


EL TURNO ETERNO

Cuidar en casa:
la vida real de las cuidadoras familiares

PARA QUIEN CUIDA

Asociación  **Cuiden**
maiores e cuidadores

Con la colaboración de  **Decibel**
AUDIOLOGÍA

DEDICATORIA

A las cuidadoras y cuidadores que cuidan de sus mayores.
A quienes sostienen en silencio y cuidan en casa con amor,
con miedo, con cansancio y con valentía.

A quienes no piden medallas:
solo que alguien las vea o los vea.

© 2026 Asociación Cuiden Maiores e Coidadores.
Algunos derechos reservados

LICENCIA

Esta obra (“El turno eterno (Cuidar en casa)”) se distribuye bajo licencia Creative Commons Reconocimiento–NoComercial–SinObraDerivada 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

Puedes compartirla (copiar y redistribuir) completa o por capítulos/fragmentos literales, siempre que:

- reconozcas la autoría y cites a la Asociación Cuiden Maiores e Coidadores;
- no la uses con fines comerciales;
- no la modifiques, adaptes ni traduzcas.

Texto de la licencia: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>
Resumen (deed): <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>

Atribución recomendada: “El turno eterno (Cuidar en casa) — Asociación Cuiden Maiores e Coidadores (2026). Licencia CC BY-NC-ND 4.0”

Permisos adicionales: Si quieres traducir, hacer audiolibro, adaptar a lectura fácil, o preparar una versión para accesibilidad (sin cambiar el sentido), solicita permiso por escrito en: cuiden@cuiden.me

Nota aclaratoria: Para evitar dudas: el uso comercial incluye vender el PDF, cobrar por el acceso, pedirlo a cambio de una donación obligatoria, incluirlo en un curso/servicio de pago o usarlo como reclamo comercial para captar clientela.

Nota práctica: Esta obra es gratuita. Si la ves a la venta o usada para promocionar un servicio/negocio, avisanos.

No está permitido eliminar los créditos ni presentar esta obra como propia (incluido registrarla a nombre de otra persona/entidad).

Edición digital gratuita – Asociación Cuiden Maiores e Coidadores
Actualización: febrero de 2026 - v.01/26



Créditos

Este libro es una iniciativa de la Asociación Cuiden Maiores e Coidadores.

La autoría y titularidad de esta obra corresponden a la Asociación Cuiden Maiores e Coidadores.

Nuestra Asociación trabaja por el reconocimiento, el apoyo y la defensa de las cuidadoras familiares de personas mayores, promoviendo acciones de sensibilización social, acompañamiento y apoyo comunitario.

Este libro nace como un regalo colectivo para las cuidadoras y cuidadores familiares, con el objetivo de visibilizar una realidad ampliamente silenciada y contribuir a una comprensión social más justa del cuidado en casa.

Título original: A Quenda Eterna (Coidar no fogar)

Distribución gratuita en PDF bajo licencia Creative Commons Reconocimiento–NoComercial–SinObraDerivada 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0). Ver detalle de la licencia en la [pág. 2](#).

Protección de datos: ver cláusula completa en la página de contacto (final del libro).

Este libro ha sido elaborado con la ayuda de herramientas de IA y revisado, editado y maquetado por la Asociación.

Las imágenes de este libro han sido generadas con IA y no pretenden representar personas reales ni situaciones identificables.

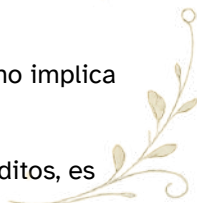
La selección, estructura, edición, maquetación y revisión final del contenido es responsabilidad de la Asociación.

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

Edición: Asociación Cuiden Maiores e Coidadores.

Colaboración: Decibel Audiología (Meira - Lugo). La colaboración no implica aval ni autoría del contenido.

Si este PDF circula sin la [pág. 2 \(licencia\)](#) o sin esta página de créditos, es una versión alterada.



Antes de empezar

Para quién es este libro

Este libro va, antes que nada, para las cuidadoras familiares.

Para las mujeres que cuidan. Para las que sostienen la casa, la medicación, las noches y los días. Para las que dejaron trabajos, proyectos, tiempos propios y salud para cuidar.

Va también para los hombres que cuidan. Porque existen, porque están, y porque también necesitan reconocimiento y apoyo. Pero sin borrar la realidad: el cuidado sigue recayendo mayoritariamente sobre las mujeres.

Va para las familias, para la sociedad y para quienes toman decisiones. No pide pena: pide comprensión y responsabilidad compartida.

Lengua y género

Este libro habla en femenino de manera consciente. No es un gesto estético: es una decisión de rigor. La mayor parte del cuidado familiar en casa recae sobre mujeres, y el lenguaje también construye lo que se ve y lo que se invisibiliza.

El femenino aquí nombra la realidad mayoritaria. No niega que haya hombres que cuidan ni los excluye. Simplemente evita borrar la carga estructural que las mujeres llevan encima.

Tipografía empleada

La tipografía empleada en todo el libro, Atkinson Hyperlegible, ha sido elegida para facilitar una lectura más cómoda y menos fatigante.



Nota de enfoque

Este libro habla del cuidado en casa, que es donde todo sucede: la noche, la medicación, la higiene, la comida, la paciencia y el agotamiento.

Pero la casa no es un mundo aparte: hay consultas, urgencias, hospitales, papeles y, a veces, cambios de etapa. Esas escenas aparecen aquí no para salir del tema, sino porque forman parte del mismo cuidado.

Las escenas y ejemplos incluidos son relatos de carácter general, ficticios o compuestos a partir de situaciones comunes, sin intención de describir casos reales identificables. Para proteger la intimidad, ciertos detalles (fechas, lugares, perfiles y circunstancias) han sido modificados y/o mezclados deliberadamente. Cualquier semejanza con personas concretas es coincidencia.

Cuando decimos “*cuidadoras familiares*” hablamos de hijas e hijos, sí, pero también de nueras, cuñadas, parejas, nietas, sobrinas... de quien acaba asumiendo el cuidado sin ser profesional.



Aviso sanitario y jurídico

Este libro ofrece acompañamiento, orientación y herramientas prácticas basadas en experiencias comunes de cuidado en casa. No es un manual de medicina ni de psicología clínica, y no sustituye la atención sanitaria, psicológica o jurídica profesional cuando es necesaria. Tampoco crea ninguna relación profesional, sanitaria, psicológica ni jurídica con la persona lectora.

En la máxima medida permitida por la ley, la Asociación Cuiden Maiores e Coidadores no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en este libro. Las decisiones sobre salud, medicación, seguridad, dependencia o trámites deben tomarse con el apoyo de los servicios y profesionales correspondientes cuando proceda.



SI ESTE LIBRO TE APRIETA POR DENTRO

Este libro está escrito para acompañarte, no para exigirte nada. A veces, poner en palabras lo que se vive puede remover emociones fuertes. Si al leerlo notas que se te hace pesado, para. Respira. Vuelve cuando puedas o léelo por partes.

Si estás en un momento difícil, no pases por esto en soledad: habla con alguien de tu confianza o busca apoyo profesional.

Si hay peligro inmediato:

- 112 (urgencias generales)
- 061 (urgencias sanitarias - Galicia)

Si estás en una situación de violencia o amenaza:

- 016 (violencia de género)
- 116 111 (ayuda a la infancia)

Si aparecen pensamientos de hacerte daño o de no querer seguir:

- 024 (24 horas, gratuita y confidencial)

Nota importante: este libro y la Asociación ofrecen apoyo y orientación, pero no sustituyen la atención sanitaria o psicológica profesional cuando es necesaria.



Prólogo

Este libro no empieza cuando pasas la página. Empieza mucho antes.

Empieza el día en que te diste cuenta de que la vida había cambiado y nadie te había dado instrucciones. El día en que alguien pasó a depender de ti y tú no pudiste decir que no. O pudiste, pero no lo hiciste.

Quizá nunca te llamaste “cuidadora”. Quizá solo pensaste que estabas haciendo lo que había que hacer. Como si eso fuera natural. Como si no tuviera coste.

Este libro no está escrito para explicarte cómo cuidar mejor. No te va a prometer que todo va a ir bien.

Está escrito para algo más básico y más necesario: para que alguien te diga, sin rodeos, que lo que vives es real; que el cansancio que llevas no es debilidad; que la culpa no es una prueba de amor; y que esto no debería recaer en una sola persona.

Aquí no hay heroínas épicas ni finales felices. Hay mañanas largas, noches en vela, decisiones incómodas y silencios llenos. Hay amor, sí. Pero también hay rabia, miedo, agotamiento y dudas que no se dicen en voz alta.

Si estás cuidando, probablemente te reconozcas. Y si nunca has cuidado, este libro no te pide lástima: te pide comprensión.

Si al terminar piensas, aunque sea una sola vez: “*no estaba loca*”, “*no era egoísta*”, “*no era yo el problema*”, entonces este libro ya habrá cumplido su función.

Ahora sí. Pasa la página.





ÍNDICE

- | | | | |
|-----------|--|------------|---|
| 12 | Introducción | 92 | Parte IV
Cuidar sin desaparecer |
| 16 | Parte I
Nadie nos explicó esto | 108 | Parte V
Carta abierta: a quien cuida y a quien mira |
| 51 | Parte II
El peso invisible | 123 | Anexos
Cosas que pueden ayudar cuando el cuidado aprieta |
| 68 | Parte III
El sistema: lo que existe , lo que falta y lo que no siempre se explica | 139 | Fuentes
De dónde sale todo esto |



MAPA DE LECTURA EN 1 MINUTO

Puedes saltar de parte en parte: este libro no se lee 'en orden', se lee como se puede.

- Si este libro te aprieta por dentro, si estás en peligro o si aparecen pensamientos de hacerte daño: Ve a la pág. 7.
- Si quieres entender “*qué me está pasando a mí*” (*culpa, cansancio que no se va, irritación, alerta constante, tristeza, estar al límite*) y ponerle palabras: Parte II: “El peso invisible” (pág. 51).
- Si necesitas palabras para explicarlo a la familia, a la pareja, a los hermanos/hermanas o a quien “*mira*” desde fuera (*para que entiendan de verdad*): Parte V: “Carta abierta: a quien cuida y a quien mira” (pág. 108).
- Si estás empezando a cuidar y sientes que la vida ha cambiado de lugar (*el inicio, el “pasar a sostener”, el antes y el después*): Parte I: “Nadie nos explicó esto” (pág. 16).
- Si lo que te está desbordando son los papeles, plazos, llamadas, dependencia, recursos que existen y los que no llegan: Parte III: “El sistema: lo que existe, lo que falta y lo que no siempre se explica” (pág. 68).
- Si lo que necesitas es cuidar sin desaparecer (recuperar un trozo de ti, dejar de “aguantar” como modo de vida): Parte IV: “Cuidar sin desaparecer” (pág. 92).

- Si hoy **necesitas algo práctico y directo (*sin teoría*)**, abre aquí:
 - Anexos (pág. 123) y escoge según lo que te pasa.
- Si sospechas que ya estás en sobrecarga, y necesitas ver señales y pensar en parar a tiempo:
 - Anexo 1 (pág. 124).
- Si hoy todo se desordena y solo necesitas sobrevivir al día sin hundirte:
 - Anexo 2 (pág. 127).
- Si te cuesta pedir ayuda, o te responden “*para lo que haga falta*” y no sabes qué decir:
 - Anexo 3 (pág. 129).
- Si la convivencia se está haciendo difícil (gritos, reproches, agresividad verbal/física) y necesitas protegerte:
 - Anexo 4 (pág. 132).
- Si ya te pasa por la cabeza “*así no podemos seguir*” y necesitas pensar alternativas sin culpa:
 - Anexo 5 (pág. 135).
- Si hoy sólo puedes leer 2 páginas:
 - Anexo 2 (pág. 127).

