

Radiografía de los cuidados familiares en la sociedad española

II Estudio del Observatorio
Cinfa de los Cuidados



Observatorio Cinfa
de los Cuidados

Impacto del cuidado en la salud y relaciones sociales | Octubre 2026

 **cinfa**
Nos mueve la **vida**

Con el aval de:



Sociedad Española
de Geriatria y Gerontología

Índice

	Sobre el estudio	3
01	Impacto en la vida diaria de la persona cuidadora	5
02	Impacto en la salud mental y física de la persona cuidadora	7
03	Impacto en la vida social de la persona cuidadora	10
04	Infografía: "Impacto del cuidado en la salud y relaciones sociales"	13
05	Cinfa, más de medio siglo cuidando de la salud y de las personas	14
	· Observatorio Cinfa de los Cuidados	15
	· Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG)	16
	· Otras alianzas por los cuidados	17
	· Iniciativas sociales de Grupo Cinfa	18

Las imágenes que aparecen en la portada y en las páginas 4, 7, 11, 12, 14, 15 y 17 muestran a Marta, Carola, Raquel y Alejandro en momentos cotidianos y reales del cuidado a sus familiares y forman parte del documental 'Cuidar', creado por Cinfa

Sobre el estudio

En 2025, Cinfa publicó el I Estudio del Observatorio Cinfa de los Cuidados “Radiografía de los cuidados familiares en la sociedad española”, avalado por la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG), con el objetivo de realizar y mostrar una radiografía de los cuidados en España y su impacto en las familias.

Entonces, se trazó el perfil de la persona cuidadora de un familiar mayor y se abordaron las características de los cuidados, la organización interna de la familia, las preocupaciones y los aprendizajes de quienes desempeñan esta labor. De esta manera, la investigación reflejó que se trata de un rol que, en más de la mitad de los casos (58,2%), se considera una muestra de afecto, así como una elección personal (53,9%). Los familiares cuidadores afirman también haber desarrollado habilidades como una mayor paciencia, tolerancia y capacidad de escucha, mientras que, entre sus preocupaciones, destacan la incertidumbre sobre quién atenderá a su familiar mayor cuando ellos no puedan y el temor a que la situación afecte a su propia vida familiar.





"Tras abordar las características de los cuidados, este nuevo estudio pone el acento en el impacto de esta labor en la vida cotidiana, la salud física y mental y las relaciones sociales de quienes la llevan a cabo".

En esta ocasión, la investigación refleja y visibiliza de nuevo la realidad de quien asume el cuidado en toda la extensión de la palabra, independientemente de que exista o no algún grado de dependencia en el familiar mayor atendido, pero poniendo el acento en el impacto de esta labor en la vida cotidiana, la salud física y mental y las relaciones sociales de quienes la llevan a cabo.

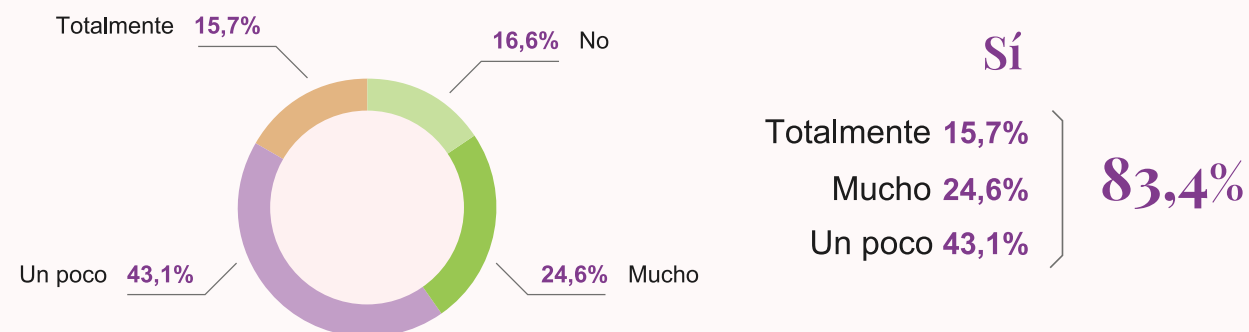
De igual manera, este segundo estudio se basa en un cuestionario *online*, realizado a una muestra representativa de 3.220 personas cuidadoras de entre 31 y 65 años residentes en nuestro país que han asumido la responsabilidad o corresponsabilidad de atender a un familiar mayor de 59 años. La muestra abarca todas las comunidades autónomas con la intención de obtener una visión global lo más certera posible de esta realidad en todo el territorio nacional.

En una próxima fase, la investigación analizará el grado de visibilización y reconocimiento de este rol por parte de la sociedad.

1. Impacto en la vida diaria de la persona cuidadora

Tal y como refleja el *II Estudio del Observatorio Cinfa de los Cuidados*, el 83,4% de las personas cuidadoras considera que este rol ha repercutido en mayor o menor medida en su vida diaria: cuatro de cada diez (40,3%) declaran que les ha afectado mucho o totalmente y el 43,1%, que un poco. Únicamente el 16,6% opina que su vida diaria no se ha visto afectada por su nuevo papel de cuidador.

¿Considera que el rol de persona cuidadora ha afectado a su vida diaria?



Respecto a las causas, el 46,4% de las personas cuidadoras que declara que su vida cotidiana se ha visto afectada por esta labor lo atribuye a la falta de tiempo; cuatro de cada diez (40,1%) señalan que la causa es tanto la carga física que implica la labor de cuidado como la emocional, mientras que el mismo porcentaje (40,1%) lo achaca exclusivamente a esta segunda. Además, una de cada tres (36,5%) considera que ser cuidadora ha afectado a su vida diaria por la falta de tiempo para sí misma y el 21,2%, por la carga física que supone esta tarea.

¿Por qué su vida diaria se ha visto afectada?

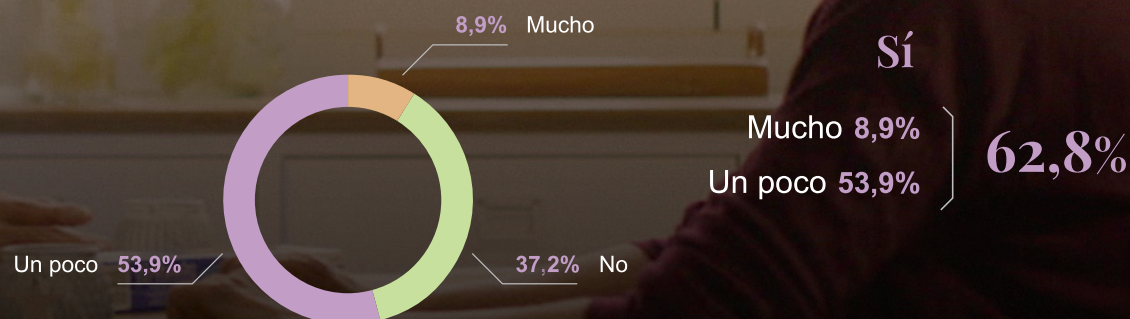


2. Impacto en la salud mental y física de la persona cuidadora

Según el II Estudio del Observatorio Cinfa de los Cuidados, seis de cada diez personas cuidadoras (62,8%) consideran que la labor de cuidado ha afectado a su salud mental y/o física en algún grado: más de la mitad (53,9%) cree que un poco y el 8,9%, que mucho. En cambio, el 37,2% de las personas cuidadoras declara que este rol no ha mermado su salud mental ni física.

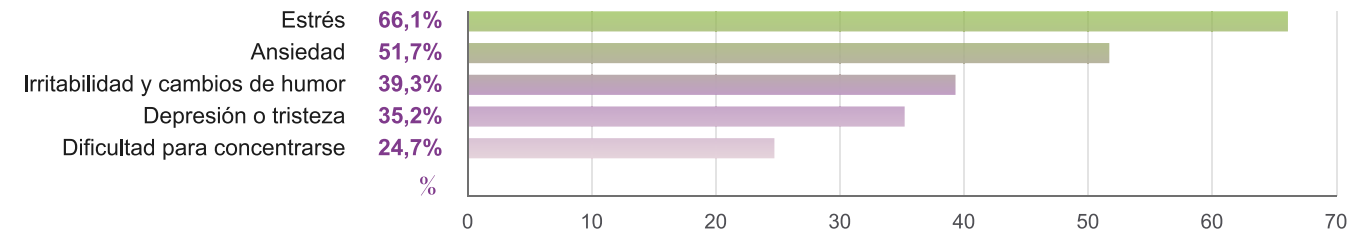
“Cuidar afecta a la salud mental y física de seis de cada diez personas cuidadoras”.

¿Su salud mental y/o física se ha visto afectada por la labor de cuidar?



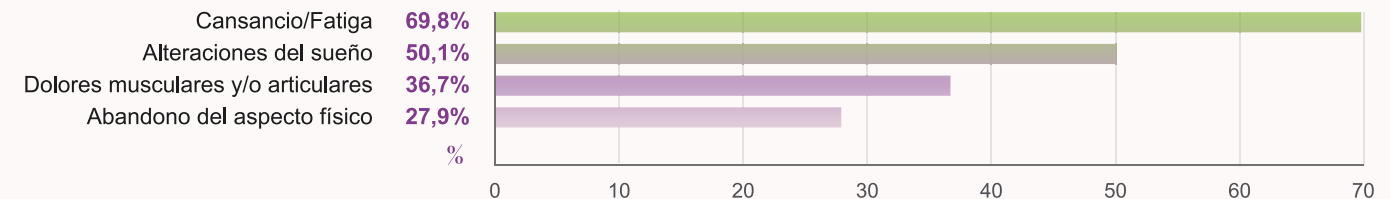
¿En qué ha afectado a su salud mental el cuidado?

En el caso de quienes consideran que el cuidado ha tenido repercusiones en su salud mental, dos de cada tres (66,1%) declaran padecer estrés, mientras que la mitad (51,7%) experimenta ansiedad. Asimismo, cuatro de cada diez personas cuidadoras (39,3%) afirman sentir irritabilidad y cambios de humor; una de cada tres (35,2%), depresión o tristeza y una de cada cuatro (24,7%) sufre dificultad para concentrarse.



¿En qué ha afectado a su salud física el cuidado?

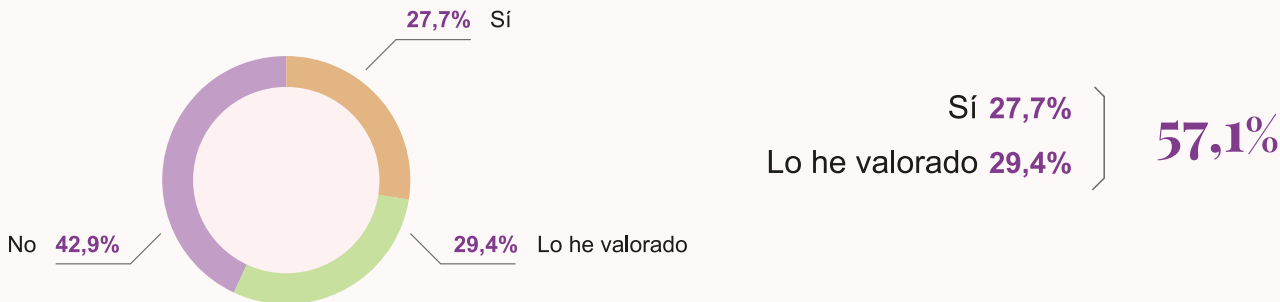
Por otro lado, entre las consecuencias en la salud física de la tarea de cuidar, se hallan el cansancio o fatiga (69,8%), las alteraciones del sueño (50,1%), los dolores musculares y/o articulares (36,7%) y el abandono del aspecto físico (27,9%).



Cabe destacar que, de las personas cuidadoras que consideran que esta labor ha afectado a su salud, casi seis de cada diez (57,1%) han consultado sobre ello a un profesional sanitario o lo han valorado.

"Casi seis de cada diez personas cuidadoras (57,1%) que han visto afectada su salud han consultado sobre ello a un profesional sanitario o lo han valorado".

¿Ha consultado alguna vez estos problemas de salud con algún profesional sanitario?



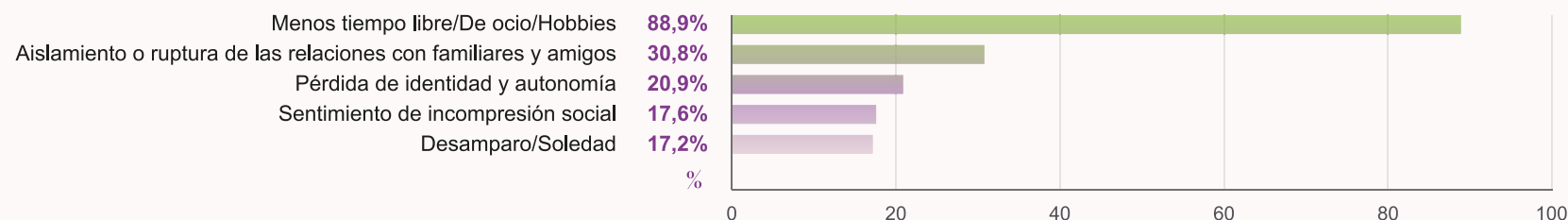
En concreto, tres de cada diez (29,4%) han considerado esta posibilidad alguna vez y el 27,7% ha llegado a hacerlo. Entre estas últimas, siete de cada diez (68,6%) han preguntado al médico/a; el 56,6%, al psicólogo/a; una de cada diez (10,5%), al enfermero/a y el 8,6%, al farmacéutico/a. En cambio, cuatro de cada diez personas cuidadoras (42,9%) no han valorado consultar sobre esta situación a un profesional sanitario.

3. Impacto en la vida social de la persona cuidadora

El II Estudio del Observatorio Cinfa de los Cuidados pone de manifiesto que las consecuencias del cuidado se extienden, en más de la mitad de los casos, a las relaciones sociales, ya que el 53,8% de las personas cuidadoras considera que esta esfera de su vida se ha visto afectada por esta labor, frente al 46,2% que opina lo contrario.

De aquellas personas cuidadoras que han declarado que sus relaciones sociales sí han experimentado alteraciones, nueve de cada diez (88,9%) aseguran disponer ahora de menos tiempo libre de ocio y para sus aficiones, mientras que tres de cada diez (30,8%) sienten más aislamiento o haber roto las relaciones con familiares y amistades. Asimismo, dos de cada diez (20,9%) experimentan pérdida de identidad y autonomía; el 17,6% declara sentir incomprensión social y el 17,2%, desamparo y soledad.

A nivel social, ¿cómo ha afectado el cuidado de su familiar mayor?

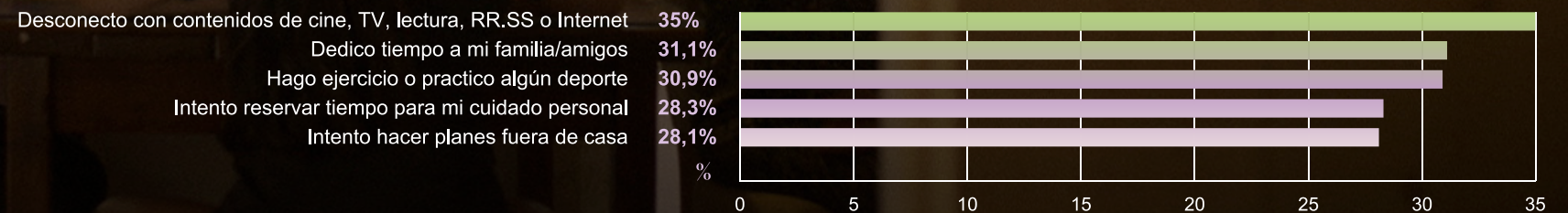


“Más de la mitad (53,8%) de las personas cuidadoras considera que su vida social se ha visto afectada por esta labor”.



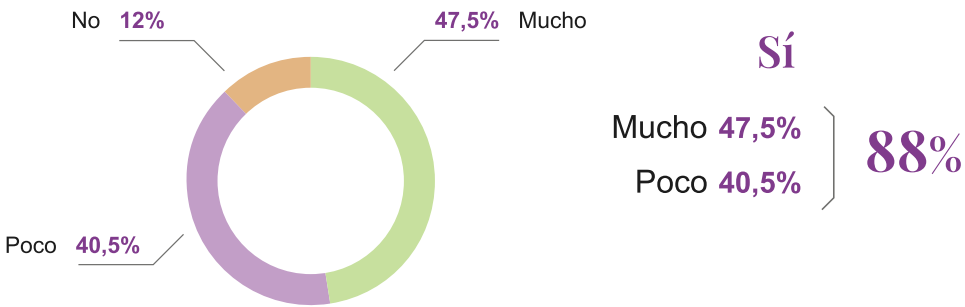
¿Qué hace para evitar o aliviar el peso derivado de la tarea de cuidar?

Para aliviar el impacto de la responsabilidad de cuidar a su familiar mayor, una de cada tres personas cuidadoras (35%) desconecta viendo la televisión, leyendo, navegando por Internet o con las redes sociales. Tres de cada diez (31,1%) dedican tiempo a sus familiares y amigos o practican ejercicio o algún tipo de deporte (30,9%). Por último, el 28,3% intenta reservar tiempo para su cuidado personal y un porcentaje similar (28,1%) trata de llevar a cabo planes fuera de casa.



Aunque esta labor impacta en su salud, casi nueve de cada diez personas cuidadoras (88%) afirman sentirse satisfechas con las tareas de cuidado.

¿Le satisface realizar las tareas de cuidado?

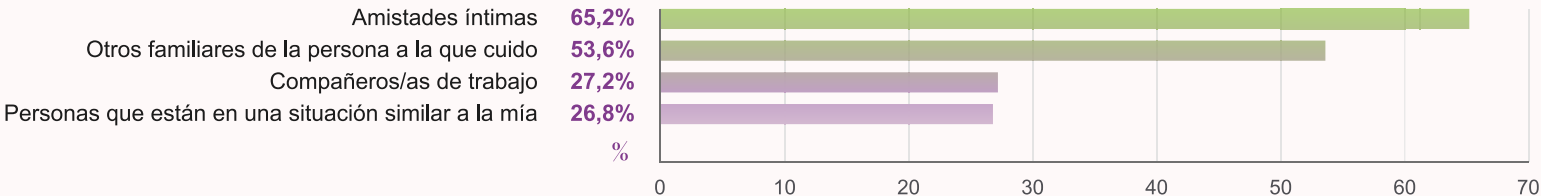


“La investigación revela que nueve de cada diez personas cuidadoras encuestadas (88%) declaran sentirse satisfechas con este rol, a pesar del impacto que cuidar puede tener en su salud y sus relaciones sociales”.



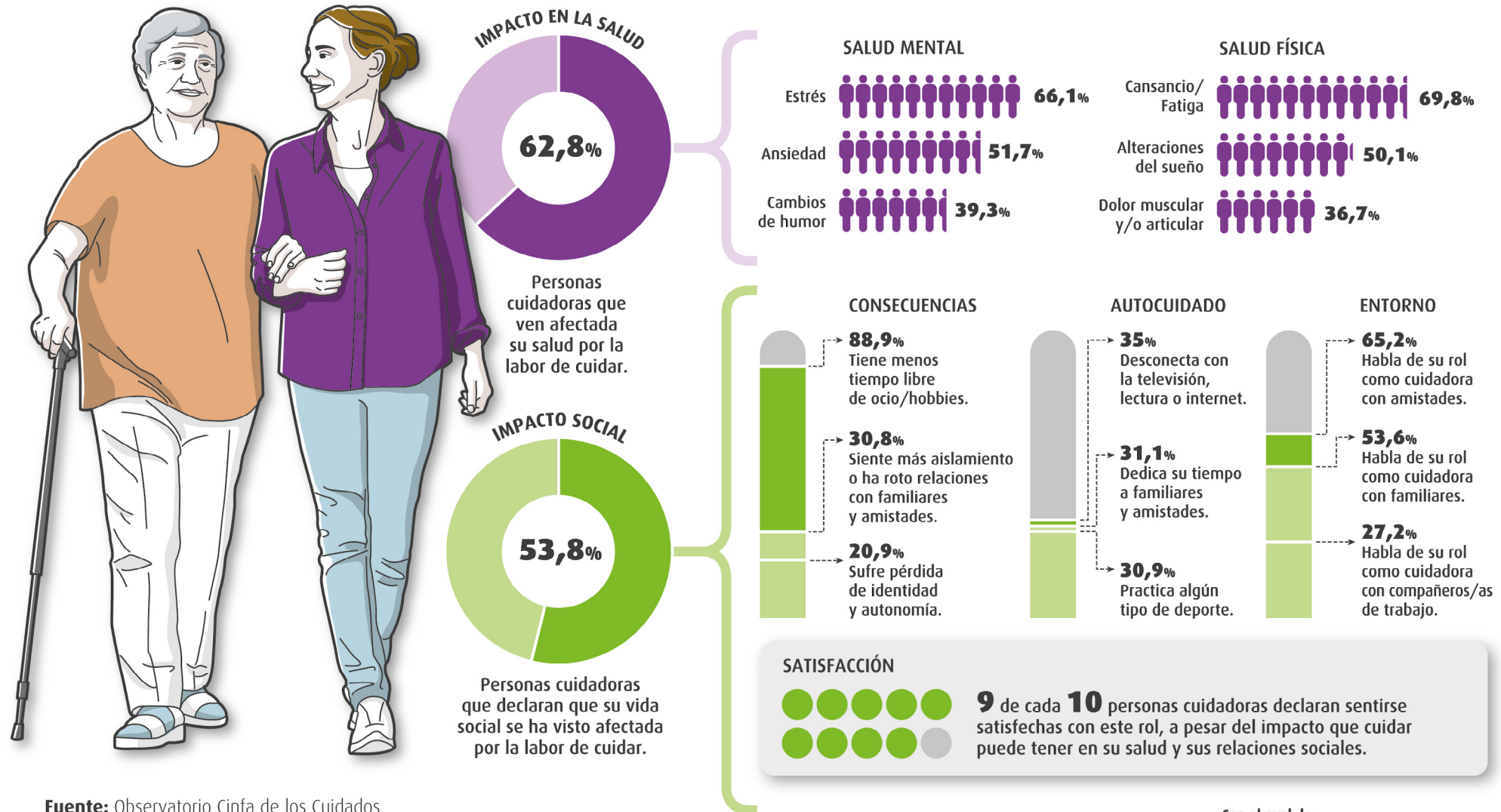
Respecto al grado de comunicación con su entorno, de aquellas personas cuidadoras que afirman hablar sobre esta labor, el 65,2% se confía a sus amistades íntimas y el 53,6%, a otros familiares de la persona a la que atiende. En cambio, el 27,2% elige hablar de su rol de cuidadora con compañeros/as de trabajo y el 26,8%, con personas que se encuentran en una situación similar.

¿Con quién habla en su rol como persona cuidadora?



IMPACTO DEL CUIDADO EN LA SALUD Y RELACIONES SOCIALES

II Estudio del Observatorio Cinfa de los Cuidados:
"Radiografía de los cuidados familiares en la sociedad española"



Fuente: Observatorio Cinfa de los Cuidados.
cuidados.cinfa.com



Con el aval de:



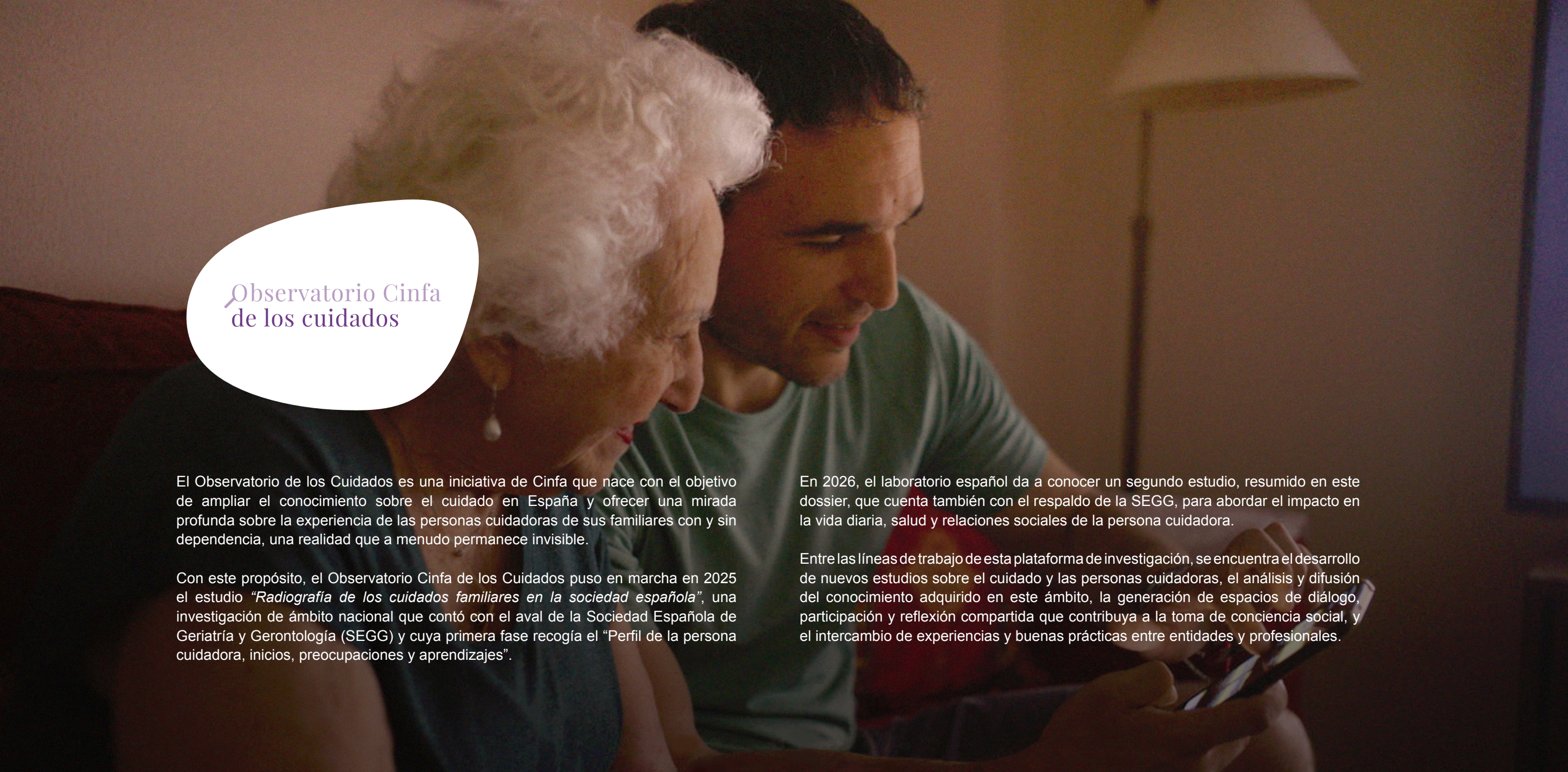
Sociedad Española
de Geriátrica y Gerontología

Cinfa, más de medio siglo cuidando de la salud y de las personas

El aumento de la población mayor en nuestra sociedad conlleva una creciente demanda de cuidados para garantizar una atención digna, cercana y continuada a las personas mayores. Una responsabilidad que, en muchos casos, es asumida por sus propios familiares, que lo compaginan con las exigencias de su día a día.

En este contexto y con el objetivo de acompañar a las personas cuidadoras en el entorno familiar, darles voz y reconocer su labor, Cinfa ha puesto en marcha distintas iniciativas sociales que comprenden el Observatorio Cinfa de los Cuidados, una convocatoria de ayudas a entidades sociales para el impulso o desarrollo de proyectos asistenciales que benefician a las personas cuidadoras y una web -Cuidados.cinfa.com con consejos e información útiles para familias en esta situación, entre otras. También trata de visibilizar testimonios reales de cuidados, para lo cual ha producido recientemente el [documental 'Cuidar'](#) y cuenta con un certamen solidario de documentales: 'Cuidados: la otra mirada'.





Observatorio Cinfa de los cuidados

El Observatorio de los Cuidados es una iniciativa de Cinfa que nace con el objetivo de ampliar el conocimiento sobre el cuidado en España y ofrecer una mirada profunda sobre la experiencia de las personas cuidadoras de sus familiares con y sin dependencia, una realidad que a menudo permanece invisible.

Con este propósito, el Observatorio Cinfa de los Cuidados puso en marcha en 2025 el estudio *“Radiografía de los cuidados familiares en la sociedad española”*, una investigación de ámbito nacional que contó con el aval de la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología (SEGG) y cuya primera fase recogía el “Perfil de la persona cuidadora, inicios, preocupaciones y aprendizajes”.

En 2026, el laboratorio español da a conocer un segundo estudio, resumido en este dossier, que cuenta también con el respaldo de la SEGG, para abordar el impacto en la vida diaria, salud y relaciones sociales de la persona cuidadora.

Entre las líneas de trabajo de esta plataforma de investigación, se encuentra el desarrollo de nuevos estudios sobre el cuidado y las personas cuidadoras, el análisis y difusión del conocimiento adquirido en este ámbito, la generación de espacios de diálogo, participación y reflexión compartida que contribuya a la toma de conciencia social, y el intercambio de experiencias y buenas prácticas entre entidades y profesionales.

SEGG -Cinfa: Alianza por los cuidados

La Sociedad Española de Geriátría y Gerontología (SEGG) es una entidad referente en impulsar y divulgar la salud y la calidad de vida de las personas mayores.

La entidad promueve soluciones, recursos y modelos de atención de alta efectividad para este colectivo, en colaboración con los distintos grupos de interés.

Actualmente, cuenta con más de 2.500 socios, entre los que se encuentran profesionales de la medicina, sociología, enfermería, trabajo social, psicología, pedagogía, terapia ocupacional, fisioterapia, geografía, arquitectura, economía y farmacia, entre otras disciplinas profesionales.

Tras avalar el I Estudio del Observatorio Cinfa de los Cuidados, la SEGG respalda nuevamente la segunda fase de este estudio, que pone el acento en el impacto que cuidar tiene en la salud y las relaciones sociales.

"La Sociedad Española de Geriátría y Gerontología avala el II Estudio del Observatorio Cinfa de los Cuidados".

Otras alianzas por los cuidados

Cinfa une fuerzas con quienes cuentan con una larga trayectoria y recorrido en el campo de los cuidados para sumar conocimiento, visibilizar esta realidad y contribuir con recursos reales a un mayor bienestar de las personas cuidadoras.

De la mano de Cruz Roja y, tras más de una década de colaboración, Cinfa apoya el programa **“Atención a Personas Cuidadoras”**, que ofrece actividades presenciales de acompañamiento y formación en el cuidado, así como de fomento del autocuidado a través de talleres, espacios de respiro y grupos de apoyo. La alianza también se refuerza con el apoyo al **“Multicanal SerCuidadorA”**, un espacio digital de Cruz Roja que facilita a toda persona cuidadora acceder, desde cualquier punto, a orientación, apoyo emocional, capacitación y fomento del autocuidado.



Paralelamente, Cinfa y la Confederación Española de Alzheimer y otras Demencias (CEAFA) colaboran en diversos programas para poner en valor la labor que los familiares cuidadores realizan a lo largo de la evolución de la enfermedad. Fruto de este compromiso es el programa terapéutico **“Cuidar con-sentido”**, un proyecto de intervención específico lanzado en 2025 y diseñado para reducir el impacto físico y psicológico del cuidado, a través de factores clave como el apego, el trauma y el estrés.

Con el mismo propósito de apoyar y acompañar a los familiares cuidadores, Cinfa respalda a la Asociación Española Contra el Cáncer en dos grandes proyectos. En primer lugar, **“Cuidando de quien cuida”**, un programa a nivel nacional que ofrece un ecosistema de servicios profesionales para acompañar, proteger y reforzar a quienes ejercen el rol del cuidado familiar de las personas con diagnóstico de cáncer. Y, en segundo lugar, en la puesta en marcha de **“Espacio Abierto. Asociación Española Contra el Cáncer”**, un centro innovador de respiro y autocuidado en Navarra que está actualmente en construcción y se inaugurará en Pamplona en 2027.



Iniciativas sociales de Grupo Cinfa

Como empresa de salud, Grupo Cinfa es una compañía con una base profundamente social y su compromiso con los pacientes y con todas aquellas personas que les cuidan y acompañan forma parte esencial de su propósito corporativo. En ese sentido, y como parte de su movimiento por los cuidados, el laboratorio ha impulsado a lo largo de los años diferentes acciones de apoyo y reconocimiento a estos colectivos como **“La voz del paciente”**, **“La mirada del paciente”** o **“Ellas Cuentan”** (junto al Club de Malasmadres).

Puede profundizarse en la dimensión social de Cinfa en su web nosmuevelavida.cinfa.com.

*“Sonrisa de otoño”. Fotografía de Daniel Prieto “Danimantis”
a favor de la Asociación Amigos de Carolina Purpurina.*



Travesía de Roncesvalles, nº1
Polígono de Oloki, 31699
Oloki - Navarra

Departamento de Comunicación de Cinfa:

Valvanera Valero | valvarena.valero@cinfa.com | 667 258 017

Belén Alonso | belen.alonso@cinfa.com | 695 56 34 71

Cuidados.cinfa.com