

Spotlight

Los milénicos: la generación emergente de cuidadores familiares

Brendan Flinn

*Instituto de Política Pública de AARP***Introducción**

En todo Estados Unidos, los cuidadores familiares brindan apoyo crítico a los adultos con enfermedades crónicas, incapacitantes o graves. Cada año, unos 40 millones de adultos en el país ayudan a otros con las tareas básicas de la vida diaria, como el comer o bañarse, la preparación de alimentos o ir de compras, y las tareas médicas o de enfermería que ayudan a las personas a permanecer en sus hogares y comunidades por tanto tiempo como les sea posible. **De estos 40 millones de cuidadores familiares, alrededor de uno de cada cuatro es parte de la generación del milenio.**¹

Utilizando información de *Caregiving in the U.S. 2015*, del Instituto de Política Pública de AARP y de la National Alliance for Caregiving (Alianza Nacional para la Prestación de Cuidados) y otras fuentes nacionales de datos, este Spotlight es el primero en poner la mira de manera exhaustiva en los milénicos como cuidadores familiares. Ofrece una mirada de cerca a sus experiencias y desafíos, y proporciona información sobre las posibles implicaciones para el futuro.

Los milénicos de todas las edades asumen el papel de cuidadores

Los cuidadores familiares milénicos están representados de manera uniforme entre los grupos de edad dentro de la generación. Los milénicos más

Resumen ejecutivo

Alrededor de una de cada cuatro personas que cuidan de un ser querido pertenece a la generación del milenio, y esta generación está cambiando nuestra percepción sobre cómo definimos a un cuidador familiar. Este documento analiza los antecedentes, las experiencias y los retos que encaran los milénicos que cuidan de un ser querido, por ejemplo:

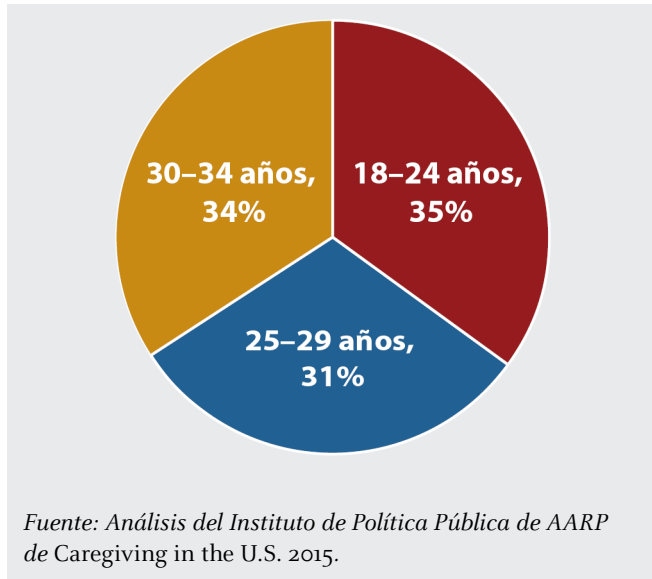
- **Identidades multiculturales:** Más de la mitad de los cuidadores familiares de la generación del milenio son afroamericanos/negros, hispanos/latinos o asiático-estadounidenses/de las islas del Pacífico.
- **Tareas y tiempo:** Los milénicos que prestan cuidados ayudan con tareas complejas de la vida diaria y médicas o de enfermería a un índice similar al de otras generaciones, y en general brindan cuidados por más de 20 horas a la semana.
- **Problemas de salud mental:** Uno de cada tres cuidadores familiares de la generación del milenio cuida de alguien con problemas mentales o emocionales.
- **Empleo e ingresos:** Casi tres de cada cuatro milénicos que prestan cuidados trabajan, y son más propensos a trabajar que otras generaciones de cuidadores. Uno de cada tres milénicos que cuida de un familiar y tiene empleo gana menos de \$30,000 al año.

Al tomar en consideración todos estos factores, es evidente que los milénicos que cuidan de un ser querido tienen una experiencia única que habrá de influir y cambiar la forma en que hablamos de los cuidadores familiares y cómo los apoyamos.



**Public Policy
Institute**

ILUSTRACIÓN 1

Cuidadores familiares milénicos por grupo de edades

jóvenes (entre 18 y 24 años) conforman alrededor del 35% de los cuidadores familiares de esta generación, mientras que aquellos de entre 25 y 29 años representan hasta el 31% y las personas de 30 a 34 años conforman el 34% del grupo (ilustración 1).

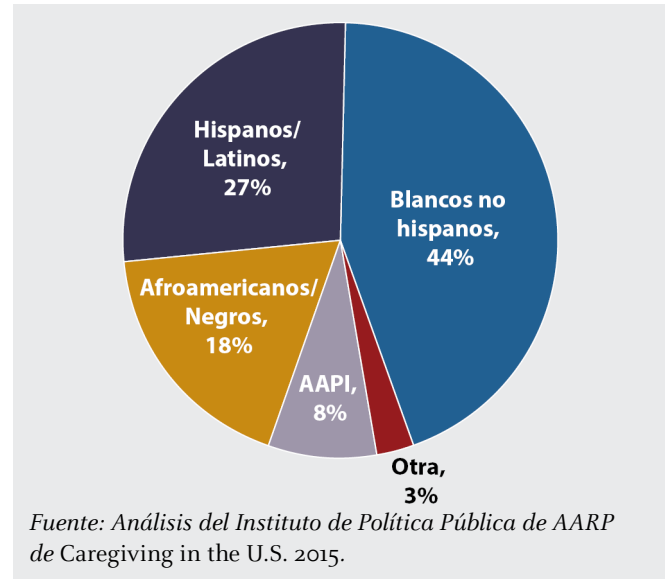
Los milénicos son la generación más diversa de cuidadores familiares

De acuerdo con *Caregiving in the U.S.*, el cuidador promedio es una mujer blanca de 49 años que cuida de su madre blanca de 69 años; sin embargo, los cuidadores familiares milénicos son muy diferentes. Los cuidadores familiares milénicos son, al igual que las tendencias demográficas más amplias,² más diversos desde el punto de vista racial y étnico que las generaciones mayores de cuidadores familiares.

