

# Familiares cuidadores

Señor Director:

El cuidado de los miembros de una comunidad debe ser una prioridad institucional. Así surge el Programa “Familiares Cuidadores UC”, cuyo objetivo es promover un estilo de vida saludable en nuestras personas, las que cumplen un doble rol, es decir, trabajan en la universidad y a su vez son cuidadores de un familiar. Se busca que nuestras personas puedan incorporar habilidades para cuidar de sí mismos y también para adoptar decisiones adecuadas frente al cuidado de sus familiares en el ámbito social, emocional, físico y laboral. La pandemia, el envejecimiento de la población, entre otros factores, han provocado un aumento en el número de personas que cumplen una doble función: trabajar y cuidar de sus seres queridos.

Durante doce años de Programa, hemos puesto nuestros esfuerzos en promover una cultura del bienestar, desde el punto de vista físico, mental y social. El programa ha tenido una muy buena acogida, se han graduado más de 200 personas —cerca del 90% mujeres—, que hoy forman además parte de esta red de familiares cuidadores que se apoyan entre sí. Contamos con la participación de las Escuelas de Enfermería, Psicología, Medicina y del Departamento de Bienestar. Para realizar esta gran responsabilidad, es importante contar con la orientación y las capacidades que permitan compatibilizar de manera saludable el rol de cuidador en el hogar y de trabajador en la institución.

El Programa aborda diversas temáticas, entre ellas conocimiento del adulto mayor, movilizar a personas dependientes, cuidados de la piel, cuidado de un familiar con Alzheimer, uso de redes sociales, manejo de emociones, urgencias médicas, enfrentar la pérdida de un ser querido, prevención de caídas, entre otras. Para hacernos cargo de una persona que requiere de cuidados especiales, es fundamental cuidarse uno. Queremos cuidar a quienes cuidan. Esperamos entregar las herramientas y conocimientos que permitan desarrollar el rol de familiar cuidador y compatibilizar esta hermosa labor con su desarrollo profesional y académico en la universidad.

**IGNACIO SÁNCHEZ D.**

Rector, Pontificia Universidad Católica de Chile