

*Abril de 2020*

## La generación sándwich: los “padrhijos” que tendrán que cuidar de sus padres y de sus hijos

Estrés financiero y emocional en los “padrhijos”; tener que cuidar de los hijos y de los familiares mayores al mismo tiempo pasa factura.

El aplazamiento de la maternidad y el aumento de la esperanza de vida, razones que explican esta realidad



Cuando el padre de Encarna falleció hace ya 4 años, su madre se tuvo que mudar al piso de su hija en Madrid. Encarna vivía entonces en un piso con sus dos hijos gemelos, uno de los cuales padecía autismo y discapacidad intelectual.

Encarna, hija única de 44 años, es una madre soltera que tenía un sueldo de trabajadora social: de por sí la familia llegaba a fin de mes muy justa con los únicos ingresos de Encarna, pero recibir a su madre en casa, fué un punto de inflexión. Su madre, Lourdes, de 75 años y delicada de salud, con problemas de autonomía física y diabetes, supuso

una muy pesada carga económica y de tiempo adicional al exigir una dedicación adicional a la de sus hijos, que Encarna difícilmente podía soportar.

“No había dinero ni tiempo” dice Encarna. “Sólo tengo un hermano que vive fuera de España, no tengo con quien compartir el esfuerzo”.

Encarna es parte de lo que los sociólogos comienzan a llamar la “generación sándwich” o “padrhijos”- un grupo social que se ve en la situación de tener que cuidar de sus hijos menores de 18 años, al mismo tiempo que tienen que atender a sus padres y familiares de avanzada edad o con alguna situación de dependencia. El 12% de los padres actuales son parte de la generación sándwich, según el análisis realizado por Helpycare, **agencia de personal doméstico y de cuidadores de ancianos**. Los padres de esta generación sándwich, de entre 18 y 45 años de edad, dedican alrededor de tres horas diarias al cuidado de su familia; en comparación, los padres de más de 45 años, no superan las dos horas por día. Esta diferencia se debe en muchos casos, a que los padres mayores de 45 años tienen hijos que son más mayores, y por lo tanto, no precisan tanto de su ayuda.

Millones de españoles como Encarna se están encargando de estas atenciones a sus familiares. Debido al aumento de la esperanza de vida, millones más estén a punto de unirse a ellos, ya que **el número de personas de 65 años o más crecerá de manera exponencial para el año 2025 y siguientes** según afirma el Instituto Nacional de Estadística (INE). El sistema público organizado a través de la conocida como Ley de Dependencia (Ley 39/2006), no dá abasto para dar soporte al aumento de las personas de avanzada edad, y sufre retrasos de años en el reconocimiento de casos, prestación de servicios públicos y pago de las ayudas para evitar que todo el peso de esta situación recaiga sobre los familiares.



Desde un punto de vista económico, según los análisis de Helpycare, a los “padrhijos” de la generación sándwich que se ven obligados a cuidar de hijos menores y al mismo

tiempo de parientes dependientes o de avanzada edad, esta situación podría estarles costando hasta **10.000€ al año**, ya que para poder compaginar ambas situaciones, se ven obligados a reducir su jornada laboral, aumentar sus gastos o incluso dejar un trabajo como consecuencia de estas responsabilidades.

Además, “en muchos casos se dan situaciones de estrés familiar”, apuntan desde Helpycare. “Antes podía pasar lo mismo (tener que cuidar de los mayores), pero tú tenías muchos hermanos, con lo que la responsabilidad se repartía”. No sólo aumenta la esperanza de vida en España, sino que el número de hijos se reduce, recayendo la responsabilidad del cuidado de los ancianos y dependientes, en cada vez un menor número de familiares.

Además del estrés económico y emocional, la responsabilidad sobre el cuidado de hijos y padres pueden dar lugar a tensiones de pareja: Helpycare estima que el 25% de los “padrhijos” estarían teniendo que realizar sacrificios en sus relaciones de pareja que afectan a sus relaciones sentimentales. Alicia, de 40 años, es madre de una niña de 3 años de edad y un niño de 6 años, vive en Lugo, Galicia, con su marido, hijos y sus suegros. Alicia hace frecuentes viajes a Ourense para atender y cuidar de sus abuelos, “la presión sobre mi familia en estos momentos es considerable”, “voy a ser sincera, genera mucha tensión en nuestro matrimonio”. Ella y su marido acudieron a terapia, lo que ayudó a salvar su matrimonio. Pero ambos, siguen preocupados por el futuro: “si mi marido o yo perdemos el trabajo, lo pasaremos mal, tenemos muchas personas dependientes de nosotros.”

Desde Helpycare se aconseja, que si un hijo cree que tendrá que cuidar en un futuro próximo de sus de sus padres o de un familiar que no tenga hijos, debería comenzar a hablar con ellos de su situación financiera, y de cómo podrán costearse los gastos que surgirán. Son conversaciones difíciles, pero que conviene afrontar antes de que el familiar anciano tenga problemas para entender sus limitaciones y decidir. La Seguridad Social cubre los costes médicos y sanitarios, pero otras necesidades que deberían ser cubiertas con la Ley de Dependencia, no se llegan a aplicar en muchos casos, debido a retrasos considerables, y por limitaciones en la financiación. Las familias con dependientes se verán abocadas a buscar apoyo en soluciones de empresas y agencias de cuidado de ancianos como Helpycare, que tendrán que sufragar en muchos casos, con sus propios ahorros.

Para poderlo afrontar, la generación sándwich debería tomar en consideración estas observaciones, y preparar un plan de acción:

- Afrontar el problema con anticipación, antes de que los ancianos dejen de ser conscientes de su situación vulnerable, o de la realidad de sus limitaciones. Estas decisiones llevan tiempo, son temas muy sensibles, y los ancianos y las familias tienen que adaptarse a ellas paulatinamente para que no se conviertan en dramas.
- Decidir en familia si habrá algún miembro de la familia que se pueda ocupar del anciano, o si la familia tendrá que hacer uso de ayuda externa (un cuidador por ejemplo). Se tendrá que decidir con quién vivirá el anciano, si en su propia vivienda, con un familiar o en una residencia. Cómo se van a repartir los hijos, y

en su caso los nietos y otros familiares las tareas de cuidado, acompañamiento, y no olvidemos, los costes de ello.

- Realizar un análisis del patrimonio del anciano y de sus flujos de ingresos regulares como por ejemplo una pensión. A partir de ello, determinar el importe del que puede disponer mensualmente para los gastos,
- Conocer cuántos gastos tiene el anciano, y cuántos son previsibles que tenga en caso de que su situación física o psíquica se deteriore.
- Informarse sobre las prestaciones de la Ley de Dependencia, así como de otro tipo de ayudas y prestaciones en cada Comunidad Autónoma y Ayuntamiento.
- A partir de ello, conocer el saldo o importe con el que podremos contar para afrontar los gastos vitales del anciano, y cómo impacta en nuestro presupuesto familiar, si suma, o resta.
- También es relevante definir una sucesión de padres a hijos o familiares que tome en consideración las necesidades económicas del anciano, y también la optimización en el pago de Impuestos de Sucesiones. Este punto pueden reportarnos un importante ahorro o coste, según se realice.
- Establecer un poder notarial a nombre del familiar o familiares que se vayan a ocupar del anciano, que les permita realizar determinados actos en su nombre para el caso de que el anciano no pueda decidir,
- Dejarse asesorar por profesionales. Son temas delicados, más complejos de lo que inicialmente parece. Si uno no dispone del tiempo o de los conocimientos para ello, puede hacer uso de agencias como Helpycare, que facilitan estos trámites, y en particular la selección de cuidadores y otras ayudas a domicilio para el anciano.

## **Datos de contacto**

<https://helpycare.com/>

*“Agencia de selección de personal doméstico y de cuidadores de ancianos”*