



Municipio Padre Hurtado organiza jornada de Autocuidado para Personas Cuidadoras

Posted on Noviembre 3, 2025

La actividad se realizará el miércoles 5 de noviembre en Casa Kaplan, con servicios gratuitos de bienestar y charlas informativas

La Oficina de Personas en Situación de Discapacidad de la municipalidad invita a vecinas y vecinos a participar de una jornada especial de autocuidado dirigida a personas cuidadoras, que se llevará a cabo el próximo miércoles 5 de noviembre en Casa Kaplan, ubicada en Camino San Alberto Hurtado 908, entre las 10:00 y 14:00 horas.

Esta iniciativa busca reconocer y apoyar la labor de quienes asumen la responsabilidad del cuidado de personas dependientes, una tarea que en su mayoría recae sobre mujeres y que muchas veces se realiza sin preparación formal ni experiencia previa.

El desafío de cuidar a otros

Una persona cuidadora es quien ayuda a realizar actividades cotidianas a quienes no pueden hacerlas por sí mismas. Esta labor, que puede incluir tareas simples o complejas, representa un compromiso constante

que expone a los cuidadores a un alto riesgo de desarrollar problemas de salud física, mental y emocional.

La mayoría de los cuidadores informales asumieron este rol de manera circunstancial, por ser familiares o conocidos de la persona dependiente. Esta falta de preparación específica, sumada a la entrega altruista y constante, puede generar una sobrecarga que afecta tanto la calidad del cuidado brindado como la salud del propio cuidador.

El síndrome de sobrecarga del cuidador

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Síndrome de Burnout o “estar quemado” es un trastorno caracterizado por agotamiento excesivo, consecuencia del estrés crónico. En el caso de los cuidadores, este síndrome se manifiesta a través de cansancio extremo, falta de sueño, pérdida de tiempo personal, abandono de relaciones sociales y descuido de la propia familia.

A mayor nivel de sobrecarga, menor es la satisfacción de vida de la persona cuidadora, lo que puede generar conflictos familiares y, en casos extremos, derivar en situaciones de maltrato hacia la persona dependiente.

Una jornada para el bienestar

Durante la actividad, los asistentes podrán acceder gratuitamente a diversos servicios pensados para su bienestar:

- Masoterapia
- Manicura
- Servicios de estética
- Charlas sobre bienestar
- Stands con información de servicios municipales

Detalles del evento:

- **Fecha:** Miércoles 5 de noviembre de 2025
- **Lugar:** Casa Kaplan (Camino San Alberto Hurtado 908)
- **Horario:** 10:00 a 14:00 horas
- **Entrada liberada**

La organización hace un llamado a las personas cuidadoras a priorizar su propio bienestar, recordando que cuidarse a sí mismas es el primer paso fundamental para poder brindar un cuidado de calidad a quienes

dependen de ellas.



Jornada de Autocuidado
PARA PERSONAS CUIDADORAS
Porque cuidar también significa cuidarse...

Te invitamos a vivir una jornada pensada especialmente para ti.

- Masoterapeutas
- Manicuristas
- Esteticistas
- Charlas de bienestar
- Stand de servicios municipales
- ¡y muchas más sorpresas!

Miércoles 5 de noviembre
10:00 a 14:00 hrs.
Casa Kaplan

Felipe Muñoz Heredia
Alcalde y H. Concejo Municipal

[/mph.cl](#) | [muni_mph](#) | [@mph_chila](#)
[mph.cl](#) | [Municipalidad](#) #PadreHurtado

El Maipo