PERFIL DE CUIDADORES INFORMALES EN PUERTO RICO

2022

Sección de Envejecimiento Saludable

CUIDADOR

Un cuidador es quien brinda asistencia a una persona, que ha perdido la autonomía o necesita ayuda en las actividades básicas de la vida diaria. Algunas de estas actividades pueden ser: la higiene, movilidad, administración de medicamentos, alimentación, entre otras. De igual forma, el cuidador representa una fuente fundamental para el apoyo emocional y compañía hacia la persona cuidada (1).

Cuidador Informal

Persona que presta cuidados en el hogar y suele tener vínculos afectivos o sociales con la persona que recibe los cuidados. Los cuidadores informales incluyen a parientes, pareja, amistades o vecinos. Usualmente se caracterizan por prestar cuidados de manera periódica, ocasional o habitual, de manera no remunerada (2).

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS DE LOS CUIDADORES

54.7% de los cuidadores informales eran **mujeres.**

24.7% tenía **60 años o más.**

58.5% identificó su estado civil como **divorciado, viudo, separado o que nunca se ha casado.**

39.3% reportó haberse graduado de **universidad o escuela técnica.**

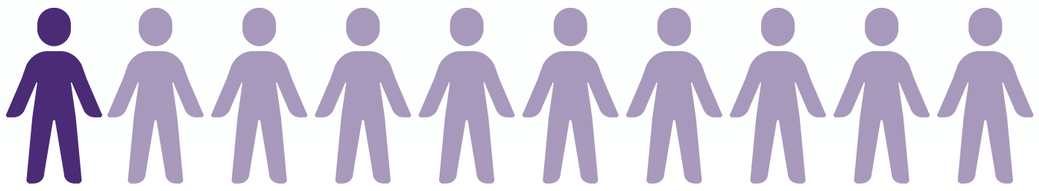
58.5% actualmente se encontraba **empleado.**

42.6% recibió un ingreso anual de **menos de $20,000 dólares.**

97.1% tenía **algún tipo de seguro de salud.**

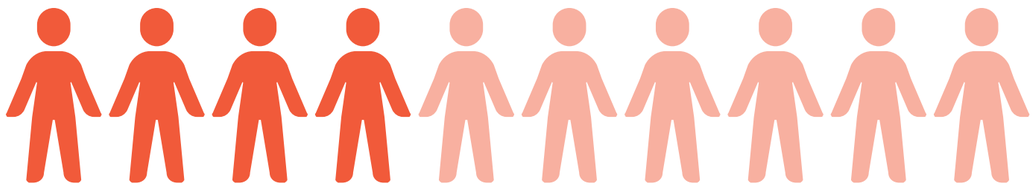
¿QUÉ OCURRE CON LOS CUIDADORES INFORMALES EN PUERTO RICO?

Aproximadamente **1 de cada 10**



personas se identificó como **cuidador informal**, proporcionando algún tipo de atención o ayuda regular a otro individuo durante los últimos 30 días (**9.6%** o **271,447**).

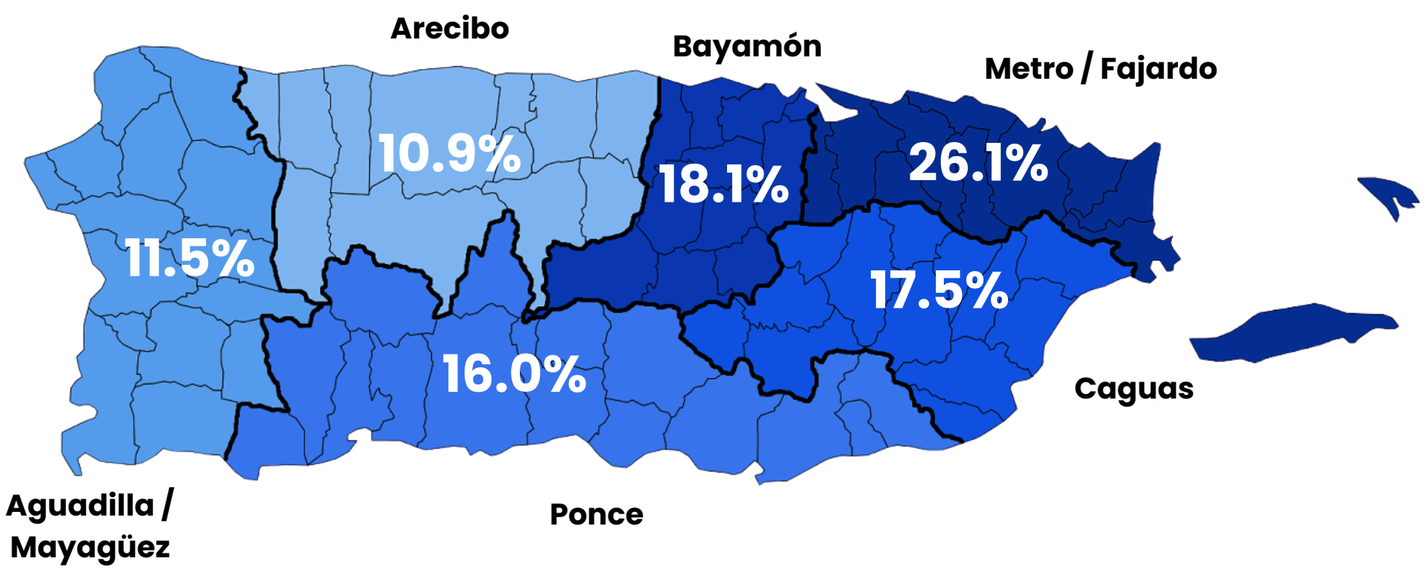
Aproximadamente **4 de cada 10**



personas dedicó **40 horas o más** por semana al cuidado de otra persona (**40.4%** o **106,325**).

