

“Ó teu carón” Intervención psicosocial interdisciplinaria con mujeres cuidadoras únicas de personas con demencia

Alba López Lanciego, Beatriz Rodríguez Álvarez, Belinda López Cortés, Diana Rodríguez Lorenzo, Esteban Fernández Figueiras, Gonzalo Soliño Martínez, María Vidal Costas, Maximina Rodríguez Fernández, Noemí Mariño González, Rosa Poveda Alfonso. AFAGA ALZHEIMER

Introducción

El cuidado informal de personas con demencia recae mayoritariamente en mujeres, quienes asumen de forma exclusiva y no remunerada una carga física, emocional y social que repercute en su salud y calidad de vida.

En Galicia, según el IGE (2023), el **65,6% de las personas cuidadoras son mujeres de entre 45 y 64 años, muchas de ellas residentes en zonas rurales con escasos recursos y redes de apoyo.**

La sobrecarga del cuidado incrementa el riesgo de patologías físicas y psicológicas, aislamiento social y desigualdades de género. Se hace necesario implementar **programas integrales que aborden no solo las necesidades de la persona cuidada, sino también la salud, el bienestar y los derechos de las cuidadoras.**

Objetivos

El proyecto “Ó Teu Carón” tiene como finalidad mejorar la calidad de vida de mujeres cuidadoras familiares únicas de personas con demencia mediante:

- **Prevención** y/o minimización de patologías físicas y emocionales derivadas del cuidado.
- **Reducción** del riesgo de exclusión social y de la sobrecarga.
- **Promoción** del empoderamiento, la autoestima y la corresponsabilidad de género vinculada a los cuidados en el entorno familiar.
- **Visibilización** del papel de la mujer cuidadora y avance hacia la equidad en el cuidado informal.

El abordaje fue diseñado por el equipo interdisciplinar vinculado al proyecto y adaptado a las necesidades de las participantes con el fin de cubrir las necesidades planteadas desde un marco integral centrado en la persona cuidadora.

Metodología

Se trata de una **intervención psicosocial, interdisciplinaria y con perspectiva de género.**

El programa se implementó en **9 municipios del sur de Pontevedra**, priorizando zonas rurales y municipios considerados de baja densidad poblacional (ZPP). Las acciones incluyeron:



Atención social, legal y psicológica individualizada: sesiones presenciales, online y seguimiento telefónico.



Espacios grupales de apoyo emocional: grupos de encuentro y redes de ayuda mutua para compartir experiencias y estrategias.



Formaciones en cuidados especializados: talleres para mejorar competencias y prevenir lesiones asociadas al cuidado.



Actividades de respiro y autocuidado: para aliviar la sobrecarga y favorecer la salud mental y física.

Participantes

Total mujeres atendidas:

338

Periodo:

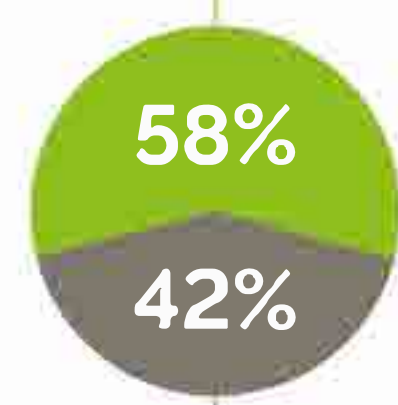
1 - Sept - 2024 al 31 - Agosto - 2025

Ayuntamientos de la provincia de Pontevedra:

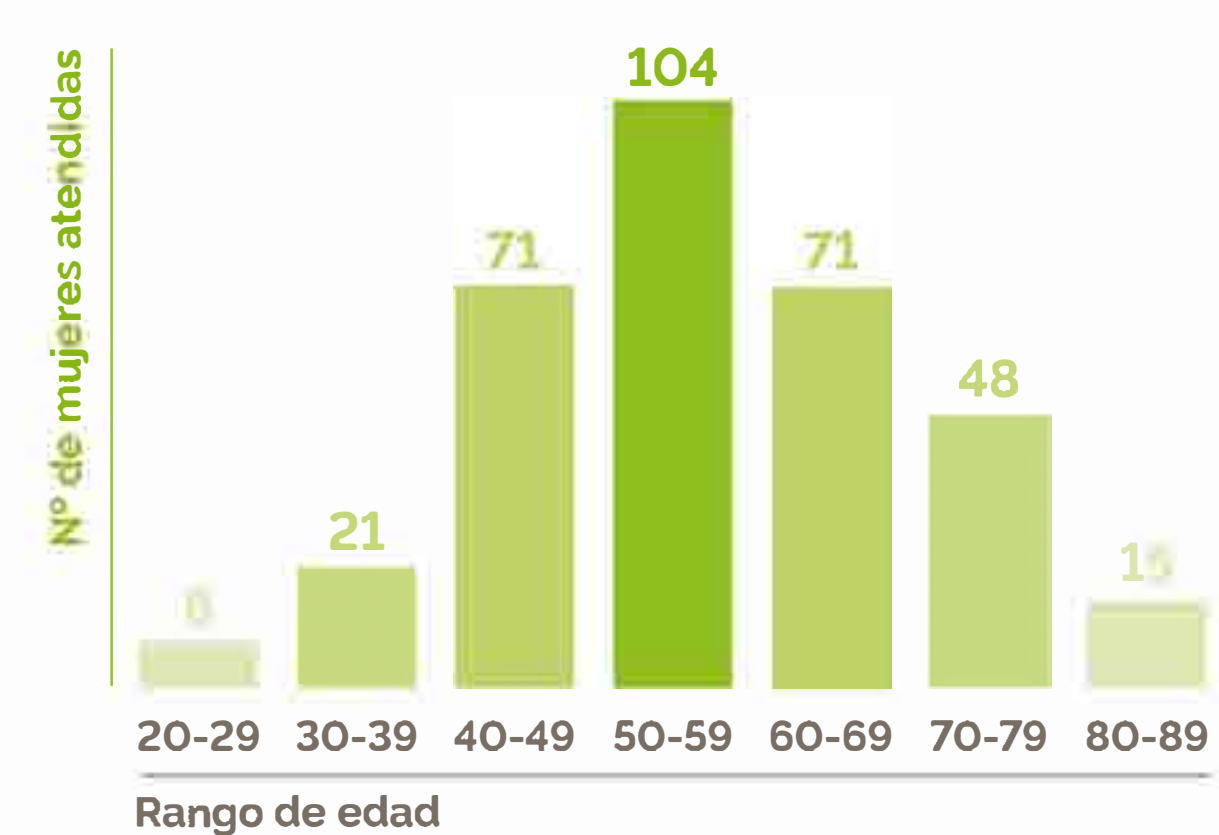
Vigo, As Neves, A Guarda, Tomiño, Baiona, Nigrán, O Porriño, Mos y Covelo.



Mujeres activas laboralmente: **197**



Mujeres sin actividad laboral: **141**



Parentesco

- Cónyuge
- Hija
- Nieta/sobrina



Intervención individual

- Psicología..... **289**
- Trabajo social..... **203**
- Legal..... **82**

Intervención grupal psicoterapéutica

4 grupos con 38 participantes

Actividades de autocuidado y ocio:

- Ruta marítima por la Ría de Arousa, Pontevedra.
- Circuito termal en el balneario de Monção, Portugal.
- Visita Museo Liste, Vigo.
- Visita a O Castro, Vigo.
- Visita a las Islas Cíes, Vigo.
- Circuito termal con talleres de autocuidado y musicoterapia en Arnoia, Ourense.

Total mujeres participantes en las actividades de ocio: 180

Charlas de sensibilización y formación:

- ¿Qué sabes sobre las demencias?
- Vida activa: estimulación día a día.
- Emoción y conducta en las personas con demencia.
- Recursos de apoyo para acompañar a una persona con demencia.
- Medidas de protección jurídica en torno a la persona con demencia.
- Cuidados para el bienestar de nuestro familiar dependiente.

Total mujeres participantes en las actividades de sensibilización y formación: 174

Resultados. Indicadores del proyecto alineados con los ODS

ODS	Indicador	Resultado
ODS 3 Salud y Bienestar	Mujeres cuidadoras que mejoran su índice de bienestar y salud percibida tras la intervención	70% de las participantes (=235 mujeres)
	Sesiones individuales de apoyo psicológico, social y legal realizadas	> 500 sesiones durante el proyecto
	Mujeres que acceden a actividades de autocuidado y respiro	54% de las participantes (=180 mujeres)
ODS 5 Igualdad de Género	Mujeres que reportan aumento de empoderamiento y autoestima	75% de las participantes (=263 mujeres)
	Formaciones especializadas en cuidados impartidas con perspectiva de género	15 formaciones en total
ODS 10 Reducción de las Desigualdades	Mujeres que manifiestan mayor corresponsabilidad familiar después de la intervención	60% de las participantes (=202 mujeres)
	Participantes en zonas rurales o de baja densidad atendidas por el programa	50% de las participantes (=150 mujeres)
	Municipios implicados en la intervención	9 municipios del sur de Pontevedra

Conclusiones

“Ó Teu Carón” constituye una respuesta innovadora y adaptada al perfil de las cuidadoras informales de personas con demencia. Mediante un enfoque integral y con perspectiva de género, el proyecto busca **reducir los efectos negativos del cuidado no remunerado, promover la inclusión social y avanzar hacia la corresponsabilidad de género.** Se alinea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU para 2030, especialmente el ODS 3 (Salud y Bienestar), ODS 5 (Igualdad de Género) y ODS 10 (Reducción de las Desigualdades), contribuyendo a un **modelo de atención más justo y sostenible.**