (Boletín Oficial del Estado). Real Decreto-lei 6/2019.
Base normativa do convenio especial de Seguridade Social
para persoas coidadoras non profesionais e do seu
financiamento público.

La Moncloa (Gobierno de España). “Los cuidadores no
profesionales de personas dependientes pueden suscribir un
convenio especial con la Seguridad Social sin coste alguno”.
15/04/2019. (Web).

Dato citado: recuperación do financiamento público do
convenio especial dende 2019.

[8] BOE (Boletín Oficial del Estado).
“Disposición 17652 del BOE núm. 213 (04/09/2025). BOE-A-
2025-17652”. (PDF).

Táboa “Tiempo medio (días)... Datos a 31/12/2024”.

Datos citados: Total 334 días; Galicia 386 días.



FONTES E ESTUDOS DE LECTURA RECOMENDADA/PARA AMPLIAR

IMSERSO

Estadísticas del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD).

Informes periódicos oficiais do Estado sobre dependencia, coidados no fogar e persoas coidadoras non profesionais.

Observatorio Estatal para la Dependencia (Asociación Estatal de Directoras y Gerentes de Servicios Sociales)

Dictámenes del Observatorio de la Dependencia.

Análises anuais sobre listas de espera, cobertura e desigualdades territoriais.

FEDEA – Fundación de Estudios de Economía Aplicada

Informes sobre dependencia y cuidados de larga duración en España.

Estudos independentes sobre sustentabilidade do modelo e impacto do coidado familiar.

María Ángeles Durán (CSIC)

El trabajo no remunerado en España e outras publicacións sobre coidado, tempo e desigualdade de xénero.

Referente fundamental no estudo do coidado invisible.

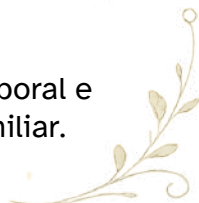
Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030

Estrategia estatal de cuidados y documentos sobre desinstitutionalización.

Recoñecemento oficial do carácter familista e feminizado do coidado.

Instituto de las Mujeres

Informes sobre feminización do coidado, impacto laboral e desigualdades de xénero asociadas ao coidado familiar.



**Cambra de Comerç de Barcelona / Observatori Dona,
Empresa i Economia (ODEE)**

El impacto económico del trabajo de cuidados no remunerado.

Análise do custo real do coidado informal, especialmente
sobre as mulleres.

Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG)

Documentos e estudos sobre coidados no domicilio, carga das
persoas coidadoras e envellecemento.

Fundación Pilares para la Autonomía Personal

Estudos e propostas sobre modelos de coidados centrados na
persoa e apoio ás familias coidadoras.



Este libro é un espello, e tamén unha man



UNHA MENSAXE PARA REMATAR

Se chegaches ata aquí, é porque algo do que leches che toca. E non é por ser “*demasiado sensible*”: o coidado no fogar ten un custo real e moitas veces faise en silencio.

Na Asociación Cuiden Maiores e Coidadores non prometemos milagres, pero si escoita e orientación comunitaria, dentro das nosas posibilidades, para que non o cargues ti soa.

Se queres deixar comentarios xerais sobre o libro ou propoñer temas, podes escribirnos: cuiden@cuiden.me ou por WhatsApp: 644 032 222. E, por favor, non envíes datos persoais sensibles (saúde, dependencia, informes, DNI, nomes completos, etc.) nin información urxente por esta vía. En caso de urxencia, chama ao 112.

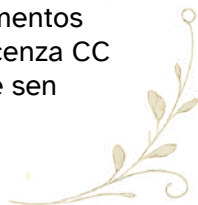
**Información sobre tratamento de datos persoais -
Protección de datos:** ver cláusula completa na seguinte páxina de contacto.

**Se este libro che axudou, reenvíao a
2-3 persoas coidadoras.
Pode ser o que lles faltaba hoxe.
<https://www.cuiden.me>**

Para evitar versións recortadas ou manipuladas, compárteo tal cal (o PDF completo) ou mediante a versión oficial de Cuiden.

Se o ves á venda, remaquetado por outra entidade como se fose seu, ou usado con fins comerciais, avísanos.

Este libro pode compartirse completo ou por capítulos/fragmentos literais, sempre con atribución e sen uso comercial, baixo licenza CC BY-NC-ND 4.0. O importante é que circule sen deformarse e sen converterse nun produto.



asociación Cuiden maiores e coidadores

Estrada a Vilaronte, 20 – Mañente
27788 · Foz (Lugo)

Teléfono / WhatsApp: 644 032 222 | Email: cuiden@cuiden.me

CIF: G72577927

RUEPSS (Rex. Único de Entid. Prestadoras de Serv. Sociais): E-7622

Rexistro Provincial de Lugo de Asociacións: 2022/25358-1

INFORMACIÓN SOBRE TRATAMENTO DE DATOS PERSOAIS PROTECCIÓN DE DATOS (RGPD)

Responsable: Asociación Cuiden Maiores e Coidadores.

Contacto: cuiden@cuiden.me

Finalidade: atender consultas e solicitudes de información e responder mensaxes.

Base xurídica: consentimento ao contactar (retirable en calquera momento).

Destinatarios: non comunicamos os teus datos a terceiros, agás obriga legal. Para responder e xestionar mensaxes utilizamos provedores de correo e mensaxería (por exemplo, WhatsApp e servizos de correo) que poden tratar datos segundo as súas condicións e políticas de privacidade correspondentes.

Conservación: o tempo necesario para atender a consulta.

Decisións automatizadas/perfis: non se realizan.

Dereitos: acceso, rectificación, supresión, oposición, limitación e portabilidade en cuiden@cuiden.me.

Reclamación: AEPD (Agencia Española de Protección de Datos).

Importante: non envíes datos sensibles (saúde, dependencia, informes, DNI, etc.) nin documentos, nin información urgente. Urgencias: 112. Se recibimos por erro datos sensibles, non os incorporaremos a ningún ficheiro e procederemos á súa eliminación o antes posible, salvo obriga legal de conservación. Aplicaranse medidas razoables de seguridade mentres se xestiona esa eliminación. Por favor, non envíes datos persoais de terceiras persoas (por exemplo, da persoa á que coidas) nin información que permita identificalas.

© Asociación Cuiden Maiores e Coidadores.

Esta obra distribúese baixo licenza Creative Commons Recoñecemento-NonComercial-SenObraDerivada 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

Pódese compartir completa ou por capítulos/fragmentos literais, con atribución, sen uso comercial e sen modificacións/adaptacións/traducións.

Texto da licenza: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