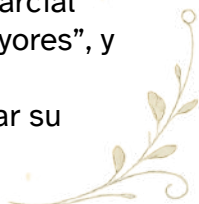
INTRODUCCIÓN

Este libro nace como un regalo colectivo a las personas cuidadoras familiares, con el objetivo de visibilizar una realidad ampliamente silenciada y contribuir a una comprensión social más justa del cuidado en casa.

En España, muchísima gente cuida en casa sin cobrar por ello. Si le ponemos número (porque a veces hace falta poner al país delante del espejo), una estimación recogida por el Observatorio Estatal de la Discapacidad (OED) indica alrededor de 4,4 millones de personas cuidadoras informales, y la mayoría son mujeres (aprox. 2,6 millones frente a 1,8 millones de hombres) [1]. Y no hablamos de “ayudar un poco”: esa misma fuente señala que un 11,2 % de la población realiza cuidados informales, y una parte importante dedica 20 horas semanales o más [1]. Esto no es una excepción: es estructura.

Ese cuidado, cuando se convierte en rutina diaria, tiene consecuencias físicas, emocionales, sociales... y también económicas. Hay estimaciones que valoran el tiempo de cuidado no profesional en decenas de miles de millones de euros, según metodologías distintas (según Funcas, el valor de los cuidados informales a personas dependientes en España se estima entre 23.065 y 50.160 millones de euros anuales, lo que equivaldría a entre el 2,1 % y el 4,6 % del PIB —año de referencia: 2008—, según la metodología empleada) [2]. No es para “poner precio” al amor: es para que la sociedad entienda el tamaño real de lo que está descansando en casa.

Y también hay impacto directo en el empleo. En 2024, el dato oficial recoge 417.400 personas trabajando a tiempo parcial por “cuidar niños/as o adultos enfermos/incapaces/mayores”, y la inmensa mayoría son mujeres (381.700) [3]. Muchas cuidadoras se han visto obligadas a reducir o abandonar su trabajo para poder sostener la vida de otra persona.



Cuando la dependencia ya está reconocida, el sistema no siempre llega a tiempo: a 31/12/2024 constaban 1.518.424 personas con Programa Individual de Atención y 187.316 personas en lista de espera [4]. El tiempo medio total de tramitación hasta la primera resolución de prestación se situaba en 334 días, y en Galicia en 386 días [8]. Y, en esa misma foto, Galicia figura con 77.196 personas con resolución (en la tabla por comunidad autónoma) [4]. Esto importa porque, mientras el procedimiento tarda, quien sostiene el día a día es la casa.

En Galicia, además, el contexto demográfico agrava todo: en 2024, el 26,61 % de la población tenía 65 años o más [5]. Y un dato muy revelador para entender el cuidado real: en 2024, el 25,34 % de los hogares gallegos estaban formados solo por personas de 65 años o más (y en A Mariña de Lugo, 27,78 %) [6]. Hay hogares donde el cuidado no es una escena puntual: es el marco entero.

En medio de todo esto, también ha habido idas y vueltas institucionales que dejan claro lo frágil que puede ser el apoyo a las familias: por ejemplo, el convenio especial para cuidadores/as no profesionales pasó años en los que la cuota recaía en las personas cuidadoras y, desde 2019, volvió a asumirse con cargo al Estado [7]. No lo decimos para hacer política: lo decimos para retratar una realidad en la que las reglas cambian... pero la carga sigue pesando en casa.

Este libro no pretende enseñar técnicas médicas ni prometer que *“todo saldrá bien”*. Más bien, busca algo más básico y más necesario: acompañarte y decirte, sin rodeos, que lo que vives es real; que el cansancio extremo que sientes no es un fallo tuyo ni debilidad; que tu frustración y tu culpa no significan que seas mala persona; y que nadie debería tener que cuidar en absoluta soledad.



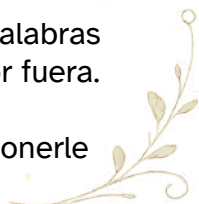
Las páginas que siguen muestran la verdadera vida de las cuidadoras en casa: una vida de gestos invisibles y de un trabajo que casi nadie ve. Es un relato honesto y empático, hecho desde la experiencia y el corazón, para que quien esté cuidando se reconozca en él y para que quien nunca ha cuidado entienda por fin esta realidad.

Si estás cuidando, esperamos que en estas páginas encuentres compañía, comprensión y palabras útiles que te hagan la carga un poco más ligera. Si conoces a alguien que cuida o simplemente formas parte de la sociedad que se beneficia de ese cuidado invisible, te invitamos a mirar más de cerca, con respeto y gratitud, la labor de ese cuidado que sostiene tantas vidas.

Porque detrás de cada persona mayor atendida en casa suele haber una persona cuidadora familiar entregando tiempo y energía, muchas veces a costa de su propia salud. Ha llegado la hora de escuchar su voz y de aprender de su experiencia.

A continuación, nos adentraremos en la vida cotidiana de una cuidadora familiar: en sus retos diarios, en las horas silenciosas y en los momentos amargos y dulces que componen su jornada. Veremos también las heridas ocultas que este rol va dejando por dentro y cómo el sistema de apoyos (o su ausencia) condiciona esta realidad. Y al final incluimos anexos con ideas y herramientas comunitarias muy sencillas, orientativas y no clínicas, pensadas para ayudar a poner orden en días difíciles y para pedir apoyo con más claridad.

Este libro no es un manual sanitario ni sustituye a profesionales. No te dice cómo hacer las cosas: pone palabras a lo que se vive en casa y a lo que pesa por dentro y por fuera. Si en algún momento lo que te pasa requiere atención profesional, este texto no la sustituye: solo te ayuda a ponerle nombre.



En este libro hablamos en femenino porque la mayor parte de las personas que cuidan en casa son mujeres. Lo hacemos conscientemente, para visibilizar esa realidad que tantas veces queda fuera del foco. Pero si tú cuidas y no te reconoces en ese femenino, que sepas que este libro también es para ti.

Empezamos...

Datos y fuentes citadas en esta Introducción

[1] *Observatorio Estatal de la Discapacidad: Estimación de personas cuidadoras informales (4,4 millones), reparto por sexo (2,6 M mujeres / 1,8 M hombres), 11,2 % e intensidad horaria.*

[2] *Funcas: Valoración económica del cuidado informal (rango € y % PIB, estimaciones basadas en datos de dependencia).*

[3] *INE (Instituto Nacional de Estadística): Tiempo parcial por cuidar (total y por sexo, 2024).*

[4] *IMSERSO: SAAD: personas con PIA e indicadores principales (incluye datos por CCAA, como Galicia).*

[5] *IGE (Instituto Galego de Estatística): Galicia: % población de 65 y más (2024).*

[6] *IGE (Instituto Galego de Estatística): Galicia: % de hogares formados solo por personas de 65 y más (2024) y dato de A Mariña de Lugo.*

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

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



PARTE I

NADIE NOS EXPLICÓ ESTO

Esta primera parte no explica cómo se cuida.

Cuenta cuándo empiezas a hacerlo.

Aquí no hay asesoramiento clínico ni jurídico individual; hay vivencia y orientación general. Hay un momento concreto — aunque no siempre tengas claro cuál fue— en el que la vida cambia de lugar. El cuidado entra sin pedir permiso e instala otra forma de estar, de pensar y de medir el tiempo.

Esta primera parte habla de ese paso silencioso: del día en que dejas de ser solo familia y pasas a sostener. Del inicio de una responsabilidad que no se elige, pero que marca todo lo que viene después.

Si sigues leyendo, es probable que te reconozcas.

Y si no, esta parte te ayuda a entender por qué nada vuelve a ser igual.



Capítulo 1

EL DÍA QUE DEJAS DE SER SOLO FAMILIA

Nadie te avisa del día exacto en que dejas de ser solo familia.

Hay un día en que te convierten en cuidadora sin preguntarte.

No te piden permiso. No te dan instrucciones. No te ofrecen relevo.

No hay fecha en el calendario.

No hay un *“a partir de hoy”* dicho en voz alta.

Solo un hecho: algo cambia... y tú te quedas a cargo.

A veces es una caída. Otras, una enfermedad que no se cura. Otras, una frase de un médico: *“Esto ya no va a mejorar”*. Y en ese instante, aunque nadie lo diga, se reparte el peso.

Y cae sobre ti.

No dejas de ser hija, ni nuera, ni nieta, ni cuñada, ni pareja.

Pero desde ese momento también eres quien sostiene.

Y si hay que decirlo claro, que quede dicho aquí: esto es amor, sí.

Y esto, dicho claro: no debería recaer en una sola persona.



Capítulo 2

LA PRIMERA NOCHE SIN DORMIR

La primera noche sin dormir no siempre llega con una emergencia.

A veces es un ruido y levantarte de la cama: una puerta, un paso inseguro, una respiración rara.

Preguntas “*¿Está todo bien?*” y recibes un “*Sí... perdón*”.

Vuelves a la cama, pero ya no duermes igual. El oído queda en alerta. El cuerpo también.

A partir de esa noche, el descanso cambia de significado: ya no es descansar, ya no es recuperar energía: es estar disponible.



Capítulo 3

ESTO ES TEMPORAL

“Esto es temporal” es una frase necesaria al principio.

La dice la familia. A veces también el médico.

Y, sobre todo, te la dices tú.

Sirve para aguantar.

Para no romperte.

Pero con el tiempo pesa.

Porque lo temporal se convierte en rutina y la rutina se convierte en vida.



Capítulo 4

LA CASA YA NO ES LA MISMA

La casa cambia sin pedir permiso.

Primero es una silla en el baño.

Luego una cama que ya no es solo para dormir.

Después medicamentos en la cocina, en el salón, en la mesilla.

La casa se convierte en un lugar funcional y seguro.

Pero pierde algo.

Pierde silencio.

Pierde intimidad.

Pierde espontaneidad.

Y tú aprendes a vivir en un hogar donde todo está pensado para cuidar y muy poco para descansar.



Capítulo 5

ES LO QUE TOCA

Hay una frase que duele más de lo que parece: *“Es lo que toca”*.

A veces la dicen con buena intención, para cerrar una conversación incómoda.

Pero tú la escuchas como una sentencia.

Porque no es *“lo que toca”* para quien lo dice.

Es *“lo que te toca”* a ti.

Y cuando callas mucho tiempo, el dolor cambia de forma: se vuelve cansancio, rabia contenida y soledad.

Aquí hay que decirlo claro: no es destino.

Es falta de apoyo.



Capítulo 6

LAS VISITAS QUE DEJAN DE VENIR

Al principio viene gente.

Preguntan. Ofrecen ayuda. Dicen *“para lo que haga falta”*.

Con el tiempo, las visitas se espacian.

Luego desaparecen.

No siempre por maldad.

A veces por incomodidad. Otras por miedo. Otras porque la vida sigue para ellos.

Tú te quedas.

Y un día te das cuenta de que el mundo sigue girando, pero tú estás en un punto fijo.



Capítulo 7

EL CUERPO DE LA OTRA PERSONA DEJA DE SER PRIVADO

Hay un momento en el que cruzas una línea invisible.

Al principio ayudas con pudor.

Preguntas. Avisas. Pides permiso.

Pero con el tiempo, el cuerpo de la persona familiar deja de ser privado.

Limpias. Cambias. Secas. Levantas.

Haces cosas que nunca pensaste hacer, sin manual, sin formación y sin aplausos.

No porque quieras.

Porque hay que hacerlo.

Y en ese gesto diario, silencioso, hay mucha más entrega de la que nadie ve.



Capítulo 8

EL DÍA EN QUE TE ENFADAS

Llega.

Aunque nadie hable de ello, llega.

El día en que te enfadas con la persona a la que cuidas.

Por repetir veinte veces lo mismo.

Por negarse.

Por gritar.

Por no entender.

Y el enfado da miedo.

Porque amas a esa persona y no quieres sentir esto.

Pero sentir enfado no te hace mala persona.

Te hace humana.

El problema no es sentirlo.

Es no poder decirlo.



Capítulo 9

LA CULPA QUE NUNCA SE VE

La culpa aparece sin hacer ruido.

Está ahí cuando te cansas.

Cuando deseas dormir.

Cuando quieres irte una hora.

Cuando piensas, a veces, que esto termine.

No lo dices en voz alta.

Porque parece prohibido.

La culpa no grita: te susurra.

Y desgasta, porque no te deja descansar ni siquiera cuando paras.

Aquí también hay que decirlo claro: sentir culpa no significa querer menos.

Significa estar al límite.



Capítulo 10

EL RELOJ QUE YA NO ES TUYO

Hay un momento en el que el tiempo cambia de dueño.

Ya no es tuyo.

Es del cuidado.

Las horas se miden en tomas de medicación, en cambios, en citas, en esperas.

El tiempo libre se convierte en un cálculo.

Y cuando por fin llega un rato, a veces no sabes qué hacer con él.

Porque incluso descansar requiere permiso.



Capítulo 11

EL DÍA EN QUE YA NO ERES VISITANTE

Hay un momento exacto en el que dejas de sentirte "de paso".

Al principio ibas a ayudar.

Luego te quedabas un poco más.

Luego ya tenías las llaves.

Un día te das cuenta de que ya no preguntas "*¿Quieres que venga mañana?*".

Simplemente vienes.

No es una decisión consciente.

Es una adaptación silenciosa.

Y sin darte cuenta, esa casa también pasa a ser tu carga.



Capítulo 12

LA PÉRDIDA DE LA ESPONTANEIDAD

Hay algo que se pierde muy pronto: la espontaneidad.

Ya no puedes improvisar una salida.

Ni cambiar de planes sin pensar antes en todo.

Cuando alguien dice "*vamos ahora mismo*", tú sonríes.

Pero por dentro sabes que no es tan fácil.

Porque antes de cualquier decisión hay una pregunta que siempre aparece: "*¿Y quién se queda?*"

Y así, poco a poco, la vida se va estrechando.



Capítulo 13

EL MIEDO A EQUIVOCARTE

Hay un miedo que no descansa.

Hacerlo mal.

No ver un síntoma.

Confundir una medicación.

Llegar tarde.

No es paranoia.

Es presión.

Vives con un nivel de responsabilidad que no elegiste y que no se apaga nunca.

Y aun así, cada día vuelves a intentarlo lo mejor que puedes.



Capítulo 14

LA SOLEDAD ACOMPAÑADA

Estás acompañada todo el día y, aun así, te sientes sola.

Porque no puedes hablar de todo.

Porque no quieres preocupar.

Porque cansa explicar.

Hay palabras que guardas para no hacer más pesada la situación.

Es una soledad silenciosa.

Densa.

Que no se ve desde fuera.

Y duele más porque sucede rodeada de gente.



Capítulo 15

EL DÍA EN QUE YA NO SABES QUÉ RESPONDER

Hay preguntas que se repiten: "¿Cómo va?" "¿Mejoró algo?"

Y tú ya no sabes qué decir.

Porque no es un "*bien*".

Ni un "*mal*".

Es un seguir.

A veces respondes "*ahí vamos tirando*".

No porque no te importe, sino porque es la única forma de protegerte y seguir.



Capítulo 16

LA ALERTA PERMANENTE

Incluso cuando todo parece tranquilo, tú no lo estás.

El cuerpo aprende a estar en alerta.

Un oído atento.

Un ojo medio abierto.

Un pensamiento siempre por delante.

No descansas de verdad.

Solo bajas un poco la guardia.

Porque cuidar no tiene interruptor.

No se apaga por la noche ni cuando alguien te dice "*descansa un poco*".

La alerta se queda dentro, incluso cuando te sientas.



Capítulo 17

PEQUEÑO RESPIRO

Hay un momento, entre una cosa y otra, en el que te sientas.

No porque tengas tiempo. Sino porque no puedes más.

Ese minuto en el que miras la pared sin pensar en nada. O vas hasta la ventana. O bebes agua caliente que iba a ser café hace dos horas.

No parece nada. Pero es algo.

Ese instante en el que no estás resolviendo, ni organizando, ni llamando, ni llevando, ni poniendo buena cara.

Solo estás.

A veces ese es el único respiro del día.

Y sí, cuenta.



Capítulo 18

EL CANSANCIO QUE NO SE VE

No siempre se nota desde fuera.

Es un cansancio que no se cura con una noche de sueño.

Porque no viene solo del cuerpo.

Viene de estar siempre disponible.

De pensar por dos.

De no bajar nunca la guardia.

A veces ni siquiera puedes explicar por qué estás cansada.

Solo sabes que lo estás.

Y que mañana, aun así, volverás.



Capítulo 19

EL DÍA EN QUE TE OLVIDAS DE TI

No pasa de golpe.

Pasa poco a poco.

Primero dejas algo para mañana.

Luego para la semana.

Luego ya no lo piensas.

Tu salud.

Tu descanso.

Tu tiempo.

No porque no te importes, sino porque todo lo demás parece más urgente.

Y un día te das cuenta de que tú también estás quedando fuera.

Aquí también hay que decirlo: **tú importas.**



Capítulo 20

EL MIEDO AL FUTURO

Hay un miedo que aparece cuando todo queda en silencio.

No es por hoy.

Es por lo que viene.

Te preguntas cuánto tiempo más.

Cómo será dentro de un año.

Qué pasará cuando tú no puedas.

No siempre te atreves a pensarlo entero.

Porque da vértigo.

Pero el miedo está ahí, acompañando cada decisión y cada noche larga.

Pensar en el futuro no es ser negativa.

Es estar sola con una responsabilidad enorme.



Capítulo 21

EL DÍA EN QUE NECESITAS AYUDA

Hay un momento en el que ya no puedes más.

No porque no quieras.

Porque no te da el cuerpo.

Porque no te da la cabeza.

Pedir ayuda cuesta.

Porque parece rendirse.

Porque parece fallar.

Pero pedir ayuda no es abandonar.

Es intentar seguir sin romperte.

Aquí hay que decirlo claro: **esto no puede depender solo de ti.**



Capítulo 22

CUANDO DECIDES HABLAR

Hay un día en el que algo cambia.

No es que todo se arregle.

Es que decides hablar.

Contar cómo estás.

Decir que no puedes más.

Poner palabras a lo que llevas callado mucho tiempo.

No siempre encuentras respuestas.

A veces solo encuentras silencio.

Otras, a alguien que escucha de verdad.

Pero hablar rompe algo importante: la idea de que tienes que poder con todo sola.

Y ahí, en ese pequeño gesto, *empieza otra forma de cuidar:*
también a ti.



Capítulo 23

ESCENA COTIDIANA (RELATO REPRESENTATIVO): Un día entero

Si nunca has vivido esto, aquí vas a entender lo que significa cuidar un día entero.



Introducción

Lo que sigue es un relato representativo y ficticio, construido a partir de experiencias comunes, sin describir ningún caso real identificable.

En este bloque vamos a recorrer un día entero en la vida cotidiana de una cuidadora familiar, desde que se despierta por la mañana hasta que termina la jornada por la noche. La rutina se muestra paso a paso, con cada momento marcado por los cuidados, pequeños desafíos y muy pocos respiros. Con frases breves, directas y llenas de empatía, dibujamos una jornada representativa y realista: las prisas de la mañana, los silencios de la tarde y las largas noches en vela. Este recorrido busca reconocer cada pequeño acto de cuidado y comprender el enorme esfuerzo invisible que supone repetir el mismo ciclo día tras día.



LA MAÑANA QUE EMPIEZA CANSADA



Te despiertas antes del amanecer. La noche ha sido corta y llena de interrupciones. Te levantas con una fatiga profunda, como si la noche no hubiese terminado del todo. En la habitación en penumbra, el reloj digital marca las 5:47 en rojo, recordándote que empieza otro día sin descanso. El cuerpo pesa, pero ya estás en pie: hoy toca seguir adelante, como siempre.



LA PRIMERA TAREA DEL DÍA



A las ocho de la mañana suena una alarma y el día arranca sin pedir permiso. Lo primero no es un café: es la responsabilidad de que la rutina salga bien. Te acercas a la persona a la que cuidas y la acompañas a seguir lo que le ha sido indicado por el equipo profesional que la atiende, sin entrar en detalles ni dar pautas. Tu papel es estar, apoyar y comprobar que lo imprescindible está preparado tal y como fue establecido, sin cambios ni improvisaciones. Y así, casi sin darte cuenta, vuelves a empezar.



EL CAFÉ QUE SE QUEDA FRÍO



Te apresuras hacia la cocina en busca de un momento para ti. Preparas un café caliente. Tu taza favorita, con dibujos rojos, llena el aire con un leve aroma de normalidad. Pero antes de dar el primer sorbo, oyes que te llaman desde la otra habitación. Dejas el café y vas a ayudar, prometiéndote que volverás en un minuto. Cuando regresas, la taza ya ha quedado olvidada y el café está frío. Otro pequeño momento tuyo que se escapa sin remedio.



LAS TAREAS INVISIBLES



La mañana continúa con las tareas invisibles que nadie ve pero que te llenan las horas. Cambias la ropa de la cama, pones otra lavadora, limpias el baño, empiezas a preparar la comida. Cada pequeño trabajo es importante, pero casi nadie nota nada... salvo que quede sin hacer. Tú haces y haces, en silencio, mientras el mundo de fuera ni siquiera imagina estas horas de trabajo. Un paño de cocina gastado, con los bordes rojos, pasa una y otra vez por las superficies, borrando migas y huellas de un cuidado constante.



LA COMIDA A MEDIAS



Llega la hora de comer y organizas todo para dos personas, aunque tú apenas puedas sentarte. Acompañas a la persona a la que cuidas durante la comida, pendiente de mil detalles, mientras tu propio plato queda olvidado a un lado, ya frío y a medias. Vas comiendo lo que puedes, rápido y sin ganas, porque incluso algo tan simple como comer se convierte en un acto de resistencia.



EL DESCANSO QUE NO LLEGA



Después de comer, la casa queda en silencio y esperas poder descansar unos minutos. Te sientas en un sillón profundo y cierras los ojos un instante. El cuerpo suplica reposo, pero la mente sigue en alerta: escucha cualquier ruido mínimo, anticipa la próxima llamada, repasa lo que aún queda por hacer. Intentas relajarte, pero el descanso real no llega. Un cojín rojo en tu espalda es el único toque de color en una escena tranquila solo en apariencia. Incluso con la casa en calma, no logras desconectar; permaneces vigilante aunque sea la teórica hora de la siesta.



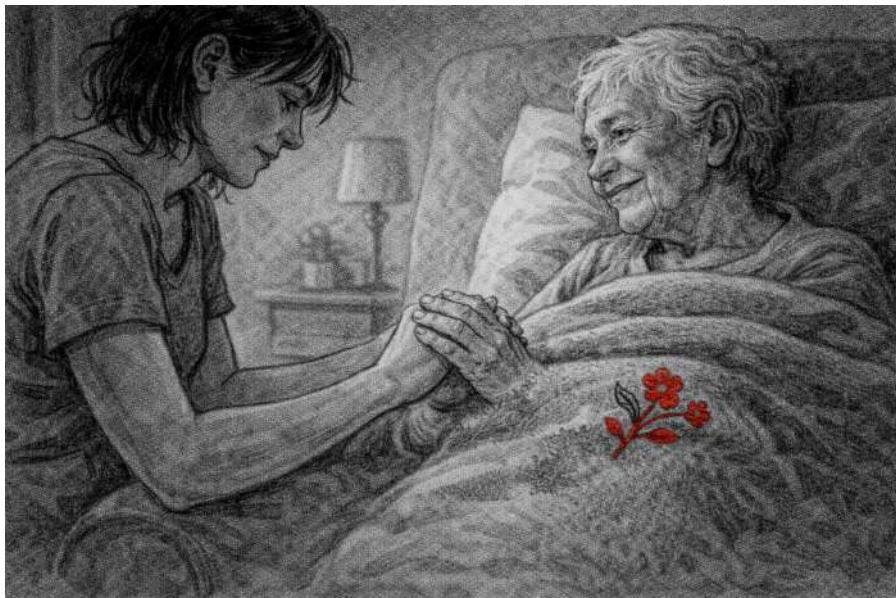
LA TARDE INTERMINABLE



Las horas de la tarde pasan despacio, como si el reloj fuera más lento a propósito. Miras por la ventana: el atardecer tiñe el cielo de naranja y rojo, pero el día sigue haciéndose interminable. La persona a la que cuidas dormita o mira la televisión sin mucha atención, y tú te sientes atrapada en un silencio espeso. Tendrías más tareas que hacer, pero el cansancio pesa demasiado. Cada minuto parece estirarse; el tic-tac de cada segundo retumba en tu cabeza. Solo deseas que la tarde pase cuanto antes, aun sabiendo que al caer la noche tampoco tendrás el reposo que necesitas.



UNA SONRISA INESPERADA



Ya entrada la tarde, en medio del cansancio, sucede algo pequeño pero valioso. La persona a la que cuidas te mira a los ojos con una claridad inesperada y dibuja una sonrisa suave en el rostro. Sin palabras, toma tu mano con gratitud muda. Sientes un calor en el pecho y los ojos casi se te llenan de lágrimas. Sobre el sillón, la manta gris que la cubre deja ver el bordado de una pequeña flor roja, vibrante bajo la luz dorada del atardecer. Ese detalle mínimo, esa sonrisa inesperada, te llena de fuerzas por unos instantes: recuerdas por qué haces todo esto y le das sentido a un día tan duro.



LA ÚLTIMA TAREA



La noche cae y aún queda el último tramo. Con las fuerzas justas, dejas lo imprescindible preparado y revisas la rutina tal y como fue marcada por el equipo profesional que atiende a la persona. Acompañas ese cierre del día con calma, sin cambios ni improvisaciones, y te quedas un momento más para asegurarte de que todo está bien. Un murmullo —"gracias"— rompe el silencio. Y tú sonríes, cansada, mientras la luz de un móvil sigue encendida en el rincón.



LA NOCHE QUE NO TERMINA



Llega la hora de acostarte, pero el cuidado no descansa ni siquiera de noche. Vas hacia tu cama con la puerta del dormitorio entreabierta y la luz del pasillo encendida. Cada sombra o rumor en la casa te hace abrir los ojos de golpe. Te quedas escuchando en la oscuridad, con el corazón acelerado, hasta asegurarte de que todo sigue bien. Las horas pasan lentas: 1:32... 3:05... 4:20... Apenas consigues dormir, siempre con el oído atento. La noche parece no tener fin. Y así, sin un descanso verdadero, llega un nuevo día y el ciclo empieza de nuevo, pareciendo no terminar nunca.



PARTE II

EL PESO INVISIBLE

Hay partes de este libro que no se leen "*seguidas*": se leen como se puede. Lo que aquí se cuenta no pretende aumentar responsabilidades, sino reducir silencio y culpa. Si te reconoces, no es porque estés "*mal*": es porque esto pasa.

No siempre sabes decir lo que te pasa.

Solo sabes que algo no va bien.

El cuerpo cambia. La cabeza también.

La paciencia se acorta. La culpa crece.

Nada de esto aparece de golpe.

Va entrando poco a poco, como humedad en las paredes.

Lo que sigue no son etiquetas ni diagnósticos.

Son nombres para cosas que ya estás viviendo.



Capítulo 24

HAY ALGO QUE TE ESTÁ PASANDO, AUNQUE NO TENGAS PALABRAS

No es que seas más débil que antes.

No es que no sepas organizarte.

No es que te falte fuerza.

Lo que te pasa tiene nombre, aunque nadie te lo haya dicho.

A esto, mucha gente lo llama sobrecarga.

No llega de golpe.

Va entrando poco a poco, como la humedad en las paredes.

Al principio notas cansancio.

Luego irritación.

Después olvidos.

Y un día ya no te reconoces reaccionando.

Y piensas que eres tú.

Pero no.



Capítulo 25

EL CANSANCIO QUE NO SE QUITA DURMIENDO

Hay un cansancio que no se va con una noche entera de sueño.

Porque no viene solo del cuerpo.

Viene de la alerta.

De la responsabilidad constante.

Notas que: todo te cuesta más, pierdes paciencia por cosas pequeñas, olvidas palabras, fechas, nombres, el cuerpo duele sin razón aparente.

A veces lo que parece "*estar mal*" puede ser agotamiento (y si hay duda, mejor hablarlo con un profesional).

Y cuando el agotamiento se hace crónico, el cuerpo habla por ti.



Capítulo 26

CUANDO EL CUIDADO TAMBIÉN PASA FACTURA

Hay algo que pocas veces se dice claro: muchas personas que cuidan acaban enfermando.

No por azar.

Por acumulación.

Dolor de espalda.

Insomnio.

Ansiedad.

Tristeza profunda.

Problemas digestivos.

Tensión alta.

No aparecen todas juntas.

Van sumando.

Y tú sigues diciéndote: "*aún puedo*".

Hasta que un día no puedes.

Capítulo 27

EL ENFADO NO TE CONVIERTE EN MALA PERSONA

Hay estudios e informes, sí.

Pero hay algo que ningún papel suaviza: el cuidado prolongado puede generar enfado.

No siempre.

No todo el tiempo.

Pero aparece.

Aparece porque no hay descanso real, porque no hay relevo, porque no hay reconocimiento.

El enfado no te hace peor.

Te hace humana.

El problema no es sentirlo.

Es no poder decirlo.

Capítulo 28

LA CULPA COMO FORMA DE CONTROL

La culpa no nace sola.

Se construye.

Se construye cuando se te hace sentir que es tu deber.

Cuando el pasado se convierte en una deuda.

Cuando descansar se interpreta como egoísmo.

La culpa te mantiene en pie cuando ya no deberías estarlo.

Y por eso es tan peligrosa: porque te hace creer que descansar es traicionar.



Capítulo 29

MUJERES, HOMBRES Y EL MITO DEL "TODOS AYUDAMOS"

Aquí hay que parar y ser honestas.

La mayoría de las personas que cuidan son mujeres.

No porque amen más.

Porque se espera más de ellas.

Hijas.

Esposas.

Nueras.

Los hombres suelen "*ayudar*".

Las mujeres "*se encargan*".

Y si eres mujer, es probable que lo hayas interiorizado como normal.

No lo es.

Muchas veces es desigualdad disfrazada de amor.



Capítulo 30

EL CUIDADO EN EL MEDIO RURAL: CUANDO TODO QUEDA LEJOS

En el medio rural, muchas veces no hay un centro cerca.

Suele ser difícil encontrar sustituciones disponibles cuando hacen falta.

Las ayudas pueden llegar tarde, o no llegar a tiempo.

El transporte y los servicios de proximidad pueden ser insuficientes.

Y la sensación, en no pocos casos, es que no hay nadie más: quedas tú.

Y eso desgasta.

Y todo esto te pasa en un lugar donde, además, todo queda lejos.

No solo en kilómetros: lejos en atención, lejos en alternativas, lejos en tiempo de respuesta.



Capítulo 31

LA CABEZA NO PARA NI CUANDO PARAS

Incluso cuando te sientas, la cabeza sigue.

Pensando en lo siguiente.

En lo que falta.

En lo que puede pasar.

Esto **también es sobrecarga.**

No es que no sepas relajarte.

Es que no te dejan.



Capítulo 32

CUANDO DEJAS DE REÍR

Un día te das cuenta de que hace tiempo que no ríes.

No es que no haya cosas que hacen gracia.

Es que tú no estás en ese lugar.

Porque reír exige un poco de espacio por dentro.

Y tú ahora vives en una esquina apretada de ti misma.

Cuesta reírse cuando estás siempre en alerta.

Cuando todo pesa.

Cuando todo es serio.

Cuando cuidas.

Y, sin embargo, cuando vuelvas a reír sin pensar, aunque sea por algo absurdo, aunque sea un segundo, vas a saber que hay algo en ti que sigue vivo.

Eso también importa.



Capítulo 33

LA IDENTIDAD QUE SE ENCOGE

Poco a poco dejas de ser tú.

No porque quieras.

Porque todo lo demás ocupa espacio.

Dejas planes.

Dejas costumbres.

Dejas relaciones.

Y un día preguntas: "**¿Y yo, dónde quedo?**"



Capítulo 34

EL DÍA EN QUE EL TELÉFONO PESA

No es solo que suene.

Es lo que significa cuando suena.

Porque puede ser una cita, un cambio, un "*ven rápido*", un "*hoy no durmió*", un "*no quiere comer*".

Y tú aprendes a vivir con el móvil cerca, como quien vive con una puerta medio abierta.

La gente ve un teléfono.

Tú ves una alerta.

Y ahí aparece otra forma de agotamiento: la de no poder bajar la guardia ni siquiera cuando, por fin, te sientas.

Porque incluso en el silencio el cuerpo queda en tensión, esperando.

Y eso también es cuidar: estar disponible incluso cuando ya no puedes más.



Capítulo 35

LA COMPARACIÓN QUE DUELE

Escuchas: *"Pues a mí me pasó algo parecido..."*

Y tú sabes que no es lo mismo.

Cada cuidado es distinto.

Cada persona.

Cada casa.

Cada historia.

Comparar no ayuda.

Pero mucha gente lo hace para sentirse útil.

Tú callas.



Capítulo 36

EL CANSANCIO QUE TE CAMBIA EL CARÁCTER

No eres la misma persona.

No porque no quieras.

Porque el cansancio cambia la manera de estar en el mundo.

Menos paciencia.

Menos ganas.

Menos tolerancia al ruido.

Y a veces duele reconocerlo: "*No me gusto así.*"

Esto no define quién eres.

Define lo que estás cargando.



Capítulo 37

EL CUERPO QUE APRENDE A AGUANTAR DE MÁS

El cuerpo es listo.

Aprende a aguantar.

Aguanta malas posturas.

Aguanta tensión constante.

Aguanta dolor.

Hasta que un día dice basta.

Y cuando lo hace, no siempre avisa con suavidad.



Capítulo 38

UNA COSA PARA RECORDAR (SIN DEBERES)

Aquí no voy a decirte que hagas nada.

Solo algo para recordar: si hoy solo hiciste lo imprescindible, ya fue mucho.

Si hoy no llegaste a todo, no fallaste.

A veces sobrevivir al día es suficiente.



Si te reconoces en estas páginas, no te pasa nada raro.

Estás haciendo algo enorme sin manual, sin descanso y sin relevo.

Que te cueste no es un fallo.

Es una respuesta humana.

Ahora toca mirar fuera.

Porque esto no debería recaer en una sola persona.



PARTE III

NOTA

Esta parte ofrece información general y orientativa y no constituye asesoramiento jurídico ni administrativo para casos concretos. Los procedimientos, requisitos y recursos pueden variar según el municipio y pueden cambiar con la normativa. Para situaciones específicas, consulta fuentes oficiales actualizadas y profesionales cualificados.

EL SISTEMA:

lo que **existe**, lo que **falta** y
lo que **no siempre se explica**
(Derechos, plazos, papeles y realidad)

Aquí cambiamos de plano: de lo vivido a lo administrativo.

Lo que vas a leer no es para hacerte experta, sino para que no te pierdas entre palabras grandes y plazos que no encajan con tu día a día.

Hay derechos que existen en el papel, pero llegan tarde. Hay recursos que existen, pero no llegan a tu casa.

Y mientras tanto, tú sigues sosteniendo. Esta parte pone nombre a eso y lo ordena para que puedas pedir ayuda con más claridad.

Si necesitas una respuesta para tu caso, consulta con tu trabajador/a social, profesional sanitario o asesoramiento jurídico acreditado.



LO QUE EXISTE



Capítulo 39

EL DÍA EN QUE TE DICEN: "TIENES DERECHO A AYUDAS"

Llegan a decírtelo como si fuese una buena noticia.

—*Tienes derecho a ayudas.*

Y tú piensas que, por fin, alguien ha visto lo que estás haciendo.

Que no estás sola.

Que algo va a cambiar.

No es mentira, pero tampoco es toda la foto: tener derecho no garantiza una respuesta inmediata ni suficiente.

Tener derecho no significa recibir.

No significa cuándo.

No significa cuánto.

No significa cómo.

Derecho es solo la palabra.



Capítulo 40

EL TIEMPO QUE EL SISTEMA NO CUENTA

El sistema mide expedientes.

Tú mides días.

El sistema mide plazos administrativos.

Tú mides noches sin dormir.

El sistema dice: "*Está en trámite.*"

Y tú piensas: "*Yo no puedo esperar seis meses.*"

Y aquí aparece uno de los impactos más duros e invisibles: el tiempo.

Porque el tiempo del sistema no coincide con el tiempo del cuidado.

Tu familiar empeora mientras esperas.

Tú empeoras mientras esperas.

Y casi nadie te compensa por eso.



Capítulo 41

LA BUROCRACIA

CUANDO YA NO TE QUEDAN FUERZAS

Para pedir ayuda tienes que: entender formularios, reunir informes, pedir citas, repetir la misma historia una y otra vez.

Todo esto cuando ya estás cansada.

No tiene por qué ser intencional, pero para muchas familias, en la práctica funciona como una barrera.

No está escrita, pero es muy real.

En la práctica, el acceso acaba condicionado por la capacidad de sostener el proceso: papeles, citas, tiempos y energía.



Capítulo 42

LA LEY DE DEPENDENCIA SIN ADORNOS

La Ley de Dependencia nació con una idea justa: que las personas dependientes y quienes las cuidan no quedasen abandonadas.

Y en el papel es buena.

El problema no es la ley.

Es la aplicación práctica, que puede llegar tarde y de forma desigual según donde vivas, con trámites complejos de por medio.

Y mientras tanto, el cuidado sigue recayendo en ti.



Capítulo 43

LAS AYUDAS ECONÓMICAS QUE NO PAGAN EL CANSANCIO

Cuando llega una prestación económica, no llega como salario.

Para muchas familias, llega como parche.

No paga las horas.

No paga las noches.

No paga el desgaste.

Y además, muchas veces, no reconoce bien que tú también estás trabajando.

Es una ayuda, sí.

Pero no es reconocimiento.



Capítulo 44

LO QUE EXISTE... PERO NO LLEGA A TU SALÓN

Hay recursos, sí.

Hay servicios, sí.

Hay programas, sí.

Pero la pregunta real no es esa.

La pregunta es:

¿llegan a tiempo?

¿llegan con intensidad suficiente?

¿llegan cuando no estás ya al límite?

Con frecuencia, no llegan a tiempo o con la intensidad suficiente.

Y esa diferencia entre "*existir*" y "*llegar*" es donde se rompe mucha gente.



LO QUE FALTA



Capítulo 45

EL RELEVO REAL

Lo que más falta hace no es teoría.

Es relevo.

Horas en las que alguien se haga cargo.

Horas en las que tú puedas respirar sin miedo.

Horas en las que puedas dormir sin estar en alerta.

Eso es lo que a menudo falta.

Y cuando no hay relevo, lo demás suele quedar en parches.



Capítulo 46

EL MEDIO RURAL:

CUANDO EL MAPA TAMBIÉN PENALIZA

Si recuerdas lo que contábamos en la Parte II sobre vivir y cuidar en el medio rural, aquí vas a ver la otra cara de la moneda: la del sistema.

Porque no es solo que vivas lejos. Es que muchos recursos e itinerarios están diseñados con lógica urbana y, en el medio rural, pierden accesibilidad.

Y cuando existen en el papel, a veces vienen con limitaciones prácticas (distancia, horarios, sustituciones sin cubrir).

Los tiempos son otros. Los recursos, más escasos. Las esperas, más largas. Y lo que en otros lugares sería una ayuda viable, aquí no llega a serlo.

Un recurso a 50 km puede existir en papel, pero puede no ser viable en el día a día sin transporte y tiempo disponibles.

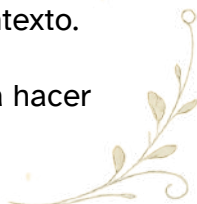
Una sustitución que no se llega a cubrir deja de ser una solución real.

Una atención telefónica sin conexión ni cobertura puede quedar inutilizada.

Cuando la planificación parte de una lógica urbana, pueden producirse desigualdades territoriales.

No siempre por malicia, sino por diseño, recursos y contexto.

Y quien vive y cuida en el medio rural se ve empujada a hacer el doble —con la mitad.



Capítulo 47

EL DISCURSO BONITO Y LA REALIDAD DURA

En los discursos institucionales y en los documentos públicos se habla de apoyo, de cuidados en el hogar y de promoción de la autonomía..

La realidad que describen muchas familias es: personas agotadas, familias tensas o rotas, cuidadoras que acaban enfermando.

No es lo mismo.

Y tú estás en medio de esa grieta.



Capítulo 48

CUANDO PEDIR AYUDA ES OTRA CARGA MÁS

Hay un momento en el que pedir ayuda deja de aliviar.

Porque tienes que: explicar demasiado, justificarte, demostrar que estás mal "*lo suficiente*".

Y eso también cansa.



LO QUE NO SIEMPRE SE EXPLICA



Capítulo 49

EL SISTEMA CUENTA CONTIGO, PERO NO TE SOSTIENE

Hay algo que conviene decir sin rodeos: en la práctica, muchas veces el sistema de apoyos acaba dependiendo de que tú sigas.

Que aguantes.

Que no colapses.

Porque si tú paras, todo se nota.

Y eso genera, en la práctica, un efecto perverso: se apoya, en parte, en tu resistencia.

¿Y si tú dejas de cuidar?

¿Qué pasa si enfermas, si te ingresan, si colapsas?

A menudo no hay un plan alternativo claro e inmediato.

Muchas veces, otra persona cercana acaba asumiendo el rol sin preparación ni ayuda.

¿Y si no hay nadie, o si quien hay no puede?

Entonces pueden aparecer situaciones de urgencia y desorganización. O un ingreso urgente. O la culpa colectiva tapada con silencios.

Esta es la realidad cruda. Y también es el motivo por el que hay que cambiar esto desde la raíz.



Capítulo 50 NO FALLASTE TÚ

Aquí hay una frase que conviene grabar a fuego: **no fallaste tú.**

No es porque no sepas.

No es porque no hagas lo suficiente.

No es porque no te organices.

Es porque estás haciendo un trabajo estructural sin estructura.



Capítulo 51

SABER ESTO TAMBIÉN ALIVIA

Puede parecer duro leer todo esto.

Pero cuando entiendes el contexto, pasa algo: la culpa baja.

Cuando sabes que el problema no eres tú, respiras distinto.

Y eso es importante.



Capítulo 52

LAS ASOCIACIONES:

DONDE ENCUENTRAS LO QUE NO TE DA EL SISTEMA

Muchas veces es una asociación quien te explica: qué derechos tienes, qué pedir, dónde ir, cómo hacerlo sin perderte.

No son grandes estructuras.

Son personas que ya han pasado por ahí.

Traducen el sistema a la vida real.

Y eso, cuando estás al límite, vale oro.



Capítulo 53

CUANDO LA PRENSA SE ACERCA

A veces la prensa se acerca y hace algo valioso: pone palabras a lo que mucha gente calla.

Cuenta una historia real.

Hace visible lo que pasa dentro de las casas.

Eso importa.

Porque cuando algo se ve, ya no es tan fácil ignorarlo.

Pero tu vida no funciona por titulares.

El cuidado sigue al día siguiente.

Sigue cuando ya no hay foco.

Sigue cuando ya nadie pregunta.

Por eso, cada vez que alguien cuenta esto bien, no es "*una noticia más*".

Es una oportunidad: para que se entienda, para que se hable, y para que lleguen apoyos reales.



Capítulo 54

CONCILIACIÓN: CUANDO NO HABLAN DE TI

Se habla mucho de conciliación.

Pero pocas veces se habla de lo que implica dejar un trabajo para cuidar, reducir jornada sin compensación, vivir con ingresos mínimos mientras sostienes otra vida.

La conciliación, tal como se formula, casi nunca te incluye.



Capítulo 55

NO ERES UN CASO AISLADO. FORMAS PARTE DE UN PATRÓN

Cuando juntas todas las piezas, algo queda claro: esto no te pasa a ti por mala suerte.

El patrón se repite: una persona asume el cuidado, los trámites y plazos tardan, y el reparto en la familia suele ser desigual; la cuidadora se rompe en silencio.

Saberlo no lo soluciona todo.

Pero alivia algo muy importante: la culpa.



Capítulo 56

EL SILENCIO COMO NORMA

Lo más grave no es que falte apoyo.

Es que se normalice.

Que se dé por hecho que alguien cuidará.

Que no se pregunte quién ni a qué coste.

El silencio sostiene este modelo.

Y tú estás en el centro de él.



Capítulo 57

NOMBRAR ESTO TAMBIÉN ES UNA FORMA DE CUIDAR

Este libro no resuelve el sistema.

Pero hace algo necesario: pone palabras donde había silencio.

Y eso, aunque parezca poco, es un primer paso para que algo cambie.



Al llegar aquí, hay algo que ya debería quedar claro: no estabas fallando tú.

Lo que te pesa no apareció porque no supieras hacer las cosas, ni porque no te esforzaras lo suficiente, ni porque no quisieras lo bastante.

Lo que te pesa tiene contexto. Tiene estructura. Tiene nombre.

Entender esto no lo resuelve todo, pero cambia algo importante:

Ya no te miras igual.

Ya no te culpas del mismo modo.

Ya no cargas sola con todo.

Ahora la pregunta no es "*cómo aguanto más*", sino otra mucho más difícil y más necesaria:

CÓMO CUIDAR SIN DESAPARECER

No hay recetas mágicas.

No hay frases motivadoras que lo solucionen todo.

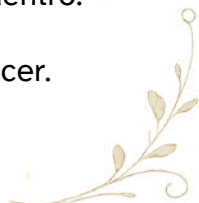
Pero hay caminos posibles.

Hay límites que se pueden nombrar.

Hay formas de cuidar que no pasan por romperse por dentro.

La siguiente parte no te va a decir lo que tienes que hacer.

Va a acompañarte a pensar cómo seguir sin perderte.



PARTE IV

CUIDAR SIN DESAPARECER

Esta parte habla de algo de lo que se habla poco: de lo que te pasa a ti mientras cuidas.

No trata de hacer malabares ni de llegar a todo. Trata de entender que cuidar no puede significar borrarte. Que aguantar no es lo mismo que vivir. Y que querer bien no debería implicar perderte por el camino.

La PARTE IV no da recetas ni soluciones fáciles. Abre preguntas incómodas: dónde quedas tú, qué límites son posibles y qué cuesta ponerlos. **Porque cuidar sin desaparecer no es egoísmo; es, a veces, la única manera de seguir.**

Si has llegado hasta aquí, es porque ya llevas mucho encima. Esta parte no te pide más. Te pide que te mires.

Si te ves desbordada, pedir ayuda no es fallar: es cuidarte para poder seguir.



Capítulo 58

ANTES QUE NADA: TÚ TAMBIÉN IMPORTAS

Hay una idea que te metieron muy hondo: que primero va el otro y luego, si sobra algo, tú.

Este capítulo no va a discutir el amor.

Va a discutir el orden.

Porque si tú caes, no hay cuidado posible.

No es egoísmo.

Es lógica básica.



Capítulo 59

EL CUERPO HABLA ANTES DE ROMPER

El cuerpo casi nunca grita de golpe.

Avanza con señales pequeñas: cansancio continuo, dolor de espalda que no se va, insomnio, contracturas, palpitaciones.

No son manías.

Son avisos.

Ignorarlos no te hace más fuerte.

Te hace más vulnerable.



Capítulo 60

APRENDER A PARAR SIN SENTIRSE CULPABLE

Parar no significa abandonar.

A veces parar es esto: sentarte cinco minutos sin pensar en lo siguiente, respirar sin vigilar, dejar que otra persona se encargue un momento.

La culpa aparecerá igual.

Lo importante no es que desaparezca.

Es que no lleve siempre el mando.



Capítulo 61

EL DESCANSO NO LLEGA SOLO

El descanso no cae del cielo.

Si no se nombra, no existe.

Y si no existe, el cuerpo pasa la factura más adelante.

No por maldad de nadie: porque lo que no se dice, no se ve.



Capítulo 62

PEDIR AYUDA NO ES EXPLICAR TODA TU VIDA

Pedir ayuda no es convencer.

No tienes que contar toda la historia.

No tienes que justificar tu cansancio.

No tienes que demostrar que estás mal "*lo suficiente*".

Tienes derecho a pedir apoyo porque estás sosteniendo algo grande.

Y punto.

Una frase útil (corta) para pedir: "*Necesito que te encargues de X este día. Yo me ocupo del resto.*"

"El jueves no puedo. Necesito que cubras tú de tal hora a tal hora."

Sin explicación. Sin novela. Solo una tarea y una fecha.



Capítulo 63

DELEGAR NO ES PERDER EL CONTROL

Delegar no es desentenderse.

Es repartir.

Puede ser una hora.

Puede ser una tarea concreta.

Puede ser una tarde.

Delegar no te quita valor.

Te da aire.



Capítulo 64

CUANDO APARECE LA AGRESIVIDAD

Hay situaciones de las que cuesta hablar.

Cuando la persona a la que cuidas grita, insulta, empuja, rechaza.

No siempre es consciente.

A veces puede estar influido por deterioro, dolor, miedo o cambios de salud.

Otras veces hay frustración o dinámicas previas que empeoran con la situación.

Pero eso no quita el impacto en ti.

Tienes derecho a protegerte también ahí.



Capítulo 65

NO TODO SE PUEDE AGUANTAR

Hay una frase peligrosa: *"Tú puedes con todo."*

No es cierta.

Hay situaciones que superan a una sola persona.

Reconocerlo no es rendición.

Es responsabilidad.

Hay cosas que no puedes seguir sosteniendo. Y a veces, el primer paso es poner palabras.

Aquí van algunas frases que pueden ayudar cuando necesitas poner límites:

- *"Entiendo que te preocupes, pero necesito que en vez de consejos te impliqués en tareas concretas."*
- *"Estoy desbordada. No me vale que me digas 'avísame si necesitas algo'. Necesito que propongas algo concreto."*
- *"No te estoy pidiendo un favor. Estoy pidiendo corresponsabilidad."*
- *"Tu opinión no es apoyo si no viene acompañada de presencia y tareas concretas."*

Usar estas frases no es ser dura. Es ser clara.

Y ser clara también es cuidar: de ti y de la relación con los demás.



Capítulo 66

CUANDO PENSAR EN UN CENTRO NO TE CONVIERTE EN TRAIIDORA

Pensar en un centro no significa dejar de querer.

Significa ver límites.

Hay momentos en los que: el cuidado supera tus fuerzas, la dependencia es total, la seguridad está en riesgo.

Tomar decisiones difíciles también es cuidar.

Pensar en un centro no te hace traidora.

Y, si alguien lo piensa, es porque no está viendo todo lo que supone.

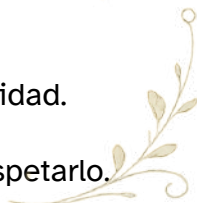
A veces, hay que poner palabras a la culpa que se te va pegando por comentarios, miradas o silencios.

Aquí van algunas frases que pueden ayudar:

- *"Cuidar no debería costarme la vida entera. Estoy intentando protegerme antes de romper del todo."*
- *"Si quieres opinar, necesito que también estés cuando haga falta."*
- *"Llevo mucho haciendo lo imposible. Ahora estoy haciendo lo que puedo. Y eso también vale."*

La decisión de cambiar no es rendición. Es responsabilidad.

Y quien te rodea debería entender eso. O, al menos, respetarlo.



Capítulo 67

LA SALUD MENTAL NO ES SECUNDARIA

No estás "*un poco baja*".

Estás sometida a presión constante.

Si hay ansiedad, tristeza profunda, bloqueo, pedir ayuda profesional no es un lujo.

Es una opción de apoyo más.

Y puede ayudar a sostenerse mejor cuando la carga se vuelve demasiado pesada.



Capítulo 68

NO DESAPARECER COMO PERSONA

Tú no eres solo quien cuida.

Y si dejas de existir fuera de ese rol, el precio es muy alto.

Aunque sea poco: un paseo, una llamada, algo que sea solo tuyo.

No es capricho.

Es identidad.



Capítulo 69

NO TODO TIENE QUE HACERSE HOY

Hay una trampa silenciosa en el cuidado: pensar que todo es urgente.

Pero no todo es para hoy.

Aprender a diferenciar lo importante, lo inmediato, lo que puede esperar no es desidia.

Es supervivencia.



Capítulo 70

CUANDO DECIR “NO PUEDO MÁS” ES UN ACTO RESPONSABLE

Hay frases que parecen derrota, pero son lucidez:

“No puedo más.”

“Necesito ayuda.”

“Esto me supera.”

Decirlas a tiempo puede salvar salud, relaciones y dignidad.

No es rendición.

Es claridad.



Capítulo 71

CUANDO EL CUIDADO TAMBIÉN TERMINA

Este capítulo cuesta escribirlo y cuesta leerlo.

El cuidado no es eterno.

A veces termina con una pérdida.

Otras, con un cambio radical.

Y cuando termina, queda un vacío extraño.

Porque ya no sabes quién eres sin eso.

Hablaremos de ello.

Porque también importa.



Hasta aquí hablamos de lo que le pasa por dentro a quien cuida.

Del coste, del límite y del riesgo de desaparecer.

Pero el cuidado no ocurre en el vacío. Siempre hay alguien más alrededor. Gente que ve, que sabe, que intuye... y que a veces mira hacia otro lado.

La siguiente parte abre esa puerta.

Ya no habla solo de quien cuida, sino también de quien observa, decide o se beneficia de que alguien sostenga en silencio.



PARTE V

CARTA ABIERTA: a quien CUIDA y a quien MIRA

Esta parte cambia el foco.

Ya no habla solo de la experiencia de quien cuida, sino de la responsabilidad de quien observa, decide o, incluso sin pretenderlo, se apoya en que el cuidado recaiga siempre en las mismas personas.

No es un cierre amable ni una conclusión neutra. Es una interpelación directa al cuidado como tarea colectiva y a la necesidad de no pasar de largo y asumir corresponsabilidad.

Esta carta no va contra personas concretas. Va contra la indiferencia y contra la idea de que cuidar es "*lo normal*" y ya está. Es una llamada a mirar, a reconocer y a repartir la realidad del cuidado.



A QUIEN CUIDA



Capítulo 72

A QUIEN CUIDA

Si has llegado hasta aquí, no fue por curiosidad.

Fue porque este libro hablaba de ti.

Quizá no en todo.

Quizá no en cada frase.

Pero lo suficiente como para seguir.

No sé tu nombre.

No sé a quién cuidas.

No sé cuánto tiempo llevas haciéndolo.

Pero sé algo con certeza: llevas más peso del que se ve.

Y no, no eres más fuerte que otras personas.

Simplemente te quedaste.

Te quedaste cuando el apoyo se fue apagando.

Te quedaste cuando el cansancio ya no era normal.

Te quedaste cuando nadie preguntaba cómo estabas tú.

Eso no te hace heroína.

Te hace persona.



Capítulo 73

LO QUE NO TE VAN A AGRADECER

Hay cosas que conviene decir con honestidad brutal: no te van a dar una medalla.

No te van a hacer un homenaje.

No te van a devolver los años.

Muchas veces ni siquiera te van a decir gracias.

Y eso duele más de lo que se admite.

Porque el cuidado sostiene vidas, pero no cotiza emocionalmente.

Aceptar esto no es resignarse.

Es dejar de esperar algo que no llega para poder seguir sin amargura.

El valor de lo que hiciste no depende del aplauso.



Capítulo 74

EL DÍA DESPUÉS

Hay un día del que casi nadie habla: el día en que el cuidado termina.

A veces es por una pérdida.

Otras, por un cambio radical.

Otras, porque ya no puedes más.

Y ese día llega un silencio extraño.

Ya no hay horarios.

Ya no hay vigilancia.

Ya no hay urgencias.

Y con eso llega algo inesperado: el vacío.

Porque durante mucho tiempo tu lugar en el mundo fue cuidar.

Y ahora toca reconstruirte.

No es inmediato.

No es fácil.

Pero es posible.

Y también merecido.



Capítulo 75

NO ES UNA SOLA COSA

Durante mucho tiempo, el rol de cuidadora lo ocupa todo.

Y eso es lógico: el cuidado come espacio, tiempo y cabeza.

Pero tú no eres solo quien cuida.

Y lo que no se alimenta, se encoge: tu vida propia, tus amistades, tu cuerpo, tu identidad.

No te voy a pedir grandes cambios.

Solo una idea clara: si desapareces como persona, el cuidado también pierde.

Porque ya no hay quien sostenga sin romper.



Y ahora, si tú no eres quien cuida: no cierres el libro
pensando "**qué duro**".
Quédate un poco más.
Porque esto también va contigo.
El cuidado no es un relato ajeno.
Es una responsabilidad repartida... o una injusticia.



A QUIEN **MIRA**



Capítulo 76

CARTA DIRIGIDA A LA FAMILIA: Esto también va con vosotros

Si estás leyendo esto y nunca fuiste cuidadora principal, este capítulo es para ti.

Sabemos que no siempre es fácil saber cómo ayudar.

Que a veces no sabes si estás ayudando de verdad o estorbando.

O que incluso se piensa que *"si lo está haciendo así, será porque quiere"*.

Pero no. Querer no es poder. Y hacer no es querer hacerlo sola.

Ayudar no es solo preguntar *"¿cómo vas?"* una vez al mes.

Ayudar es asumir parte del peso.

Muchas veces no basta con buenas intenciones.

Muchas veces no basta con opiniones.

A veces ayudar es tan sencillo como decir: *"¿Qué necesitas que haga?"* o *"De esto me ocupo yo, sin que tengas que pedírmelo."*

Hace falta presencia.

El cuidado no debería recaer siempre en la misma persona solo porque parece que *"es la que mejor lo lleva"*.

Nadie lo lleva bien eternamente.



Repartir el cuidado no es un favor.

Es una responsabilidad compartida.

Antes de seguir leyendo, pregúntate:

- *¿Estoy asumiendo parte del peso, o estoy quedándome fuera?*
- *¿Ofrezco apoyo real o solo opiniones?*
- *¿Puedo hacer algo hoy —por pequeño que sea— para aliviar a quien cuida?*

Si la respuesta es "no", aún estás a tiempo de empezar.



Capítulo 77

CARTA DIRIGIDA A LA SOCIEDAD:

Cuidar no puede seguir siendo invisible

Hay algo profundamente injusto en la manera en que tratamos el cuidado.

Lo valoramos solo cuando falla.

Lo ignoramos mientras funciona.

Lo romantizamos cuando conviene.

Y lo dejamos caer cuando incomoda.

Hablamos de envejecimiento, pero no de quién lo sostiene.

Hablamos de dependencia, pero no de quién la acompaña.

Hablamos de familia, pero callamos sobre lo que supone ser la que queda siempre.

Hablamos de conciliación, pero solo cuando hay niños de por medio.

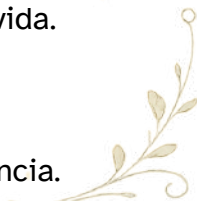
Mientras no entendamos que cuidar es un asunto colectivo, seguiremos construyendo sobre el agotamiento de las mismas de siempre.

Y luego nos preguntamos por qué se rompen.

Cuidar no es un privilegio ni un castigo. Es parte de la vida.

Y debería estar repartido, reconocido, cuidado.

Hacer lo invisible visible no es una opción. Es una urgencia.



Capítulo 78

CARTA DIRIGIDA A LAS INSTITUCIONES: no nos pidan más silencio

A las instituciones no les pedimos milagros.

Les pedimos algo más básico: que el sistema no acabe dependiendo, en la práctica, de la resistencia (*casi*) infinita de una sola persona.

No pedimos discursos.

Pedimos tiempo real.

Relevo real.

Ayuda que llegue cuando hace falta, no cuando ya es tarde.

Pedimos que los trámites no agoten más de lo que alivian.

Pedimos que vivir en el medio rural no suponga tener menos cobertura y más demoras.

Pedimos que se reconozca que cuidar sostiene el país, no solo a quien cuidamos.

Y, sobre todo, pedimos que dejen de tratar esto como si fuera solo *“un asunto familiar”*.

Porque cuando el modelo de cuidados descansa en el silencio de las casas y en la falta de apoyo suficiente, puede parecer resiliencia.

Pero en la práctica eso se traduce en una desprotección que se va normalizando.



Capítulo 79

NO SOMOS HEROÍNAS. SOMOS PERSONAS.

Este libro no es un homenaje heroico.

Porque el heroísmo exige sacrificio sin límite.

Y nadie debería vivir así.

Quien cuida no necesita ser elevada a símbolo.

Necesita apoyo real, reconocimiento y relevo.

Necesita poder cansarse sin culpa.

Parar sin vergüenza.

Pedir ayuda sin justificarse.

**No sois heroínas. Sois personas.
Y eso debería ser suficiente para que todo
cambie.**



Cuidar no es un asunto privado ni un destino personal.

Es una responsabilidad que se reparte... o se impone.

Si este libro sirvió para algo

Si este libro te sirvió para sentirte menos sola, ya cumplió.

Si te ayudó a poner palabras a lo que estabas viviendo, ya cumplió.

Si hizo que alguien mire distinto a quien cuida a su lado, ya cumplió.

Y si una sola persona entiende que cuidar no es invisible, entonces todo este trabajo tuvo sentido.



El cuidado sostiene el mundo.

**Pero no puede seguir haciéndose a
costa de quien cuida.**



ANEXOS

HERRAMIENTAS

Cosas que pueden ayudar cuando el cuidado aprieta

Sobre estos anexos

Este libro no pretende dar soluciones cerradas.

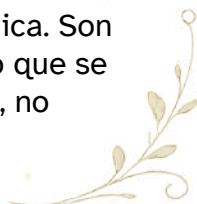
Pero hay momentos en los que algo concreto puede aliviar un poco la carga.

Los anexos recogen cinco herramientas sencillas, usadas con frecuencia en acompañamiento comunitario a cuidadoras y compartidas por personas que cuidan. No son obligaciones ni recetas. Son apoyos posibles para momentos en los que el cuidado aprieta más de lo habitual.

No tienes que usarlas todas.

Basta con que una te sirva hoy.

Los anexos no son una lista de deberes ni una guía clínica. Son apoyos para ordenar, poner nombre y entender mejor lo que se vive cuando el cuidado aprieta. Úsalos como referencia, no como exigencia.



Anexo 1

SEÑALES DE SOBRECARGA Y CUÁNDO PARAR A TIEMPO

Este anexo no es para alarmarte.

Es para poner nombre a cosas que muchas cuidadoras llegan a normalizar sin darse cuenta.

Cuidar cansa. Eso es evidente.

El problema es cuando el cansancio deja de pasar y se instala.

Estas señales son orientativas y pueden tener otras causas. Si algún síntoma es intenso, nuevo o persiste en el tiempo, es recomendable consultarlo con profesionales sanitarios.

Señales frecuentes de sobrecarga

Si te reconoces en varias de estas situaciones, no significa que lo estés haciendo mal. Significa que llevas demasiado tiempo sosteniendo sola.

- Estás cansada incluso después de dormir.
- Te irritas por cosas pequeñas que antes no te afectaban.
- Te cuesta concentrarte o olvidas palabras, fechas o tareas sencillas.
- Notas dolores o molestias físicas (lumbar, cervical, cabeza, estómago) que te preocupan o se repiten.



- Tienes la sensación de que nunca descansas de verdad.
- Lloras sin saber bien por qué.
- Piensas a menudo: “*No puedo más*”, pero sigues igualmente.
- Pierdes el interés por cosas que antes te gustaban.
- Te aíslas de otras personas porque sientes que no tienes energía.
- Problemas de sueño (insomnio, dormir mal...).

Nada de esto habla mal de ti.

Habla de lo que estás soportando.

Cuando parar ya no es opcional

Hay momentos en los que seguir igual no es valentía, es riesgo.

Pedir ayuda se convierte en prevención cuando:

- el enfado aparece a menudo y te sorprende a ti misma,
- el cuerpo lleva tiempo avisando y ya no calla,
- notas que estás al límite y temes romperte,
- sientes que, si esto continúa así, algo va a estallar.

En ese punto, parar no es abandonar.

Es cuidar también de ti para poder seguir.



Una pregunta útil

Antes de seguir, pregúntate con honestidad:

Si esto le estuviera pasando a otra persona, ¿le dirías que aguantara más... o que buscara apoyo?

A veces, la respuesta ya está ahí.

Recuerda

- Pedir ayuda no es debilidad.
- Necesitar descanso no te quita valor.
- Cuidar no debería hacerse a costa de tu salud.

Reconocer la sobrecarga a tiempo no cambia todo, pero puede evitar que el daño sea mayor.



Anexo 2

UN PLAN MÍNIMO PARA DÍAS DIFÍCILES

Este no es un horario perfecto.

Es una estructura posible para días en los que todo se desordena y no te da la vida.

No está pensada para hacer más, sino para no hundirte cuando la carga aprieta.

Una idea clave

En un día difícil no se trata de cumplir todo.

Se trata de asegurar lo imprescindible y guardar un poco de energía para mañana.

MAÑANA

- **Una cosa importante** (solo una).

Puede ser una llamada, una gestión o una decisión pequeña. Elige solo una.

- **Lo imprescindible del cuidado.**

Lo que no se puede mover ni aplazar.

- **Un descanso corto.**

Aunque sean cinco minutos sentada, sin hacer nada.



TARDE

- **Algo automático.**

Una rutina que ya conoces y que no te obliga a pensar demasiado (comida sencilla, tarea repetida, lo mínimo de la casa).

- **Algo que puedas delegar o simplificar.**

Pedir un recado, dejar algo para mañana, aceptar que hoy no se llega.

- **Otro descanso pequeño.**

Sin culpa. Sin explicaciones.

NOCHE

- **Preparar lo mínimo para el día siguiente.**

Lo imprescindible listo (lo que no se puede mover ni aplazar), ropa a mano, agua preparada. Solo lo básico.

- **Un gesto para ti.**

No tiene que ser especial. Puede ser sentarte dos minutos, respirar hondo o simplemente parar.

Si solo hiciste esto

Si en un día difícil solo conseguiste cumplir esta estructura mínima, ese día **ya fue un buen día.**

Porque no todo se mide por lo que hiciste.

A veces se mide por cómo sobreviviste.



Anexo 3

CÓMO PEDIR AYUDA SIN SENTIR QUE MOLESTAS

Pedir ayuda cuesta.

No porque no la necesites, sino porque aprendiste a hacerlo todo sola.

Muchas veces también cuesta porque las respuestas son vagas: *“Ya sabes que para lo que haga falta.”*

Y tú no sabes por dónde empezar ni cómo concretar.

Este anexo no te enseña a pedir más.

Te ayuda a pedir mejor, con menos culpa y más claridad.

Un principio importante

Pedir ayuda no es explicar toda tu vida.

Es hacer una petición concreta.

Cuanto más clara sea, más fácil es que la otra persona pueda responder.



Formas sencillas de pedir

Puedes usar frases cortas, sin justificaciones largas:

- *“¿Podrías quedarte una hora el jueves?”*
- *“Necesito que me hagas este recado concreto.”*
- *“¿Puedes encargarte de esta gestión esta semana?”*
- *“¿Puedes venir media hora para que yo pueda ducharme con tranquilidad?”*
- *“¿Puedes estar con el móvil disponible por si te llamo?”*

No tienes que explicar por qué estás cansada.

No tienes que convencer a nadie.

Si te dicen que no

Un *“no puedo”* no significa:

- que no merezcas ayuda,
- que estés pidiendo demasiado,
- ni que tengas que volver a callar.

Significa que esa persona no puede en ese momento.

Hay que buscar otra persona, otro momento u otra forma.



Algo que también es pedir ayuda

Delegar no siempre es repartir tareas.

A veces es permitir que algo no quede perfecto.

O aceptar que hoy no se hace.

Eso también es cuidar de ti.

Recuerda

- Pedir ayuda no te quita valor.
- No tienes que hacerlo todo sola para demostrar nada.
- El cuidado se sostiene mejor cuando se comparte.

Y si nadie responde, el problema no eres tú.

Es la falta de apoyo alrededor.



Anexo 4

CUANDO LA CONVIVENCIA SE HACE DIFÍCIL: PROTEGERTE TAMBIÉN ES CUIDAR

Hay días en los que la convivencia se vuelve pesada.

Y hay situaciones de las que cuesta hablar.

Cuando aparecen gritos, reproches constantes, agresividad verbal o física, no lo normalices. A veces hay factores de salud o deterioro cognitivo que pueden influir, pero no eliminan el impacto que esto tiene en ti ni la necesidad de protegerte.

Este anexo no es para culpabilizar a nadie.

Es para recordar una cosa básica: **tu seguridad también importa.**

Si la situación se tensa

Si notas que la escena se está desbordando y puedes hacerlo con seguridad:

- a algunas personas les ayuda a hacer una pausa breve,
- alejarse unos minutos,
- respirar con calma,
- y retomar la situación cuando te sientas más serena.

A veces alejarse no es abandonar.

Es evitar que la situación vaya a más.



Si hay riesgo inmediato de daño (para ti o para la persona mayor), prioriza la seguridad: aléjate, pide ayuda y llama al 112. Si hay lesiones o urgencia sanitaria, 061.

No todo hay que aguantarlo

Hay una línea que no se debería cruzar:

- empujones,
- golpes,
- amenazas,
- insultos continuos,
- miedo a estar sola con la persona a la que cuidas.

Si aparece riesgo de daño físico o emocional serio, la prioridad no es seguir aguantando. Es protegerte y pedir apoyo inmediato.

Eso puede significar:

- llamar a un familiar,
- contactar con servicios sanitarios/servicios sociales según el caso.



El cuidado no justifica el peligro

Cuidar no debería ponerte en riesgo.

Y protegerte no te resta amor ni compromiso.

A veces el acto más responsable es reconocer que sola no puedes con esa situación.

Recuerda

- Tu seguridad no es negociable.
- No estás obligada a soportarlo todo.
- Pedir apoyo en estos casos es una forma de cuidar mejor.