31.1% de los cuidadores estuvo **5 años o más** al cuidado de otra persona.

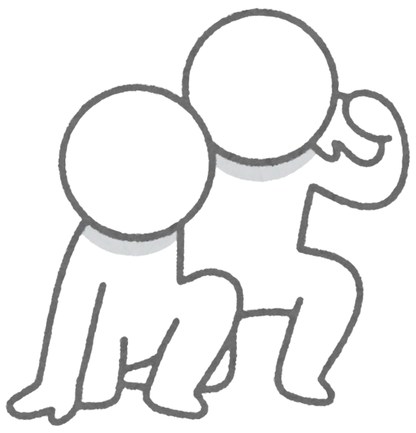
Cerca de **120,191** cuidadores informales ofrecieron cuidados a su **madre o padre** (**44.8%**).



Región de Salud de Metro/Fajardo

reportó la mayor prevalencia de cuidadores informales (**70,707** o **26.1%**).

TIPOS DE CUIDADOS QUE OFRECEN



71.7%

de los cuidadores informales brindó cuidados a través del **manejo de atención personal, administración de medicamentos, alimentación, cambio de ropa, baño o ambos.**

77.5%

de los cuidadores informales, como parte de los cuidados brindados, manejó **tareas del hogar como limpiar, administrar dinero, preparar comidas o ambos.**

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

envejecimiento.saludable@salud.pr.gov
(787) 765-2929, ext. 4105, 4538
www.salud.pr.gov/adultomayor

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) 2022.*

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: Román López, Ana M., Jonathan X. Rodríguez, y Fernando J. Mercado Ortiz. 2026. *Perfil de Cuidadores Informales en Puerto Rico, 2022.* Departamento de Salud.

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

PERFIL DE CUIDADORES INFORMALES EN PUERTO RICO

2022

Sección de Envejecimiento Saludable

ASPECTOS GENERALES DE SALUD DE LOS CUIDADORES INFORMALES EN PUERTO RICO

24.5%

de los cuidadores informales indicó que clasifican el estado de su salud como uno **regular o pobre.**

FACTORES DE RIESGO EN LOS CUIDADORES

35.5%
de los cuidadores informales, **no realizó ninguna actividad física o ejercicio** en el pasado mes.

73.2%
de los cuidadores informales tenía un **Índice de Masa Corporal (IMC)** en la categoría de **sobrepeso u obesidad.**

12.5%
de los cuidadores informales se identificó como **fumadores activos.**

LIMITACIONES EN LOS CUIDADORES

44.6%
de los cuidadores informales enfrentó **1 o más** dificultades entre oír, ver, caminar, subir escaleras, bañarse, recordar, tomar decisiones o hacer diligencias por su cuenta.

21.3%
de los cuidadores informales identificó **dificultades para caminar o subir escaleras.**

17.3%
de los cuidadores informales presentó **dificultades visuales,** incluso al utilizar **espejuelos o lentes.**

9.1%
de los cuidadores informales indicó presentar **dificultades auditivas.**

CONDICIONES DE SALUD DE MAYOR PREVALENCIA EN LOS CUIDADORES

Trastorno depresivo	Artritis, gota, lupus o fibromialgia	Asma	Diabetes	Enfermedad cardiovascular
24.2%	23.8%	21.5%	16.7%	8.2%

El **21.2%** de los cuidadores informó que su estado de **salud física** no fue buena por al menos 14 de los últimos 30 días. Por otra parte, el **18.4%** refirió que su **salud mental** no fue buena por el mismo periodo de tiempo.

¡Conoce nuestros servicios!

La Sección de Envejecimiento Saludable tiene la responsabilidad de fomentar y preservar la participación social de los adultos mayores a través de sus vidas, manteniendo su capacidad funcional. A su vez, tienen la encomienda de liderar esfuerzos, dirigidos a mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas mayores de 60 años, sus familias y las comunidades en las que viven. Esto se logra a través de la implementación de iniciativas de promoción de la salud, programas basados en evidencia, sesiones y actividades educativas, dirigidas a los municipios, agencias gubernamentales, organizaciones de la comunidad y población en general.

A través de la orientación, capacitación y acompañamiento psicoeducativo, se fomenta la participación de la comunidad en la implementación de programas basados en evidencia, que fortalecen las capacidades de los cuidadores de adultos mayores.

PROGRAMAS Y SERVICIOS DE APOYO A CUIDADORES:

CAREGIVER STRESS BUSTING PROGRAM
Programa dirigido a cuidadores informales, que brindan asistencia a una persona con demencias o con alguna enfermedad crónica. Promueve la reducción del estrés.

BUILDING BETTER CAREGIVER PROGRAM
Programa para cuidadores informales para manejar los retos de cuidar a otra persona con demencia, problemas de memoria o alguna otra.

TOMANDO CONTROL DE SU SALUD/ MANEJO PERSONAL DE LA DIABETES
Programa que fomenta el automanejo de las condiciones de salud crónicas, en pacientes y sus cuidadores.

PREPARE SU CUIDADO MÉDICO
Programa diseñado para ayudar a las personas a tomar decisiones de salud informadas, así como 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. 4105, 4538
www.salud.pr.gov/adultomayor

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) 2022.*

Citación sugerida: Román López, Ana M., Jonathan X. Rodríguez, y Fernando J. Mercado Ortiz. 2026. *Perfil de Cuidadores Informales en Puerto Rico, 2022.* Departamento de Salud.

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO