

Cuidar a quien cuida

Tecnología y bienestar para el cuidador



Apps de meditación, comunidades digitales, cursos en línea y herramientas de gestión: tecnología para sostener a quien sostiene.

Hay una soledad particular en el oficio del cuidado. Es la soledad de quien escucha mucho y no habla, de quien observa todo y no es observado, de quien sostiene y rara vez recibe sostén. Esta serie habló durante cuatro entregas de cómo la tecnología puede ayudarnos a cuidar mejor a los adultos mayores. Pero queda algo pendiente, quizás lo más importante: ¿cómo nos cuidamos quienes cuidamos? También para eso, hoy, la tecnología tiene mucho que ofrecer.

Lo decimos sin rodeos: un cuidador agotado cuida peor. No por falta de cariño, sino por falta de batería. La fatiga del cuidador, la sobrecarga emocional, la dificultad para poner límites entre el trabajo y la vida personal, la falta de espacios de formación y de redes de pares: todos estos son temas serios del oficio. Y todos, en distintas medidas, encuentran herramientas digitales que pueden ayudar.

Esta quinta entrega cierra la serie con un giro: dejamos de mirar a la persona cuidada y nos miramos a nosotros mismos. Cinco frentes donde la tecnología puede ser, también, una aliada del cuidador.

El cuidador también es sujeto de cuidado

Conviene empezar por desmontar una idea silenciosa pero muy presente en el oficio: la de que pedir ayuda es debilidad. No lo es. Quienes cuidan a otros suelen ser personas dadas, generosas, con un sentido fuerte del deber. Esas mismas cualidades, sin un contrapeso, pueden llevar al agotamiento. La pregunta no es si pedimos ayuda: es cuándo y cómo.

Las herramientas que siguen no son un parche. Son un piso mínimo de autocuidado en una época en que la tecnología nos invade el día. Si las redes nos roban tiempo, también pueden devolvernos un poco.

«Un cuidador cuidado cuida mejor. No es egoísmo: es responsabilidad profesional con quienes dependen de uno.»

Cinco frentes donde la tecnología cuida a quien cuida

- **Manejo del estrés y descanso mental:** Apps gratuitas o de bajo costo para meditación, respiración y sueño. Insight Timer (gratuita, con miles de meditaciones guiadas en español), Calm y Headspace son las más conocidas. Diez minutos al día, antes o después de un turno, cambian el día. Para dormir mejor, Calm ofrece historias para conciliar el sueño.
- **Comunidades digitales de cuidadores:** Grupos en Facebook ("Cuidadores de adultos mayores en Colombia", entre otros), foros como Cuidatecuida y comunidades en Reddit traen el alivio enorme de hablar con pares. Lo que un familiar no entiende, otro cuidador sí. Conviene elegir grupos moderados, donde el clima sea de apoyo y no de queja.
- **Formación continua online:** Plataformas como Coursera, edX y SENA Virtual ofrecen cursos gratuitos sobre cuidado del adulto mayor, primeros auxilios, manejo de demencias y duelo. YouTube tiene canales especializados serios. Una hora a la semana de formación intencional, sostenida en el tiempo, transforma un oficio.
- **Gestión de turnos, honorarios y gastos:** Una hoja de cálculo en Google Sheets, una app como Toggl o una agenda en el celular alcanzan para llevar control de los turnos trabajados,

los honorarios cobrados y los gastos del cuidado. La diferencia entre un trabajo bien llevado administrativamente y uno desordenado se siente al fin de mes.

- **Visibilidad profesional y red de contactos:** Un perfil sencillo de LinkedIn, una presencia digna en redes profesionales y referencias bien guardadas (familias contentas que dan permiso de ser citadas) construyen la trayectoria. Un perfil profesional bien hecho es, hoy, parte del currículum de cualquier cuidador.

Cuándo y cómo poner límites a la propia tecnología

Hay que decirlo también: la tecnología que ayuda puede, mal usada, convertirse en una fuente de carga. Tres reglas que valen para cualquier cuidador.

1. Horarios de respuesta. Aclarar con las familias en qué franja se responden mensajes y en qué franja no. Salvo emergencia, después de cierta hora la pantalla descansa. Y nosotros también.
2. Notificaciones bajo control. Silenciar los grupos que no son del trabajo durante el turno; silenciar los del trabajo en horas de descanso. La libertad empieza por elegir qué timbres suenan.
3. Pantallas y sueño. La luz de las pantallas afecta el descanso. Una hora antes de dormir, mejor un libro, una serie en televisor lejos de la cama o una meditación con audífonos.

Decálogo del autocuidado digital del cuidador

Para cerrar la serie con algo concreto, este decálogo. Diez prácticas pequeñas que, sostenidas, hacen una diferencia visible en el bienestar de quien cuida.

4. Reservo en mi calendario, cada semana, una hora para mí. La llamo "hora de cuidador" y la respeto como si fuera un turno.
5. Tengo en mi celular al menos una app de meditación o respiración guiada. La uso, aunque sea diez minutos, después de los turnos difíciles.
6. Pertenezco a un grupo digital de cuidadores donde puedo preguntar, contar y escuchar sin juicio.
7. Hago, al menos, un curso corto al año sobre algún tema del cuidado que me interesa o me intimida.
8. Llevo, en una app o en una hoja, el registro de mis turnos, mis honorarios y mis gastos. Sé cuánto vale mi trabajo.

9. Tengo un perfil profesional digno, aunque sea sencillo, donde se puede ver mi formación y mi experiencia.
10. Acuerdo con las familias horarios claros de comunicación. Fuera de esos horarios, salvo emergencia, la pantalla descansa.
11. Silencio los grupos que no aportan en horas de descanso. Y los del trabajo, en mis horas libres.
12. Sé reconocer las señales de fatiga del cuidador: irritabilidad creciente, dificultad para dormir, sentir culpa por descansar, perder la paciencia con personas que amo. Cuando aparecen, busco ayuda.
13. Recuerdo, todos los días, que cuidarme es parte de mi trabajo. No un lujo, no un descuido del oficio: parte del oficio.

Para cerrar la serie

Empezamos esta serie diciendo que la tecnología no reemplaza al cuidado humano, lo amplifica. Después de cinco entregas, la idea se sostiene y se enriquece. La inteligencia artificial nos da una compañera de turno paciente y siempre disponible. Los wearables y dispositivos médicos nos prestan ojos y oídos extra. El hogar inteligente convierte la casa en una aliada silenciosa. Y la tecnología del cuidador (comunidades, formación, gestión, autocuidado) nos sostiene a nosotros para que podamos sostener a otros.

Lo importante no son las herramientas. Lo importante es quién las usa y para qué. Una tecnología en manos de alguien que cuida con criterio se convierte en cuidado mejor. La invitación final es esa: probar, aprender, equivocarse en cosas pequeñas, y apropiarse, con tiempo, de lo que el mundo nos está ofreciendo.

Porque cuidar bien, en esta época, es también saber cuándo apretar una pantalla y cuándo dejarla a un lado. Cuándo escribir un informe con la ayuda de una IA y cuándo sentarse a escuchar en silencio. Cuándo confiar en un dato y cuándo confiar en lo que dice una mirada. La tecnología no nos pregunta cómo cuidamos. Pero los que dependen de nosotros, sí.

Fin de la serie

Cuidar en la era de la IA · 5 entregas