Anexo 5

TOMAR DECISIONES CUANDO SEGUIR IGUAL YA NO ES POSIBLE

Hay un momento en el que aparece un pensamiento que cuesta admitir: **“Así no podemos seguir.”**

Si esto te pasa por la cabeza, no lo apartes con culpa.

Hacerte esta pregunta no te convierte en mala persona.

Te convierte en alguien que mira la realidad de frente.

Pensar en un cambio no es rendirse

A veces el mejor cuidado no es seguir haciendo lo mismo.

Es cambiar el escenario.

Pensar en alternativas —un recurso, un apoyo profesional, un centro, un reparto distinto del cuidado— no es traición. Es responsabilidad.

Cuidar también implica reconocer los límites propios y los de la situación.

Una pregunta que ayuda

En vez de preguntarte *“¿qué debería hacer?”*, prueba con esta: *“¿Qué opción reduce más el sufrimiento, para la persona a la que cuido y para mí?”*



La respuesta no siempre es la más fácil, pero suele ser la más honesta.

El peso de la culpa

La culpa aparece porque el cuidado se confundió durante mucho tiempo con aguantar sin límite.

Pero aguantar no siempre es amar mejor.

Tomar una decisión difícil no borra todo lo que hiciste antes.

Nada del camino recorrido queda invalidado por un cambio.

Recuerda

- Cambiar de opción no es abandonar.
- Buscar un recurso no es fracasar.
- Cuidar no debería costarte la vida entera.

A veces el acto más valiente no es seguir igual.

Es aceptar que necesitas otra forma de sostén.



Estas herramientas no vienen a salvarte la vida.

Vienen a acompañarte cuando la vida aprieta.

No tienes que hacerlas perfectas ni seguirlas al pie de la letra.

Elige la que te quite un poco de peso hoy.

Y si ninguna llega, no es un fallo tuyo.

Es la prueba de que el cuidado no debería recaer
en una sola persona.

Tú también importas.



Las herramientas ayudan a sostener el día a día.

Pero a veces también hace falta saber que esto que se vive no es una percepción individual ni un fallo personal.

Lo que aparece a continuación no son opiniones ni intuiciones.

Son datos, estudios y análisis que llevan años describiendo la misma realidad que tantas cuidadoras viven dentro de casa.



FUENTES

De dónde sale todo esto

Fuentes, estudios y voces que llevan años diciendo lo mismo que tú vives



Este libro no nace de la nada.

Nace de lo que se vive en miles de casas y de lo que lleva tiempo registrado —con datos y con investigación— aunque no siempre llegue a las cocinas ni a los salones donde sucede el cuidado real.

Aquí no vas a encontrar una bibliografía fría para impresionar a nadie.

Vas a encontrar pistas fiables, por si algún día quieres saber más, o por si necesitas confirmar algo importante:
que lo que te pasa es real, reconocido y estudiado.



LO QUE DICEN LOS DATOS OFICIALES (SIN ADORNOS)

Hay estadísticas públicas que muestran el tamaño de lo que está pasando: la dependencia, los tiempos de espera y el peso que sigue recayendo en el hogar.

El Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD) se publica con datos periódicos desde el Estado a través del IMSERSO, e incluye información vinculada a los cuidados en el entorno familiar y a las personas cuidadoras no profesionales.



LO QUE LLEVAN AÑOS DICHIENDO UNIVERSIDADES, OBSERVATORIOS E INFORMES INDEPENDIENTES

Una y otra vez se repite la misma conclusión: el sistema apoya el cuidado en el hogar, pero muchas veces llega tarde, llega de forma desigual y no compensa el coste físico, emocional y económico de quien cuida.

Hay análisis e informes recientes que revisan la evolución del SAAD, las listas de espera y los retos pendientes, elaborados por observatorios y equipos de investigación independientes.



LO QUE INVESTIGAN ENTIDADES ESPECIALIZADAS EN CUIDADOS (Y QUE HABLA DIRECTAMENTE DEL HOGAR)

Existen entidades centradas en los modelos de cuidados y en la atención a la persona que han investigado específicamente los cuidados que las familias prestan a personas mayores en el domicilio, con estudios recientes orientados a comprender mejor esta realidad y las necesidades de apoyo.



LO QUE TAMBIÉN SE ESTÁ ESTUDIANDO DESDE POLÍTICAS PÚBLICAS Y DERECHOS SOCIALES

En los últimos años, diferentes documentos y estudios vinculados a las políticas públicas reconocen el carácter familista del modelo y la feminización del cuidado, y proponen cambios estructurales para avanzar hacia una corresponsabilidad real.



POR QUÉ AQUÍ NO LLENAMOS EL LIBRO DE NOTAS AL PIE

Podríamos poner referencias en cada página.

Pero este libro nace para acompañar, no para examinar.

Quien cuida no necesita siglas: necesita aire, palabras claras y sentir que no está loca por estar agotada.

Por eso las fuentes están aquí: para dar base y confianza... sin romper el ritmo de la lectura.

Si alguna vez pensaste:

- *“Esto no debería ser así”,*
- *“Algo falla”,*
- *“No puede recaer todo sobre mí”,*

no es una intuición personal ni aislada.

Es una conclusión compartida por datos, informes y años de análisis.

Tú no estás exagerando. Estás viendo claro desde dentro.

Este libro no pretende ser el último.

Pretende ser un lugar donde reconocerte.

Y un comienzo: para que, al menos, el cuidado deje de ser silencio.



DATOS CITADOS EN LA INTRODUCCIÓN (FUENTES PRINCIPALES)

Fecha 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 millones de personas cuidadoras informales;
2,6 M mujeres / 1,8 M hombres;

11,2 % de la población; intensidad horaria (20 h/semana o más,
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 millones € (según metodología) y
2,1 %–4,6 % del PIB (año 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 mujeres; 35.700 hombres
(tiempo parcial por cuidados).

[4] IMSERSO.

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

Datos citados: 1.518.424 personas con PIA; Galicia: 77.196
personas beneficiarias con PIA.



[5] IGE (Instituto Galego de Estatística).
Indicadores demográficos: % de población de 65 y más años.
Galicia, 2024.
Dato citado: 26,61 %.

[6] IGE (Instituto Galego de Estatística).
Hogares según composición: hogares formados solo por
personas de 65 y más años (2024).
Datos citados: Galicia 25,34 % y A Mariña de Lugo 27,78 %.

[7] BOE (Boletín Oficial del Estado). Real Decreto-ley 6/2019.
Base normativa del convenio especial de la Seguridad Social
para personas cuidadoras no profesionales y de su
financiación pública.
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 de la financiación pública del
convenio especial desde 2019.

[8] BOE (Boletín Oficial del Estado).
“Disposición 17652 del BOE núm. 213 (04/09/2025). BOE-A-
2025-17652”. (PDF).
Tabla “Tiempo medio (días)... Datos a 31/12/2024”.
Datos citados: total 334 días; Galicia 386 días.



FUENTES Y ESTUDIOS DE LECTURA RECOMENDADA/PARA AMPLIAR

IMERSO

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

Informes periódicos oficiales del Estado sobre dependencia, cuidados en el hogar y personas cuidadoras no profesionales.

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

Dictámenes del Observatorio de la Dependencia.

Análisis anuales sobre listas de espera, cobertura y desigualdades territoriales.

FEDEA – Fundación de Estudios de Economía Aplicada

Informes sobre dependencia y cuidados de larga duración en España.

Estudios independientes sobre sostenibilidad del modelo e impacto del cuidado familiar.

María Ángeles Durán (CSIC)

El trabajo no remunerado en España y otras publicaciones sobre cuidado, tiempo y desigualdad de género.

Referente fundamental en el estudio del cuidado invisible.

Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030

Estrategia estatal de cuidados y documentos sobre desinstitutionalización.

Reconocimiento oficial del carácter familista y feminizado del cuidado.

Instituto de las Mujeres

Informes sobre feminización del cuidado, impacto laboral y desigualdades de género asociadas al cuidado familiar.



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

El impacto económico del trabajo de cuidados no remunerado.
Análisis del coste real del cuidado informal, especialmente
sobre las mujeres.

Sociedad Española de Geriátría y Gerontología (SEGG)

Documentos y estudios sobre cuidados en el domicilio, carga
de las personas cuidadoras y envejecimiento.

Fundación Pilares para la Autonomía Personal

Estudios y propuestas sobre modelos de cuidados centrados
en la persona y apoyo a las familias cuidadoras.



**Este libro es un espejo,
y también una mano tendida**



UN MENSAJE PARA TERMINAR

Si llegaste hasta aquí, es porque algo de lo que leíste te toca. Y no es por ser “*demasiado sensible*”: el cuidado en el hogar tiene un coste real y muchas veces se hace en silencio.

En la Asociación Cuiden Maiores e Coidadores no prometemos milagros, pero sí escucha y orientación comunitaria, dentro de nuestras posibilidades, para que no cargues tú sola con todo.

Si quieres dejar comentarios generales sobre el libro o proponer temas, puedes escribirnos: cuiden@cuiden.me o por WhatsApp: 644 032 222. Y, por favor, no envíes datos personales sensibles (salud, dependencia, informes, DNI, nombres completos, etc.) ni información urgente por esta vía. En caso de urgencia, llama al 112.

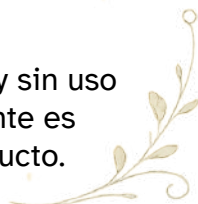
Información sobre tratamiento de datos personales – Protección de datos: ver cláusula completa en la página siguiente.

Si este libro te ayudó, reenvíalo a dos o tres personas que estén cuidando. Puede ser lo que les faltaba hoy.
<https://www.cuiden.me>

Para evitar versiones recortadas o manipuladas, compártelo tal cual (el PDF completo) o mediante la versión oficial de Cuiden.

Si lo ves a la venta, remaquetado por otra entidad como si fuera suyo, o usado con fines comerciales, avísanos.

Este libro puede compartirse completo o por capítulos/fragmentos literales, siempre con atribución y sin uso comercial, bajo licencia CC BY-NC-ND 4.0. Lo importante es que circule sin deformarse y sin convertirse en un producto.



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
Registro Provincial de Lugo de Asociaciones: 2022/25358-1

INFORMACIÓN SOBRE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES PROTECCIÓN DE DATOS (RGPD)

Responsable: Asociación Cuiden Maiores e Coidadores.

Contacto: cuiden@cuiden.me

Finalidad: atender consultas y solicitudes de información y responder mensajes.

Base jurídica: consentimiento al contactar (revocable en cualquier momento).

Destinatarios: no comunicamos tus datos a terceros, salvo obligación legal. Para responder y gestionar mensajes utilizamos proveedores de correo y mensajería (por ejemplo, WhatsApp y servicios de correo) que pueden tratar datos según sus condiciones y políticas de privacidad correspondientes.

Conservación: el tiempo necesario para atender la consulta.

Decisiones automatizadas/perfiles: no se realizan.

Derechos: acceso, rectificación, supresión, oposición, limitación y portabilidad en cuiden@cuiden.me.

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

Importante: no envíes datos sensibles (salud, dependencia, informes, DNI, etc.) ni documentos, ni información urgente. Urgencias: 112. Si recibimos por error datos sensibles, no los incorporaremos a ningún fichero y procederemos a su eliminación lo antes posible, salvo obligación legal de conservación. Se aplicarán medidas razonables de seguridad mientras se gestiona esa eliminación. Por favor, no envíes datos personales de terceras personas (por ejemplo, de la persona a la que cuidas) ni información que permita identificarlas.

© Asociación Cuiden Maiores e Coidadores.

Esta obra se distribuye bajo licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

Puede compartirse completa o por capítulos/fragmentos literales, con atribución, sin uso comercial y sin modificaciones, adaptaciones ni traducciones.

Texto de la licencia: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



Colabora

