# PERFIL DE **CUIDADORES INFORMALES** EN PUERTO RICO

**2025**

SECCIÓN DE
**ENVEJECIMIENTO SALUDABLE**

## CUIDADOR

Un **cuidador es la persona que brinda ayuda y apoyo a otra que necesita asistencia para realizar algunas actividades de la vida diaria**. Estas pueden incluir el aseo personal, moverse de un lugar a otro, tomar o administrar sus medicamentos, alimentarse, entre otras. De igual forma, **el cuidador desempeña un papel importante al brindar apoyo emocional y compañía a la persona que cuida** (1).



### Cuidador Informal

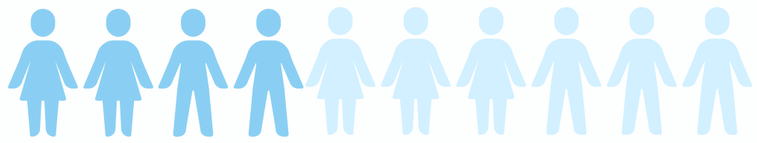
**Persona que brinda cuidados** en el hogar y que suele tener una relación familiar, afectiva o social con la persona que recibe los cuidados. Puede ser un familiar, la pareja, una amistad o un vecino. Usualmente, brinda estos cuidados **de manera ocasional, periódica o habitual y sin recibir un pago por ello** (2).

## ¿CÓMO SON LOS CUIDADORES INFORMALES EN PUERTO RICO?

Aproximadamente **1 de cada 7**
personas se identificó como **cuidador informal**, proporcionando algún tipo de atención o ayuda regular a otro individuo durante los últimos 30 días (**14.6%** o **374,260**).



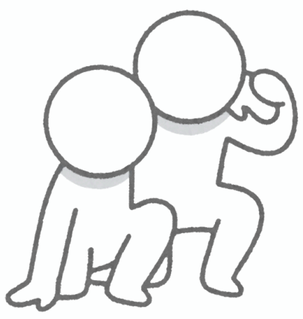
**Cerca de 4 de cada 10** personas **dedicó 40 horas o más** por semana al cuidado de otra persona (**37.8%** o **137,543**).



**34.0%** estuvo **5 años o más** a cargo del cuidado de otra persona (**126,672**).

**54.0%** ofreció cuidados a su **padre, madre, padrastro, madrastra o suegro(a)** (**201,979**).

### Tipos de cuidados que ofrecen:

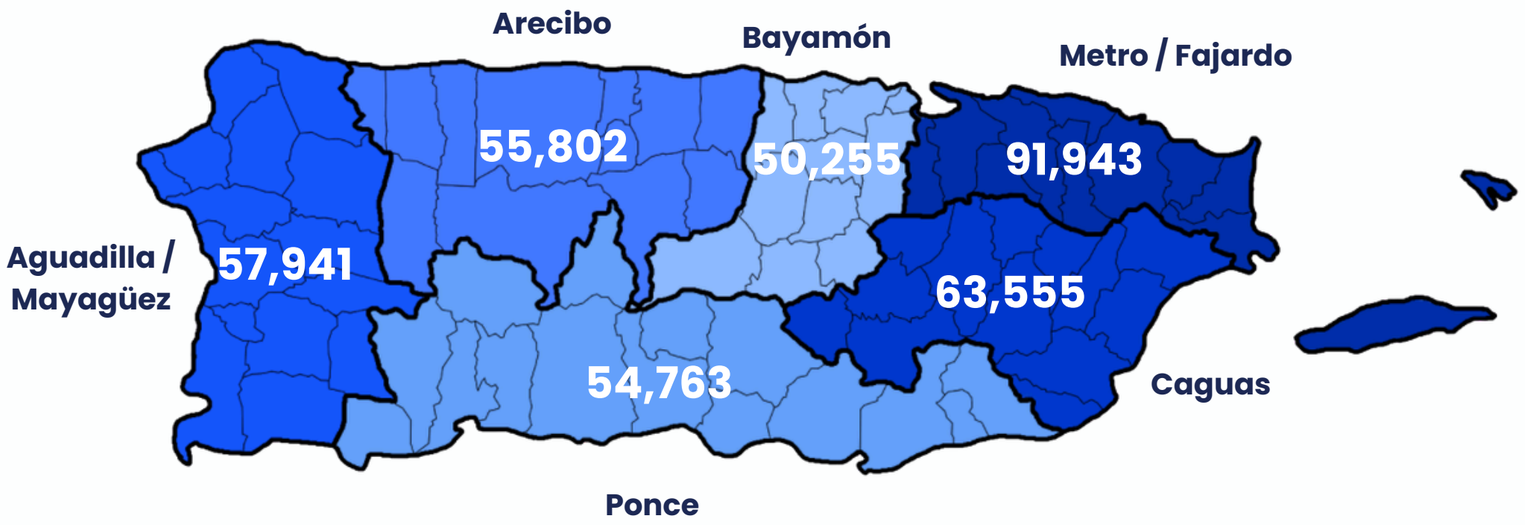


**54.2%**
brindó cuidados personales, incluyendo **administración de medicamentos, alimentación, cambio de ropa o baño** (**202,970**).

**77.4%**
como parte de los cuidados brindados, **manejó tareas del hogar como limpiar, administrar dinero o preparar comidas** (**289,653**).

### Región de Salud de Metro/Fajardo

reportó la mayor cantidad de cuidadores informales en Puerto Rico.




### DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS DE LOS CUIDADORES

**59.6%** eran **mujeres** (**222,916**).

**36.6%** tenía **60 años o más** (**136,858**).

**55.1%** identificó su estado civil como **divorciado, viudo, separado o que nunca se ha casado** (**206,236**).

**30.5%** reportó haberse graduado de **universidad o escuela técnica** (**114,169**).

**46.2%** se encontraba **empleado** (**172,860**).

**36.8%** recibió un ingreso anual de **menos de $20,000 dólares** (**111,530**).

**95.4%** tenía **algún tipo de seguro de salud** (**355,456**).

¡Accede a nuestro catálogo a través de nuestra página web!


envejecimiento.saludable@salud.pr.gov
(787) 765-2929, ext. 4538, 4137
www.salud.pr.gov/cuidadores


**Notas:** Los datos representan las prevalencias crudas y no la distribución porcentual. Fueron excluidas las respuestas de cuidadores informales, que reportaron como receptor de cuidados a un hijo o nieto, dado que no se puede constatar la mayoría de edad de estas personas. Los encuestados tenían 18 años o más.
**Fuente de datos:** *Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) 2025.*

**Referencias:** (1) Escuela para cuidadores de adultos mayores – Colegios y Escuelas. (s/f). Pucpr.edu. Recuperado el 20 de febrero de 2026, de https://colegios.pucpr.edu/ciencias-de-la-conducta-y-asuntos-de-la-comunidad/escuela-para-cuidadores-de-adultos-mayores/. (2) Cuidados a largo plazo para las personas mayores. Conjunto de intervenciones para alcanzar la cobertura universal de salud. (2025) [Publications]. OPS. https://iris.paho.org/handle/10665.2/66686



**Citación sugerida:** Rodríguez, Jonathan X., Ana M. Román López y Fernando J. Mercado Ortiz. 2026. *Perfil de Cuidadores Informales en Puerto Rico, 2025.* Departamento de Salud.


DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

# PERFIL DE **CUIDADORES INFORMALES** EN PUERTO RICO

# 2025

SECCIÓN DE
**ENVEJECIMIENTO SALUDABLE**

## ASPECTOS GENERALES DE LA SALUD DE LOS CUIDADORES



**35.9%**

calificaron el estado de su salud como **regular o pobre** (**134,238**).

### DE LOS ÚLTIMOS 30 DÍAS, REPORTARON QUE:

**17.3%** **su salud física no fue buena (63,419)**

**14.8%** **su salud mental no fue buena (54,982)**

### EN 14 DÍAS O MÁS.

## DIFICULTADES FUNCIONALES DE MAYOR PREVALENCIA

**23.4%** indicó tener **dificultad para caminar o subir escaleras** (**87,527**).

**19.3%** expresó tener **dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones** (**71,973**).

**12.2%** señaló presentar **dificultades auditivas** (**45,777**).

**46.5%** **reportó al menos 1 dificultad** para oír, ver, caminar o subir escaleras, bañarse, recordar o tomar decisiones, o hacer diligencias por su cuenta (**174,065**).

