

El rol de la cuidadora gerontológica: vocación, compromiso y humanidad

Autora: Silvia Patricia Prieto

Introducción

Mi nombre es Silvia Patricia Prieto y soy cuidadora gerontológica. Hoy deseo compartir una reflexión sobre el papel que desempeñamos en el ámbito del cuidado de las personas mayores, desde una perspectiva que combina la experiencia personal con la mirada profesional.

No somos médicas ni enfermeras, pero nuestra labor resulta indispensable para garantizar la calidad de vida y el bienestar de quienes atraviesan la etapa de la vejez, muchas veces en condiciones de fragilidad o dependencia.

Mi vocación surgió de una experiencia profundamente personal. Mi abuela —a quien siempre consideré mi madre, porque me crió— padeció una escara. La impotencia que sentí al no saber cómo ayudarla marcó el inicio de mi camino en esta profesión. A partir de ese momento, entendí que el cuidado no solo se aprende en los libros, sino también desde la empatía y el amor por el otro.

El significado del cuidado gerontológico

Ser cuidadora gerontológica implica una gran responsabilidad. En nuestras manos está la vida cotidiana de personas mayores, muchas de ellas con distintos grados de invalidez o dependencia.

Nuestra tarea abarca desde el acompañamiento en las actividades básicas —como la higiene personal, la alimentación o la movilidad— hasta el apoyo emocional y social. En muchos casos, somos el principal vínculo entre la persona mayor y el resto de su entorno.

El cuidado no se limita a lo físico. Incluye comprender sus emociones, escuchar sus silencios, contener su ansiedad y respetar su individualidad. En este sentido, la empatía y la paciencia son herramientas tan valiosas como cualquier conocimiento técnico. Una palabra amable o una caricia oportuna pueden tener un impacto tan positivo como un medicamento o una cura bien realizada.

La importancia del vínculo y la comunicación

El vínculo entre la cuidadora y la persona mayor es el corazón de esta labor. Cada historia es

única: detrás de cada paciente hay una vida llena de experiencias, recuerdos y afectos. Aprender a interpretar gestos, expresiones y emociones resulta esencial para ofrecer un acompañamiento integral.

Mantener un diálogo empático implica escuchar activamente, usar un lenguaje claro y respetuoso, y promover la participación de la persona mayor en las decisiones sobre su cuidado. Esto fortalece su autoestima, preserva su autonomía y reduce los sentimientos de aislamiento o dependencia absoluta.

Asimismo, es fundamental reconocer los miedos y la vulnerabilidad que suelen acompañar esta etapa de la vida. Brindar contención, sin infantilizar ni invadir, permite construir un espacio de confianza mutua que favorece la estabilidad emocional y el bienestar general.

Desafíos y responsabilidades del rol

La labor de la cuidadora gerontológica está llena de desafíos. Con frecuencia nos enfrentamos a personas con enfermedades crónicas, deterioro cognitivo o movilidad reducida. Cada situación requiere sensibilidad, observación y capacidad de respuesta rápida ante los cambios en el estado de salud.

Uno de los problemas más frecuentes que enfrentamos son las escaras por presión, producto de la inmovilidad y la falta de rotación. Saber prevenirlas y tratarlas es esencial, pero también lo es advertir a tiempo los signos de deterioro, comunicar a la familia o al equipo de salud y actuar con prudencia y decisión.

En ocasiones, debemos tomar decisiones difíciles o actuar ante emergencias. Para ello se necesita fortaleza emocional, claridad mental y capacidad de contención, tanto hacia el paciente como hacia su entorno familiar.

El dolor más profundo en esta profesión suele llegar con la muerte del paciente. Resulta imposible no involucrarse emocionalmente con quien hemos compartido tantos momentos. Afrontar la pérdida con respeto, serenidad y afecto forma parte del compromiso humano que define nuestra tarea.

Cuidar sin descuidarse

El trabajo continuo con el sufrimiento, la enfermedad y la muerte puede generar un desgaste físico y emocional importante. Por eso, es fundamental que la cuidadora aprenda también a cuidar de sí misma.

Evitar el síndrome del cuidador o el burnout implica reconocer nuestros propios límites,

pedir apoyo cuando sea necesario y preservar el equilibrio emocional. Solo así es posible brindar un cuidado genuino, humano y sostenible en el tiempo.

Conclusión

Ser cuidadora gerontológica es más que una profesión: es una vocación de servicio que combina conocimiento, sensibilidad y compromiso.

Nuestra tarea no se reduce a asistir o acompañar; somos defensoras de la dignidad, del respeto y de la vida misma. Cada persona mayor que cuidamos nos deja una huella, una enseñanza y un recordatorio de lo esencial: el valor de la empatía, la paciencia y la humanidad.

Cuidar es, en definitiva, un acto de amor. Y ese amor, cuando se conjuga con la profesionalidad y la entrega, transforma la vida de quienes cuidamos... y también la nuestra.