La diversidad de esta generación de cuidadores familiares se puede ver de dos maneras distintas. Primero, al ver a los cuidadores familiares milénicos (ilustración 2). Más de uno de cada cuatro (27%) de los cuidadores familiares milénicos son hispanos/latinos,

Para obtener más información sobre este artículo, visita www.aarp.org/ppi.

ILUSTRACIÓN 2

Cuidadores familiares milénicos por raza o grupo étnico**Notas sobre la información**

A menos que se mencione lo contrario, la información en este reporte proviene de *Caregiving in the U.S. 2015*.

Si bien se acepta comúnmente que la generación del milenio nació entre principios de la década de 1980 y mediados de la década de 1990, los investigadores y demógrafos a veces pueden utilizar bandas de años ligeramente diferentes para definir la generación. Este documento considera que los milénicos nacieron entre 1980 y 1996.

La información de *Caregiving in the U.S. 2015* se recopiló en el 2014, y la población de cuidadores familiares milénicos durante esa época tenía entre 18 y 34 años.

Las demás generaciones que se mencionan en este documento se definen de la siguiente manera:

Generación X: Los nacidos entre 1965 y 1979

Baby boomers: Los nacidos entre 1946 y 1964

Generación del silencio: Los nacidos en 1945 o antes

Más de la mitad de los cuidadores familiares milénicos son hispanos/latinos, afroamericanos/negros o asiáticos-estadounidenses/de las islas del Pacífico (AAPI).

y casi uno de cada cinco (18%) son afroamericanos/negros. Alrededor del 8% son asiáticos-estadounidenses o de las islas del Pacífico (AAPI).

Al mismo tiempo, menos de la mitad (44%) de los cuidadores familiares milénicos son blancos no hispanos, en comparación con más de dos tercios (67%) de los cuidadores de generaciones anteriores.

Otra manera de analizar la diversidad de los cuidadores familiares de la generación del milenio es teniendo en cuenta la parte de los cuidadores familiares que son milénicos dentro de cada grupo racial o étnico (ilustración 3). Casi dos de cada cinco (38%) cuidadores hispanos/latinos son milénicos, y los milénicos conforman alrededor del 34% y el 30% de los cuidadores afroamericanos/negros y AAPI, respectivamente. Por otra parte, solo el 17% de los cuidadores familiares blancos no hispanos son milénicos.

Los cuidadores familiares milénicos se dividen casi por igual según el sexo, aunque esto varía según la raza o grupo étnico

Los hombres constituyen alrededor del 40% de todos los cuidadores familiares,³ y esta tasa es aún más alta entre los milénicos. Casi la mitad (47%) de los cuidadores familiares milénicos son hombres (ilustración 4). Esta mayor proporción de hombres milénicos puede significar el papel cada vez mayor de los hombres como cuidadores familiares, en especial a medida que esta generación continúa convirtiéndose en una mayor proporción de la población que presta cuidados.

Sin embargo, la división de los cuidadores familiares milénicos según el sexo difiere según la raza o grupo étnico. Por ejemplo: El 57% de los cuidadores familiares milénicos hispanos/latinos de

ILUSTRACIÓN 3
Porcentaje de cuidadores familiares milénicos por raza o grupo étnico

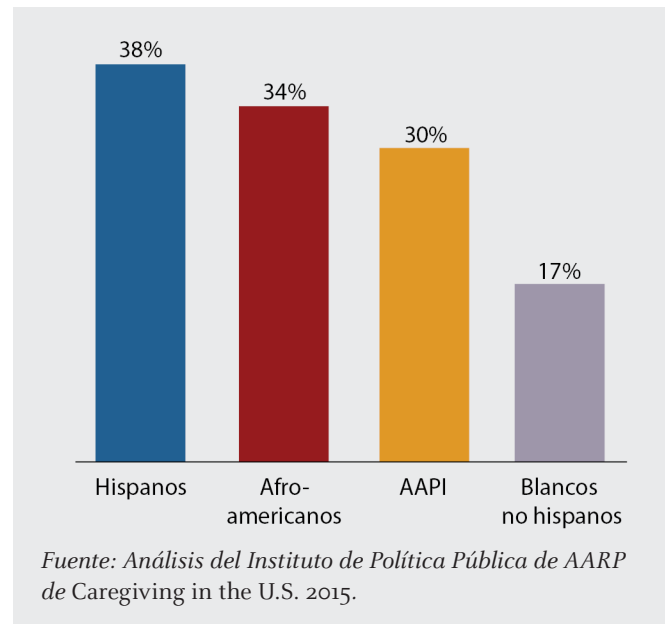
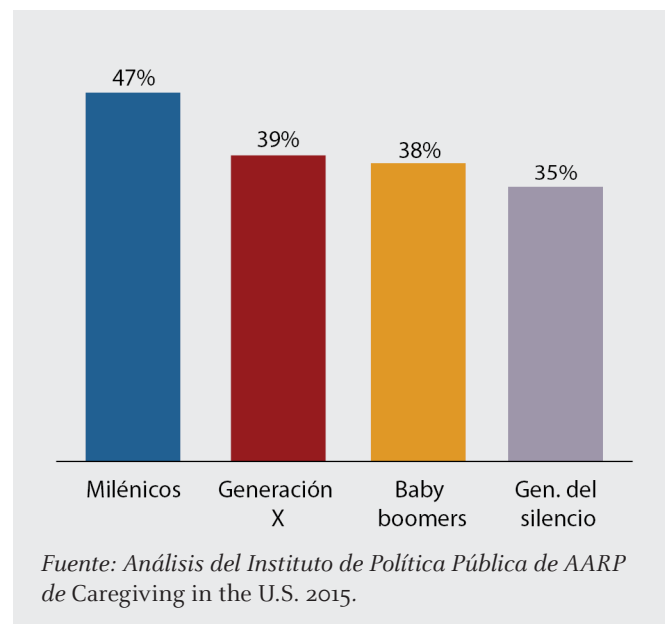


ILUSTRACIÓN 4
Hombres como proporción de cuidadores familiares por generación



la generación del milenio son hombres. Las mujeres, mientras tanto, constituyen alrededor del 55% de los cuidadores familiares milénicos blancos no hispanos y afroamericanos/negros, y más del 60% de los cuidadores familiares milénicos asiáticos-estadounidenses/de las islas del Pacífico.

Es más probable que los cuidadores familiares milénicos se identifiquen como LGBT

Como se distinguió en *Caregiving in the U.S. 2015*, es más probable que las personas que se identifican como lesbianas, gais, bisexuales o transgénero (LGBT) en el papel de cuidadores (20.4%), en comparación con aquellos que no se identifican de esa manera (16.6%). Esta mayor prevalencia puede ser de particular importancia para los milénicos, ya que esta generación comprende una proporción mayor que cualquier otra de cuidadores familiares LGBT (34%). Alrededor del 12% de los cuidadores familiares milénicos se autoidentifican como LGBT, en comparación con un 8% de los cuidadores de otras generaciones. Entre los milénicos jóvenes (entre 18 y 24 años), esta tasa es aún más alta (17%). Esto refleja tendencias demográficas y sociales más amplias, con normas progresistas sobre la orientación sexual y la identidad de género.⁴

Más de uno de cada tres cuidadores familiares milénicos tiene un título universitario de cuatro años o de estudios graduados

Los niveles de escolaridad entre los cuidadores familiares milénicos son similares a los de otras generaciones de cuidadores, en especial entre los milénicos mayores. Una tasa similar de cuidadores familiares milénicos de 25 a 34 años (36%) y generaciones mayores (37%) tienen un título universitario o superior. Al mismo tiempo, casi la mitad de los cuidadores familiares milénicos más

jóvenes (de 18 a 24 años) ha completado algunos estudios universitarios y podría estar estudiando para completar su título. Más de un tercio (37%) de todos los cuidadores familiares tienen un título de escuela secundaria o inferior.

El estado civil de los cuidadores familiares milénicos varía según la edad

Los milénicos tienen menos probabilidades de estar casados que las generaciones mayores, tanto a su edad actual como cuando esas generaciones mayores eran adultos jóvenes (por ejemplo, cuando los baby boomers tenían entre 20 y 30 años).⁵ Entre los cuidadores familiares milénicos, cerca de la mitad (44%) son solteros y nunca se han casado, mientras que el 36% está casado. Esto varía según la edad dentro de la generación. Los milénicos más jóvenes (de 18 a 24 años) son más propensos a ser solteros y a no haber estado casados (66%), mientras que los milénicos mayores (de 25 a 34 años) son más propensos a estar casados o a vivir en pareja (63%).

Más de la mitad de los cuidadores familiares milénicos realizan tareas de la vida diaria y tareas médicas o de enfermería complicadas, una tasa similar a las demás generaciones

Los milénicos proporcionan toda una serie de apoyo como parte de sus responsabilidades de cuidado, y esto incluye tareas complejas. Más de la mitad de los cuidadores familiares milénicos realizan actividades de la vida diaria (ADL) o tareas médicas y de enfermería, y lo hacen con la misma frecuencia que las generaciones mayores (ilustración 5).⁶

Casi tres de cada cinco cuidadores familiares milénicos (59%) ayudan con las actividades de la vida diaria. Estas tareas funcionales, como comer, bañarse y usar el baño, son fundamentales para que alguien pueda permanecer en su hogar y comunidad.

De manera similar, más de la mitad de los milénicos (54%) ayudan con tareas médicas y de enfermería complejas. Estas tareas, típicamente a cargo de una enfermera u otro profesional de la salud, incluyen el cuidado de heridas y la ayuda con el equipo médico, entre otras actividades. De manera similar a lo que se encontró en el informe pionero *Home Alone*,⁷ menos de tres de cada diez (28%) de los milénicos

Los milénicos constituyen una porción mayor que cualquier otra generación de cuidadores familiares LGBT (el 34%).

que ayudan con estas tareas recibieron capacitación para llevarlas a cabo.

Además de estos tipos de apoyo más complicados, casi todos los milénicos ayudan con al menos una actividad instrumental de la vida diaria (IADL), que incluyen ayudar con actividades como ir de compras y preparar las comidas.

El cuidador familiar milénico promedio presta cuidados más horas

Los milénicos que desempeñan la función de cuidadores dedican, en promedio, unas 21 horas semanales al cuidado de otras personas, lo que equivale a un trabajo a tiempo parcial.

Más de uno de cada cuatro (26%) son cuidadores familiares con más horas de trabajo, es decir, pasan más de 20 horas a la semana brindando cuidados

ILUSTRACIÓN 5

Frecuencia del desempeño de las tareas de cuidados, por estado milénico

Categoría de la tarea	Porcentaje que lleva a cabo tarea	
	Milénicos	No milénicos
ADL (al menos una)	59%	59%
Transferencia	45%	43%
Vestir	30%	32%
Uso del baño	27%	27%
Bañar	24%	26%
Incontinencia	12%	18%
Alimentar	24%	23%
IADL (al menos una)	99%	99%
Dar medicamentos	45%	47%
Administrar finanzas	43%	57%
Compras	69%	78%
Tareas domésticas	82%	69%
Preparar comidas	61%	61%
Transporte	73%	79%
Organizar servicios externos	24%	33%
Tareas médicas/ de enfermería	54%	58%

Fuente: Análisis del Instituto de Política Pública de AARP de Caregiving in the U.S. 2015.

familiares. Algunos grupos de milénicos son más propensos a ser cuidadores por más horas que otros. Alrededor del 34% de los hispanos/latinos, el 31% de los AAPI, el 29% de los afroamericanos/negros y el 20% de los cuidadores familiares milénicos blancos no hispanos prestan cuidados más horas. Y alrededor del 30% de las mujeres y el 22% de los hombres proporcionan este nivel de cuidados.

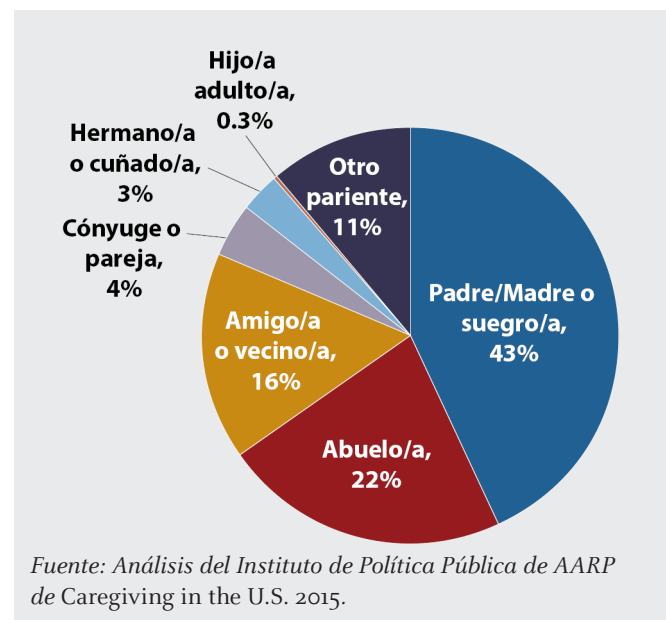
En particular, aproximadamente uno de cada cinco (19%) de los cuidadores familiares milénicos proporciona un nivel de apoyo aún más alto: 40 horas semanales o más, o el equivalente a un empleo a tiempo completo.

Tres de cada cuatro personas que reciben apoyo de cuidadores milénicos tienen 50 años o más y la mayor parte cuida de un padre o abuelo

Los cuidadores familiares milénicos proporcionan apoyo a una variedad de personas en sus vidas (ilustración 6). Cerca de la mitad (43%) ayuda a un padre o a un suegro (en la mayoría de los casos [65%], el beneficiario del cuidado es una madre) y aproximadamente uno de cada cinco (22%) cuida de un abuelo o una abuela.

ILUSTRACIÓN 6

Relación entre los cuidadores familiares milénicos y las personas que cuidan



Los milénicos en el papel de cuidadores pasan, en promedio, unas 21 horas a la semana en esta tarea, el equivalente a un empleo a tiempo parcial.

Alrededor de tres de cada cuatro (76%) de las personas que reciben apoyo de los cuidadores familiares milénicos tienen 50 años o más, y el beneficiario promedio de los cuidados tiene 60 años. El beneficiario promedio entre los abuelos tiene 77 años.

Las responsabilidades de los cuidadores familiares pueden variar desde apoyar a otro pariente que es el cuidador principal hasta ser la única persona que ayuda a su pariente. Las personas que son el único o principal cuidador que apoya a un pariente a menudo tienen más responsabilidades de cuidador y pasan más tiempo en ese papel, y los milénicos están frecuentemente en esta posición.

Más de la mitad de los cuidadores familiares milénicos (51%) son los únicos cuidadores y están solos en esta tarea. Un 10% adicional de los cuidadores familiares milénicos tienen un papel central, pero tienen al menos algo de ayuda de otro pariente. Este grupo de milénicos proporciona, en promedio, 26 horas de cuidados familiares a la semana, y casi uno de cada cuatro (24%) dedica más de 40 horas por semana al cuidado.

En particular, los papeles de los cuidadores pueden variar según la relación entre el cuidador y la persona que cuida. Más de la mitad de los milénicos que cuidan de sus abuelos, por ejemplo, tienen un papel compartido o de apoyo. Los milénicos que cuidan de uno de sus padres, sin embargo, suelen ser los únicos o principales cuidadores familiares.

Uno de cada tres cuidadores familiares milénicos apoya a una persona con un problema emocional o de salud mental

Como generación, los cuidadores familiares milénicos son más propensos a ayudar con un trastorno físico a corto plazo y menos propensos a ayudar con un padecimiento físico a largo plazo que

las generaciones anteriores. Al mismo tiempo, es más probable que los milénicos asistan a personas con problemas de salud mental o emocionales, problemas de comportamiento, o trastornos del desarrollo o intelectuales.

Aproximadamente uno de cada tres (33%) de los cuidadores familiares milénicos cuida de alguien con un problema emocional o de salud mental. Por otro lado, poco menos de uno de cada cinco (18%) de los cuidadores familiares no milénicos asiste a alguien con un problema emocional o de salud mental.

El cuidado de una persona con necesidades de salud mental o emocionales es una experiencia completamente distinta a la del cuidado de alguien con impedimentos físicos o funcionales. Los cuidadores de salud mental —incluidos los cuidadores familiares milénicos— a menudo experimentan un estigma o aislamiento y pueden tener dificultades para hablar de su papel de cuidadores con otras personas.⁸ De hecho, casi la mitad (45%) de los cuidadores milénicos que asisten a una persona con problemas de salud mental experimentan un nivel alto de estrés emocional, en comparación con cerca del 30% de los milénicos que cuidan de alguien sin un problema de salud mental o emocional.

Además del estrés emocional, los cuidadores milénicos que asisten a una persona con problemas de salud mental experimentan niveles altos de tensión financiera (22%) y física (22%) a tasas más altas que los milénicos que cuidan de personas con otros trastornos (12% y 14%, respectivamente). Y cerca de uno de cada cuatro milénicos (26%) en esta situación dice que sus responsabilidades de cuidado han tenido un impacto negativo en su salud, en comparación con el 11% de los milénicos que cuidan de personas con otros problemas.

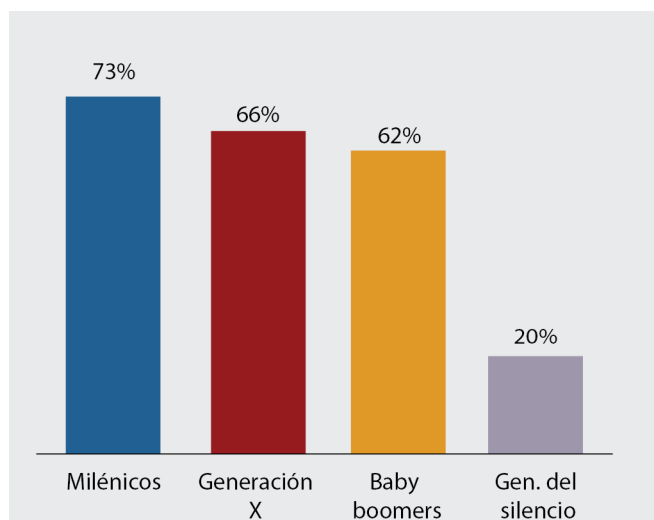
Experimentar estrés, tensión o impactos negativos en la salud como resultado del cuidado de personas con problemas de salud mental no es exclusivo de los milénicos. Es, sin embargo, un área de enfoque particularmente importante cuando se habla de los cuidadores familiares pertenecientes a la generación del milenio, porque ellos son más propensos a proporcionar este apoyo que otras generaciones en primer lugar.

Los cuidadores familiares milénicos son los más propensos a tener empleo mientras cuidan de otras personas

Los milénicos son los más propensos de entre cualquier generación a ser cuidadores familiares que también tienen empleo. Casi tres de cada cuatro (73%) de los cuidadores familiares milénicos tienen un empleo o trabajan por cuenta propia (ilustración 7).

Más de la mitad (53%) de los cuidadores familiares milénicos trabajan a tiempo completo (40 horas a la semana o más) mientras proporcionan cuidados y un 31% adicional trabaja a tiempo parcial, o entre 20 y 39 horas a la semana. Los cuidadores familiares milénicos que trabajan lo hacen, en promedio, unas 36 horas a la semana, de manera similar a otras generaciones. De los milénicos que trabajan por lo menos 40 horas a la semana, cerca de uno de cada cinco (22%) es también cuidador con muchas horas de empleo y proporciona al menos 20 horas de cuidado por semana, además de su trabajo remunerado, el equivalente a otro empleo a tiempo parcial.

ILUSTRACIÓN 7 Porcentaje de cuidadores familiares que están empleados, por generación



Fuente: Análisis del Instituto de Política Pública de AARP de Caregiving in the U.S. 2015.

Más de la mitad (54%) de los cuidadores familiares milénicos empleados han experimentado al menos un impacto negativo en su trabajo remunerado como resultado de la prestación de cuidados.

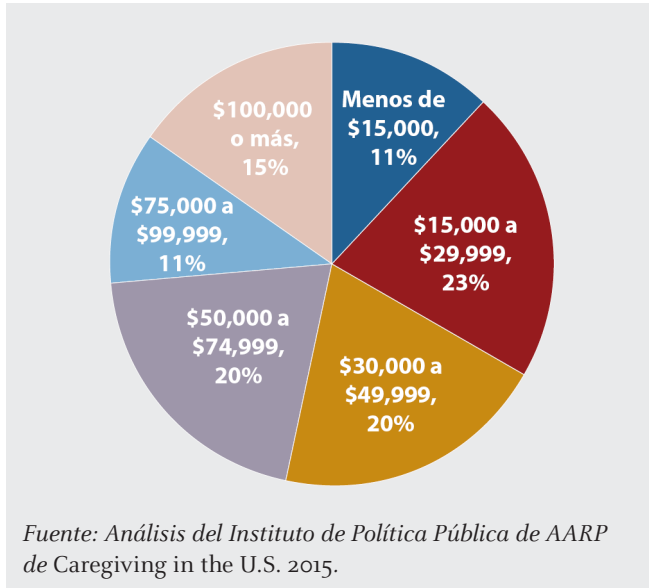
El empleo entre los cuidadores familiares milénicos es relativamente uniforme por raza o grupo étnico, pero la cantidad de horas trabajadas puede variar. Alrededor del 75% de los cuidadores familiares milénicos afroamericanos/negros, el 74% de los hispanos y el 72% de los blancos no hispanos trabaja. Sin embargo, los cuidadores milénicos hispanos trabajan, en promedio, más horas a la semana (42) que sus homólogos blancos no hispanos (35) o afroamericanos/negros (29).⁹ Por lo tanto, los milénicos hispanos/latinos enfrentan una presión más intensa para equilibrar el empleo y el cuidado que otros milénicos, ya que no solo pasan más tiempo, en promedio, en el trabajo, sino que, con mayor frecuencia, proporcionan niveles más altos de cuidado familiar.

Uno de cada tres cuidadores familiares milénicos empleados gana menos de \$30,000

Mientras que los cuidadores familiares milénicos son más propensos que otras generaciones de cuidadores a trabajar, muchos ganan ingresos bajos (menos de \$30,000 al año). De hecho, uno de cada tres (34%) cuidadores familiares milénicos empleados tiene un ingreso anual de menos de \$30,000 (ilustración 8).

Este grupo de cuidadores familiares puede experimentar dificultades asociadas con sus bajos ingresos, como, por ejemplo, tener menos recursos financieros para ayudar a las personas que mantienen y ahorrar para sí mismos. De hecho, los cuidadores familiares de bajos ingresos, en promedio, gastan una porción más alta de sus ingresos en costos relativos al cuidado que sus

ILUSTRACIÓN 8
Ingreso anual del hogar para cuidadores familiares milénicos empleados



contrapartes de ingresos mayores.¹⁰ Si bien estos asuntos no son específicos de la edad, sí tienen implicaciones para los empleados milénicos, ya que una gran parte de este grupo tiene ingresos bajos.

Los cuidadores familiares milénicos empleados, a menudo, no reciben apoyo en el trabajo

Los empleadores, supervisores y gerentes generalmente entienden menos los desafíos asociados con el cuidado familiar de un adulto con discapacidades o de un adulto mayor con necesidades crónicas que los desafíos asociados con el cuidado de niños.¹¹ Esto puede tener un impacto en la manera en que los cuidadores familiares empleados equilibran las presiones duales del trabajo y los cuidados.

Si bien es probable que los miembros de las generaciones anteriores le digan a un supervisor que son cuidadores familiares (60%), menos de la mitad (46%) de los milénicos han tenido la misma conversación.¹² De manera similar, los milénicos conversan sobre el cuidado con sus compañeros de trabajo a un ritmo más bajo que otras generaciones

—apenas el 19% lo hace, en comparación con casi la mitad (47%) de los baby boomers—. ¹³

Al mismo tiempo, **más de la mitad (54%) de los cuidadores familiares milénicos empleados indicaron que sus responsabilidades de cuidado afectaban su trabajo de manera significativa.** Los impactos más comunes son ir a trabajar tarde o salir temprano (39%) y reducir las horas de trabajo (14%).

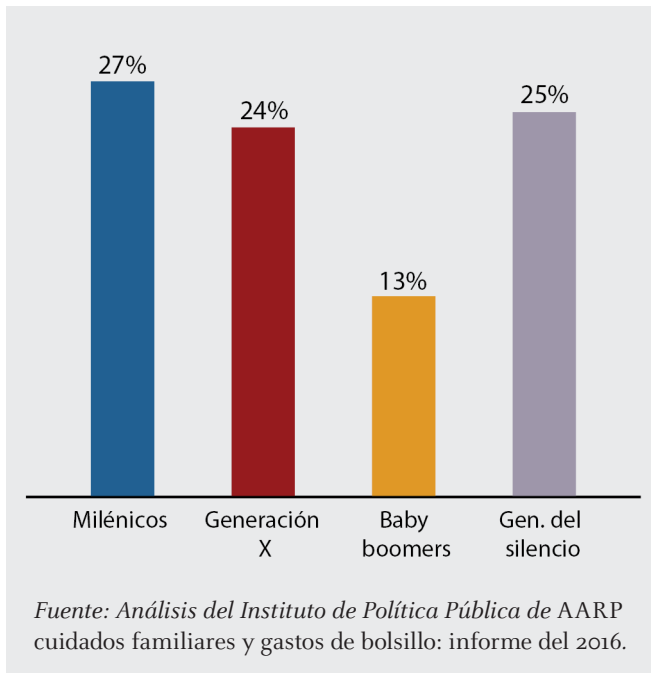
En particular, en comparación con los baby boomers y la Generación X, los cuidadores familiares milénicos recibieron con más frecuencia advertencias sobre el desempeño o la asistencia, rechazaron ascensos, fueron despedidos de un trabajo o dejaron de trabajar por completo. Cada uno de estos eventos podría obstaculizar la progresión temprana de la carrera de los cuidadores familiares milénicos que trabajan, lo que podría poner en peligro su seguridad financiera a largo plazo y su capacidad de ser cuidadores a largo plazo. La investigación detrás de *Caregiving in the U.S. 2015* enfocada en los cuidadores familiares empleados refuerza este hallazgo: Los cuidadores familiares milénicos tienen más probabilidades que las generaciones anteriores de experimentar consecuencias negativas en el trabajo como resultado de la prestación de cuidados.¹⁴

A medida que el grupo de los milénicos continúa aumentando como cuidadores familiares y como fuerza laboral en general, es probable que los empleadores necesiten adoptar políticas y beneficios más receptivos hacia las necesidades familiares y para permitir que los trabajadores realicen su trabajo y cumplan con sus responsabilidades como cuidadores.

Los milénicos gastan una mayor proporción de sus ingresos en el cuidado de sus seres queridos que cualquier otra generación

Los milénicos enfrentan altos gastos de bolsillo relacionados con su función como cuidadores. De hecho, los cuidadores familiares milénicos **gastan una porción más alta de sus ingresos en el cuidado que cualquier otra generación** (ilustración 9), es decir, en promedio, un 27% de sus ingresos en costos relativos a los cuidados. Los cuidadores familiares

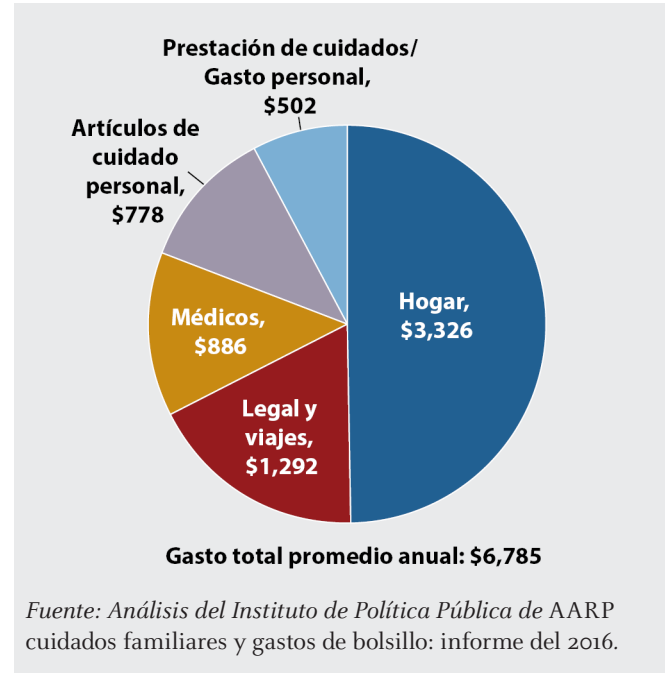
ILUSTRACIÓN 9
Gastos de bolsillo del cuidado como parte de los ingresos



milénicos ganan, en promedio, ingresos más bajos que otras generaciones de cuidadores; sin embargo, hacen compras de su propio bolsillo para las personas que cuidan a tasas similares o más altas.¹⁵