## FACTORES DE RIESGO

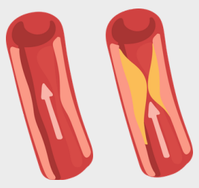
**78.7%** tenía un Índice de Masa Corporal (IMC) clasificado como **sobrepeso u obesidad** (**290,782**).

**47.4%** reportó **no realizar actividad física o ejercicio** en el pasado mes (**177,254**).

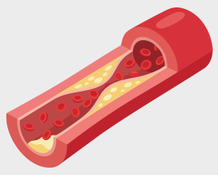
**39.9%** indicó dormir 6 horas o menos por día (**147,304**).

## CONDICIONES DE SALUD DE MAYOR PREVALENCIA

**46.9%** vive con **3 condiciones o más.**



**Hipertensión** **52.6%**



**Colesterol elevado** **45.5%**



**Artritis, gota, lupus o fibromialgia** **34.3%**



**Trastorno depresivo** **25.9%**



**Asma** **24.5%**

## ¡CONOCE NUESTROS SERVICIOS!

La **Sección de Envejecimiento Saludable tiene la responsabilidad de fomentar y preservar la participación social de las personas mayores** a lo largo de sus vidas, así como apoyar el mantenimiento de su capacidad funcional. A su vez, tiene la encomienda de liderar esfuerzos dirigidos a mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas de 60 años o más, sus familias y las comunidades en las que viven. Para lograrlo, desarrolla y coordina unidades encargadas de implementar iniciativas de promoción de la salud, programas basados en evidencia, sesiones educativas y actividades dirigidas a los municipios, agencias gubernamentales, organizaciones comunitarias y a la población en general.

La **Unidad de Servicios al Cuidador apoya a cuidadores informales**, principalmente familiares, que brindan cuidados a personas adultas mayores con dependencia, discapacidad o condiciones crónicas. **Ofrece orientaciones, capacitaciones y espacios de acompañamiento** para fortalecer sus conocimientos y habilidades para el cuidado.

## PROGRAMAS Y SERVICIOS DE APOYO A CUIDADORES

### CAREGIVER STRESS BUSTING PROGRAM

Programa para cuidadores informales que brindan asistencia a una persona con demencia o una enfermedad crónica. Promueve **estrategias para reducir el estrés asociado al cuidado**.

### CONVERTIRSE EN MEJORES CUIDADORES

Programa dirigido a cuidadores informales para **manejar los retos de cuidar** a una persona con demencia, problemas de memoria u otras condiciones relacionadas.

### TOMANDO CONTROL DE SU SALUD / MANEJO PERSONAL DE LA DIABETES

Programa que fomenta el **automanejo de las condiciones de salud crónicas** en las personas que viven con estas condiciones y sus cuidadores.

### PREPARE SU CUIDADO MÉDICO

Programa diseñado para ayudar a las personas a **tomar decisiones de salud informadas** y alineadas con sus valores y deseos.

¡Accede a nuestro catálogo a través de nuestra página web!


envejecimiento.saludable@salud.pr.gov

(787) 765-2929, ext. 4538, 4137

www.salud.pr.gov/cuidadores


**Notas:** Los datos representan las prevalencias crudas y no la distribución porcentual. Fueron excluidas las respuestas de cuidadores informales, que reportaron como receptor de cuidados a un hijo o nieto, dado que no se puede constatar la mayoría de edad de estas personas. Los encuestados tenían 18 años o más.
**Fuente de datos:** *Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) 2025.*


**Referencias:** (1) Escuela para cuidadores de adultos mayores – Colegios y Escuelas. (s/f). Pucpr.edu. Recuperado el 20 de febrero de 2026, de https://colegios.pucpr.edu/ciencias-de-la-conducta-y-asuntos-de-la-comunidad/escuela-para-cuidadores-de-adultos-mayores/. (2) Cuidados a largo plazo para las personas mayores. Conjunto de intervenciones para alcanzar la cobertura universal de salud. (2025) [Publications]. OPS. https://iris.paho.org/handle/10665.2/66686



**Citación sugerida:** Rodríguez, Jonathan X., Ana M. Román López y Fernando J. Mercado Ortiz. 2026. *Perfil de Cuidadores Informales en Puerto Rico, 2025*. Departamento de Salud.


DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO