

## Cuidadores

Señor Director:

La evidencia científica describe que los familiares cuidadores que trabajan tienen mayor propensión a presentar problemas de salud física y mental (es-

trés, angustia, agobio, insomnio, sentimientos de culpa, entre otros) que aquellos cuidadores que no trabajan. De allí que hayamos querido entregarles herramientas para que puedan entregar cuidados de calidad a sus seres queridos.

El programa Familiares Cuidadores UC, que ya tiene trece años de historia y cerca de 220 egresadas (la gran mayoría son mujeres), entrega herramientas que ayudan a proteger la salud biopsicosocial de los miembros de nuestra comunidad, de manera que puedan compatibilizar de la mejor forma posible esta dualidad de tareas. También buscamos prevenir situaciones como agotamiento, renunciadas, o jubilaciones anticipadas ante la necesidad imperiosa de tener que cuidar de un ser querido. Además, se enseñan herramientas para el manejo de emociones, a reconocer las urgencias médicas y formas de prevenir caídas, y se prepara también al cuidador para la toma de deci-

siones y procesos de negociación, entre otros.

Hay una activa comunidad, integrada por egresados del programa, que constituyen una red social de apoyo. Junto a lo anterior, se ofrece asesoría profesional, con una red virtual de profesionales que entregan asesoría en temas legales y cuidados específicos.

La aspiración de la universidad es que todos los miembros de nuestra comunidad se sientan acogidos y acompañados en sus esfuerzos y capacidades para cuidar a sus seres queridos. Y en este proceso del cuidado familiar, queremos apoyarlos y acompañarlos.

**Ignacio Sánchez D.**

*Rector, P. U. Católica de Chile*