

RECONOCER TU PAPEL COMO CUIDADOR

Durante muchos años, no reconocí que yo era una cuidadora. Simplemente era una hija haciendo lo que hacen las hijas. Cuidar de mi madre de 96 años ha sido una de las experiencias más difíciles y gratificantes de mi vida. Como le ocurre a tantas personas, no tenía otro nombre que no fuera “hija”. La ayudaba con sus citas médicas, abogaba por ella, y me aseguraba de que estuviera segura y bien alimentada en casa. Lo hacía por amor, responsabilidad y devoción. No lo hacía con un título.

En muchas de nuestras comunidades, incluidas las comunidades de habla hispana, la palabra “cuidador” no se usa comúnmente dentro de las familias. El acto de cuidar a alguien que amamos es honrado, esperado y está profundamente arraigado en la cultura y la familia. Nos identificamos por nuestras relaciones: hija, hijo, cónyuge, nieto, vecino, amigo. No siempre nos detenemos a reconocer que este cuidado tiene un nombre, o que existe ayuda para quienes lo brindan.

Pero cuidar a un ser querido es ser cuidador, y los cuidadores merecen apoyo. En la ciudad de Nueva York, se estima que 1.3 millones de personas brindan cuidado no remunerado a un familiar, amigo o vecino. A nivel nacional, esa cifra alcanza los 63 millones. Los cuidadores no están solos, aunque la experiencia puede sentirse aislante. El cuidado puede traer propósito y conexión, pero también puede traer agotamiento, estrés y dificultades económicas. Puede afectar la



salud emocional y física, el trabajo y la vida familiar. La mayoría de los cuidadores son mujeres, y muchas dedican un promedio de 30 horas a la semana al cuidado. Ese tiempo se acumula. Por eso NYC Aging trabaja de cerca con socios comunitarios para asegurar que los cuidadores sepan que son vistos, valorados y apoyados. En toda la ciudad, patrocinamos programas para cuidadores que los conectan con trabajadores sociales que brindan orientación sobre los desafíos del cuidado, los beneficios gubernamentales y los servicios disponibles. Estos programas ofrecen educación, defensa y apoyo práctico para que los cuidadores no tengan que recorrer este camino solos. El relevo para cuidadores es una parte fundamental de ese apoyo. El relevo brinda a los cuidadores tiempo para descansar, asistir a citas

médicas o enfocarse en otras responsabilidades. Puede consistir en un asistente de cuidado en el hogar u otro servicio de apoyo que permita al cuidador tomarse un momento para recargar energías. Cuidarse a uno mismo no es egoísta. Es esencial.

En las próximas semanas, NYC Aging lanzará una campaña de concienciación pública enfocada en el cuidado. Ayudará a los neoyorquinos a reconocer cómo se ve el cuidado, a entender que muchas personas son cuidadoras sin darse cuenta, y a aprender cómo conectarse con apoyo. El cuidado no debería ser invisible. Tampoco quienes lo brindan.

Si usted cuida a un familiar mayor de 60 años, a una persona que vive con la enfermedad de Alzheimer u otra demencia relacionada, o si tiene más de 55 años y está criando a un nieto o cuidando a un adulto con una discapacidad entre los 18 y 59 años, hay ayuda disponible.

Puede llamar a Aging Connect al 212-AGING-NYC (212-244-6469) para conocer los programas cerca de su hogar y los apoyos para los que podría ser elegible. Por favor, sepa esto: no está solo. NYC Aging está aquí para ayudarle.



NYC Department for the Aging
Commissioner
Lorraine Cortés-Vázquez