Los cuidadores de la generación del milenio tienen gastos de bolsillo relacionados con el cuidado de alrededor de \$ 6,800 por año, en promedio. Alrededor de la mitad (49%) de lo que los milénicos gastan en el cuidado de otras personas se destina a los gastos del hogar, como el alquiler y los pagos de la hipoteca, las modificaciones de la vivienda, la compra de alimentos y los costos de transporte (ilustración 10). Los gastos legales y de viaje relacionados con el cuidado (19%) son otra área clave de los gastos de bolsillo. Los cuidadores familiares de la generación del milenio gastaron una parte más alta de sus gastos de bolsillo en gastos domésticos, legales y de viaje que otras generaciones. Por otro lado, gastaron una parte relativamente menor en costos médicos (por ejemplo, copagos, costos de medicamentos recetados), alrededor del 13%.¹⁶

ILUSTRACIÓN 10
Porcentaje de gastos de bolsillo del cuidador familiar milénico por categoría



La mayoría de los cuidadores familiares milénicos obtienen alguna forma de información relacionada con el cuidado, y la mayoría quiere todavía más

La gran mayoría (89%) de los milénicos utiliza información de, al menos, una fuente (por ejemplo, de internet, de un profesional de la salud, etc.) para ayudar con las tareas de cuidado. La fuente de información más frecuente para este grupo son otros miembros de la familia y amigos, a quienes casi la mitad (48%) de los milénicos acuden en busca de ese apoyo. Tal vez, como era de esperar, los milénicos también son más propensos a buscar información para ayudar con su trabajo de cuidado de fuentes digitales. Estas incluyen sitios web médicos, sitios web sobre prestación de cuidados y sitios web del Gobierno (como Medicare).¹⁷

Si bien es más probable que los milénicos consuman información relacionada con el cuidado en general, es menos probable que obtengan información de un profesional de la salud (solo el 36% lo hace). Las generaciones anteriores, incluida

la generación de los “baby boomers” (50%) y la generación del silencio (64%), son más propensas a recurrir a los profesionales de la salud para obtener información sobre el cuidado.¹⁸ Si bien este cambio generacional en los lugares donde los cuidadores familiares reciben información puede explicarse en parte por el trabajo de cuidado que realiza cada generación, también refuerza el hecho de que los recursos digitales deben estar basados en la evidencia y proporcionar capacitación e información clara y comprensible. También significa que estos recursos deben estar disponibles en otros idiomas además del inglés y que deben reflejar la cultura de cada grupo respectivo, dada la diversidad de la generación de cuidadores milénicos.

Además de utilizar más información sobre la prestación de cuidados, **la mayoría de los cuidadores familiares milénicos (83%) también quieren más información de la que ya tienen.** Las principales áreas de interés incluyen el manejo del estrés (44%) y consejos para lidiar con los desafíos que conlleva la prestación de cuidados (41%).¹⁹

Lo que nos dice la experiencia de los cuidadores milénicos sobre el futuro del cuidado de un ser querido

La generación del milenio está cambiando nuestra manera de responder a la pregunta: “¿Quién es un cuidador familiar?” Un enfoque en esta generación brinda una oportunidad para prever los desafíos que se avecinan en el cuidado familiar. Será importante monitorear las tendencias identificadas en este informe durante los próximos años, ya que probablemente tendrán amplias implicaciones para los cuidadores familiares, en especial a medida que los milénicos continúen aumentando como proporción de la población total de cuidadores y a medida que más milénicos se conviertan en cuidadores familiares.

Es probable, por ejemplo, que la composición racial o étnica general de los cuidadores familiares se haga más diversa a medida que los milénicos se conviertan en una proporción aún mayor de la población cuidadora. Como resultado, aumentará la demanda de herramientas y recursos que cubran las necesidades de las familias multiculturales. De manera similar, si la tendencia de menos milénicos (y de cuidadores milénicos, específicamente) se mantiene, la estructura familiar del cuidador

Los milénicos con gastos de bolsillo relacionados con el cuidado invierten, en promedio, alrededor de \$6,800 al año en el cuidado.

familiar típico podría cambiar y tal vez encogerse, y hacer más probable en el futuro que aquellos que necesitan cuidado familiar tengan menos personas a las que llamar. Esto también puede tener implicaciones para la creciente brecha de cuidado entre las personas que necesitan apoyo y los cuidadores familiares disponibles que pueden proporcionarlo.²⁰

La concienciación sobre las enfermedades mentales ha aumentado en los últimos años, pero el estigma persiste. La forma en que las normas culturales relacionadas con la salud mental evolucionan a lo largo de los años tendrá un impacto en un tercio de los milénicos que cuidan de personas con problemas emocionales y de salud mental.

En los próximos años, los milénicos se convertirán en una parte aún más dominante de la fuerza laboral. El mayor número de cuidadores familiares milénicos empleados traerá consigo una mayor necesidad de políticas flexibles y de apoyo en el lugar de trabajo. También habrá que abordar el tema de los bajos ingresos entre los cuidadores familiares milénicos. Combinado con otras deudas, el costo del cuidado familiar puede llegar a ser insostenible para los milénicos si los ingresos no aumentan con el tiempo.

Agradecimientos

El autor agradece el apoyo y los comentarios sobre este documento de varios colegas del Instituto de Política Pública de AARP; entre ellos, Susan Reinhard, Jean Accius, Rita Choula, Lynn Friss Feinberg, Ari Houser, Lori Trawinski y Carl Levesque. El autor también agradece al equipo de la National Alliance for Caregiving (Alianza Nacional para la Prestación de Cuidados) y AARP responsable del informe original *Caregiving in the U.S. 2015* y su conjunto de datos, disponibles públicamente en este enlace: <http://www.caregiving.org/research/open-data/>.

- 1 National Alliance for Caregiving (NAC, Alianza Nacional para la Prestación de Cuidados) y AARP Public Policy Institute (Instituto de Política Pública de AARP), *Caregiving in the U.S. 2015 (Prestación de cuidados en EE.UU. 2015)* (Bethesda, MD: NAC /Washington D.C.: AARP, junio del 2015), <https://www.aarp.org/ppi/info-2015/caregiving-in-the-united-states-2015.html>.
- 2 William Frey, *The Millennial Generation: A Demographic Bridge to America's Diverse Future (La generación del milenio: Un puente demográfico al futuro diverso de EE.UU.)* (Washington D.C.: Brookings Institute, 2017), <https://www.brookings.edu/research/millennials/>.
- 3 Jean Accius, *Breaking Stereotypes: Spotlight on Male Family Caregivers (Ruptura de los estereotipos: Un enfoque en los cuidadores familiares hombres)* (Washington D.C.: AARP Public Policy Institute (Instituto de Política Pública de AARP), 2016), <https://www.aarp.org/ppi/info-2017/breaking-stereotypes-spotlight-on-male-family-caregivers.html>.
- 4 GLAAD, *Accelerating Acceptance 2017 (Aceleración de la aceptación 2017)* (Nueva York, NY: GLAAD, 2017), <https://www.glaad.org/publications/accelerating-acceptance-2017>.
- 5 Frey, *The Millennial Generation (La generación del milenio)*.
- 6 NAC (Alianza Nacional para la Prestación de Cuidados) y AARP Public Policy Institute (Instituto de Política Pública de AARP), *Caregiving in the U.S. 2015 (Prestación de cuidados en EE.UU. 2015)*.
- 7 Susan Reinhard, Carol Levine y Sarah Samis, *Home Alone: Family Caregivers Providing Complex Chronic Care (Solo en el hogar: Cuidadores familiares que proporcionan atención crónica compleja)* (Washington D.C.: AARP Public Policy Institute (Instituto de Política Pública de AARP), 2012), <https://www.aarp.org/content/aarp/en/home/home-family/caregiving/info-10-2012/home-alone-family-caregivers-providing-complex-chronic-care.html>.
- 8 National Alliance for Caregiving (NAC, Alianza Nacional para la Prestación de Cuidados), Mental Health America, and National Alliance for Mental Illness, *On Pins and Needles: Caregivers of Adults with Mental Illness (En vilo: Cuidadores de adultos con enfermedades mentales)* (Bethesda, MD: NAC, 2016), http://www.caregiving.org/wp-content/uploads/2016/02/NAC_Mental_Illness_Study_2016_FINAL_WEB.pdf.
- 9 Debido al tamaño de la muestra, estos datos no están disponibles para los cuidadores familiares milénicos asiáticos-estadounidenses o de las islas del Pacífico (AAPI).
- 10 Chuck Rainville, Laura Skufca y Laura Mehegan, *Family Caregivers Cost Survey: What They Spend & What They Sacrifice (Encuesta del costo de los cuidadores familiares: Cuánto gastan y qué sacrifican)* (Washington D.C.: AARP, 2016), <https://www.aarp.org/research/topics/care/info-2016/family-caregivers-cost-survey.html>.
- 11 Joan C. Williams, Robin Devaux, Patricija Petrac y Lynn Friss Feinberg, *Protecting Family Caregivers from Employment Discrimination (Protección de los cuidadores familiares de la discriminación en el empleo)* (Washington D.C.: AARP Public Policy Institute (Instituto de Política Pública de AARP), 2012), https://www.aarp.org/content/dam/aarp/research/public-policy_institute/health/protecting-caregivers-employment-discrimination-fs-AARP-ppi-ltc.pdf.
- 12 Lynn Friss Feinberg, *The Dual Pressures of Family Caregiving and Employment (Las presiones dobles del cuidado familiar y el empleo)* (Washington D.C.: AARP Public Policy Institute (Instituto de Política Pública de AARP), 2016), <https://www.aarp.org/ppi/info-2016/the-dual-pressures-of-family-caregiving-and-employment.html>.
- 13 Transamerica Institute, *The Many Faces of Caregivers: A Close-Up Look at Caregiving and Its Impacts (Las múltiples caras de los cuidadores: Una mirada cercana a la prestación de cuidados y su impacto)* (Los Ángeles, CA: Transamerica Institute, 2017), 176, <https://www.transamericainstitute.org/docs/default-source/caregivers-research/the-many-faces-of-caregivers-research-report-2017.pdf>.
- 14 Ibídem, 178.
- 15 Rainville, Skufca y Mehegan, *Family Caregivers Cost Survey (Encuesta del costo de los cuidadores familiares)*.
- 16 Rainville, Skufca y Mehegan, *Family Caregivers Cost Survey (Encuesta del costo de los cuidadores familiares)*.
- 17 Transamerica Institute, *Many Faces of Caregivers (Las múltiples caras de los cuidadores)*, 171-72.
- 18 Transamerica Institute, *Many Faces of Caregivers (Las múltiples caras de los cuidadores)*, 190.
- 19 Transamerica Institute, *Many Faces of Caregivers (Las múltiples caras de los cuidadores)*, 190.
- 20 Don Redfoot, L. Feinberg y A. Houser, *The Aging of the Baby Boom and the Growing Care Gap: A Look at Future Declines in the Availability of Family Caregivers (El envejecimiento de los "baby boomers" y la creciente brecha en el cuidado: una mirada a la futura disminución de la disponibilidad de cuidadores familiares)* (Washington D.C.: AARP Public Policy Institute (Instituto de Política Pública de AARP, 2013), <https://www.aarp.org/home-family/caregiving/info-08-2013/the-aging-of-the-baby-boom-and-the-growing-care-gap-AARP-ppi-ltc.html>.

Spotlight 33, mayo del 2018

© AARP PUBLIC POLICY INSTITUTE

601 E Street, NW
Washington DC 20049

Síguenos en Twitter @AARPPolicy
En facebook.com/AARPPolicy
www.aarp.org/ppi

Para obtener más informes del Instituto de Política Pública, visita <http://www.aarp.org/ppi/>.



Real Possibilities

**Public Policy
Institute**