

Guía para comprender la dinámica y regulación de los cuidados en Costa Rica

1. ¿Qué son los cuidados y apoyos?

Los cuidados son aquellas acciones destinadas a acompañar, apoyar y asistir a personas para que puedan realizar actividades básicas de la vida diaria, como por ejemplo, alimentación, recreación, atención en salud, entre otras.

Los apoyos son aquellas acciones y mecanismos que buscan facilitar el desarrollo de la vida cotidiana de una persona en situación de dependencia.

El grado de estos cuidados y apoyos depende del nivel de dependencia que tengan las personas.

2. ¿Quién es una persona en situación de dependencia?

Una persona en situación de dependencia es aquella que no puede llevar a cabo por sí misma actividades básicas de la vida diaria, debido a que su autonomía en las áreas física, intelectual, mental o sensorial ha disminuido. En consecuencia, para realizar dichas tareas, necesita del apoyo de alguien más.

Es fundamental proteger los derechos humanos de esta población, con el fin de garantizar su dignidad e integridad. Por ello, resulta necesario el accionar para fomentar que haya equidad en su acceso a servicios y atención.

Ejemplos de personas en situación de dependencia son una mujer adulta que tiene una discapacidad física y que necesita apoyo para bañarse y vestirse o un adulto mayor con una enfermedad degenerativa que requiere ser acompañado de forma permanente.

3. ¿Quién es una persona cuidadora?

Una persona cuidadora, como el nombre lo indica, se encarga del cuidado de una persona en situación de dependencia, lo que implica acompañarla, apoyarla y asistirle. Esta labor se hace de manera remunerada o sin ningún reconocimiento económico. Hay personas cuidadoras que tienen formación en este campo, mientras que otras no.

Las personas cuidadoras tienen el derecho de acceder a servicios para llevar a cabo esta actividad con la calidad requerida. A su vez, se debe velar por su bienestar y el de sus familias.

4. ¿Qué es la Política Nacional de Cuidados?

El país cuenta con la **Política Nacional de Cuidados 2021-2031**, la cual se desarrolló debido a que la población en Costa Rica está viviendo un proceso acelerado de envejecimiento que influye en las dinámicas de los hogares y roles de trabajo. Por esas razones, surgió la necesidad de invertir en servicios públicos y privados de cuidado y apoyos para población en situación de dependencia, en particular, para personas adultas y adultas mayores.

La Política propone como uno de sus objetivos esenciales la creación de un sistema a nivel nacional de cuidados y apoyos, a través del cual se puedan coordinar y hacer realidad acciones para resguardar los derechos humanos y la calidad de vida de las personas en situación de dependencia, así como la protección de las personas cuidadoras.

Además, plantea evaluar cuál es el rol que juegan distintos actores en la redistribución de las tareas y tiempos de cuidado. También impulsa la creación de servicios públicos y privados para atender a las poblaciones en situación de dependencia, que haga que los cuidados no solamente recaigan en los hogares.

Su población meta son personas adultas (mayores de 18 años) y adultas mayores en situación de dependencia.

5. ¿En qué se basa la Política Nacional de Cuidados?

Para la Política Nacional de Cuidados, las personas están en el centro del desarrollo de las políticas públicas. Tiene como pilares los principios de igualdad y universalidad, así como los enfoques de derechos humanos, corresponsabilidad de los cuidados, igualdad de género, desarrollo sostenible e inclusivo y participación ciudadana y calidad de los servicios.

Cabe destacar que el cuidado de la población adulta y adulta mayor en dependencia es un foco de atención, tanto del sector social en general, como el de esta política en particular.

6. ¿Por qué las políticas de cuidados deben incorporar un enfoque de género?

Las políticas de cuidados deben contar con un enfoque de género debido a que la actividad del cuidado históricamente se le ha asignado a las mujeres.

Aquellas mujeres que se dedican al cuidado de personas en situación de dependencia suelen encontrarse con dificultades o impedimentos para insertarse en el mercado laboral y contar con autonomía económica.

Por lo tanto, es imprescindible tomar en consideración el papel y vivencias de las mujeres en este campo y reconocer las desigualdades que sistemáticamente las han perjudicado para lograr su desarrollo pleno.

7. ¿Por qué el cuidado debe reconocerse como un derecho humano?

El cuidado tiene que reconocerse como un derecho humano porque todas las personas deben contar con la posibilidad de ser cuidadas, de así necesitarlo, respetando siempre su integridad, autonomía y capacidad de decisión.

Por otra parte, ejercer el cuidado también compone ese derecho, lo que implica que dicha labor se dé en condiciones dignas, protegiendo a la persona cuidadora y reconociéndole su trabajo.

8. ¿Cuáles son los tipos de servicios de cuidado que se pretenden impulsar?

La Política Nacional de Cuidados 2021-2031 establece un modelo base de atención a la dependencia, que a su vez describe cuatro tipos de servicios que debe tener un sistema de cuidados, que son:

- Asistencia domiciliaria.
- Centros de atención diurna.
- Teleasistencia.
- Centros residenciales.

9. ¿Qué es el SINCA y cuáles son sus funciones?

El Sistema Nacional de Cuidados y Apoyos para Personas Adultas y Personas Adultas Mayores en Situación de Dependencia (SINCA) se rige por la ley 10.192, llamada “Creación del Sistema Nacional de Cuidados y Apoyos para Personas Adultas y Personas Adultas Mayores en Situación de Dependencia (SINCA)”.

La legislación, que entró en vigor el 14 de junio del 2022, establece que es una instancia que “tendrá como objeto optimizar los recursos existentes y articular los servicios de atención general o especializada que brindan instituciones públicas y privadas, para garantizar la calidad de vida de las personas sujetas de cuidados y de las personas cuidadoras”.

El SINCA responde a la Política Nacional de Cuidados. Se creó para atender un vacío en el reconocimiento y atención de los cuidados dirigidos a la población adulta y adulta mayor. La ley 10.192 indica que, dentro de sus funciones, debe impulsar un cambio en la sociedad, entendiendo que los diferentes actores que la componen tienen una corresponsabilidad en los cuidados. Por otra parte, tiene a su cargo la articulación de servicios de cuidados y apoyos para las personas adultas y adultas mayores en situación de dependencia, que sean de calidad, accesibles, inclusivos y que tomen en cuenta sus características y requerimientos.

Dicha legislación señala que otra de sus competencias es brindar a las personas que se dedican al cuidado la posibilidad de capacitarse, formarse en el ámbito profesional o ingresar al mercado laboral, poniendo a disposición opciones de cuidados y apoyos, mediante un trabajo en conjunto entre los sectores público y privado.

10. ¿Cuáles son los principios que establece la ley que creó el SINCA?

La Ley 10.192 se rige por los principios de universalidad de los servicios de cuidados y apoyos, no discriminación, progresividad en la implementación y el acceso a los servicios y prestaciones para todas las personas en situación de dependencia, accesibilidad y diseño universal, solidaridad y autonomía personal.

11. ¿Cómo se estructura el SINCA?

El SINCA está conformado por una Secretaría Técnica y una Comisión Técnica Interinstitucional.

De acuerdo con la ley 10.192, la Secretaría Técnica tiene dentro de sus funciones coordinar todos los procesos con el fin de cumplir con los compromisos planteados a nivel local, nacional y regional para atender a las personas adultas y adultas mayores en situación de dependencia. También debe administrar las iniciativas para atender y capacitar a las personas cuidadoras, así como los relativos a su inserción laboral.

Igualmente, se encarga de construir protocolos e instrumentos para verificar la situación de las poblaciones objetivo.

Por otra parte, la Comisión Técnica Interinstitucional es una instancia de coordinación de las acciones que se ejecutan desde el SINCA a nivel local, regional y nacional, de acuerdo con las labores que desarrollan las entidades que la conforman. Será integrada por representantes de las siguientes instituciones:

- Instituto Mixto de Ayuda Social (ente coordinador).
- Consejo Nacional de Cuidados Paliativos del Ministerio de Salud.
- Ministerio de Educación Pública (MEP).
- Junta de Protección Social (JPS).
- Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (MTSS).
- Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS).
- Consejo Nacional de Personas con Discapacidad (CONAPDIS).
- Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM).
- Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU).
- Instituto Nacional de Aprendizaje (INA).
- Instituto de Fomento y Asesoría Municipal (IFAM).
- Sistema Nacional de Información de Registro Único de Beneficiarios del Estado (SINIRUBE).

12. ¿Cuáles instituciones conforman el SINCA y qué le corresponde a cada una?

Según la Ley 10.192, dicha instancia está conformada por las siguientes instituciones:

- **Instituto Mixto de Ayuda Social (IMAS):** Es la entidad encargada de diseñar y actualizar la Política Nacional de Cuidados y Atención a la Dependencia. Asimismo, alberga la Secretaría Técnica del SINCA, al ser una dependencia de la institución, y cuenta con personas funcionarias que trabajan directamente para esta.
- **Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM):** Brinda a personas adultas mayores en situación de dependencia que no tengan recursos para adquirir servicios de cuidado o a sus familias información sobre la red de atención estatal disponible y de las posibilidades para que las personas cuidadoras que no sean remuneradas accedan al campo laboral.

- **Consejo Nacional de Personas con Discapacidad (CONAPDIS):** Brinda a personas con discapacidad en situación de dependencia que no tengan recursos para adquirir servicios de cuidado o a sus familias información sobre la red de atención estatal disponible.
- **Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS):** Otorga información a personas cuidadoras acerca del tema de servicios de cuidados dirigidos a población adulta y adulta mayor en situación de dependencia, tomando en cuenta el abordaje del dolor y cuidados paliativos.
- **Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (MTSS):** Promueve la generación de modalidades de empleo para personas cuidadoras que eviten que dejen sus trabajos para dedicarse al cuidado de población adulta y adulta mayor en situación de dependencia. A su vez, debe invertir recursos para el financiamiento de emprendimientos que tengan relación con la prestación de servicios de cuidado, junto con el Ministerio de Economía, Industria y Comercio (MEIC) y otras instituciones relacionadas.
- **Ministerio de Educación Pública (MEP):** Se encarga de crear programas de capacitación para que personas se formen y certifiquen en el campo de los cuidados y puedan insertarse en el mercado laboral. Esta labor la hace en conjunto con el Instituto Nacional de Aprendizaje (INA) y otras entidades competentes. Por otra parte, se encarga de definir los estándares de cualificación técnica para la población cuidadora.
- **Instituto Nacional de Aprendizaje (INA):** Forma a personas cuidadoras para insertarse en el mercado de trabajo y brindar becas a quienes se encuentran en vulnerabilidad social o pobreza. Esta labor la hace en conjunto con el MEP y otras entidades competentes. Además, junto con el MTSS impulsa su inserción laboral.
- **Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU):** Facilita información y asesoría a mujeres adultas y adultas mayores en situación de dependencia, así como a mujeres cuidadoras, en caso de sufrir situaciones de violencia (considerando el abandono como una de sus formas). También, a través de FOMUJERES, otorga financiamiento a proyectos productivos sobre cuidados y fomento de empleo de cuidadoras.
- **Junta de Protección Social (JPS):** Apoya a organizaciones no gubernamentales en el desarrollo de iniciativas para la incorporación de la modalidad de pago compartido, dirigidas a familias y personas cuidadoras que no estén en condición de pobreza extrema o pobreza básica.
- **Sistema Nacional de Información y Registro Único de Beneficiarios del Estado (SINIRUBE):** Suministra a las instituciones que forman parte del SINCA, en tanto tenga convenio con estas, datos socioeconómicos de los hogares que pertenecen a la población meta.

13. ¿Cómo se define el nivel de dependencia de una persona adulta o adulta mayor?

Mediante el instrumento de Valoración de la Dependencia y la Intensidad de los Apoyos, llamado **BAREMO**, se determina si una persona tiene un nivel de dependencia leve, moderado o severo, a través de un puntaje obtenido una vez aplicado.

Según explica el Manual de Aplicación del BAREMO de Valoración de la Dependencia, para medirla, se establecen 13 actividades, que a su vez se dividen en tareas. Estas son:

1. Comer y beber.
2. Micción (orinar) y defecación.
3. Higiene personal.
4. Realizar otros cuidados corporales.
5. Vestirse.
6. Cuidar la salud.
7. Cambiar y mantener la posición del cuerpo.
8. Desplazarse dentro del hogar.

9. Desplazarse fuera del hogar.
10. Realizar tareas domésticas.
11. Participación en la vida social y comunitaria.
12. Comunicarse.
13. Tomar decisiones.

Esa valoración se hace por parte de profesionales en áreas sociales y de salud. Tras definir el grado de dependencia de una persona, se asignan los apoyos y servicios oportunos para atenderla.

La Secretaría Técnica del SINCA tiene el deber de elaborar el instrumento, en conjunto con el CONAPAM, el CONAPDIS, la CSSS y el Colegio de Enfermeras de Costa Rica.

14. ¿Cómo se financia el SINCA?

El SINCA se financia a través de recursos del Fondo de Desarrollo Social y Asignaciones Familiares (FODESAF) administrados por diferentes instituciones integrantes del sistema, así como por otros del CONAPDIS, JPS, CONAPAM, CCSS, INA, MTSS, MEP e IMAS.

También podrá recibir recursos de fuentes nacionales e internacionales por medio de convenios o donaciones hechas a las instituciones que conforman el sistema, así como por decretos o leyes relacionadas con esas entidades.

Referencias:

- **Ley 10192, “Creación del Sistema Nacional de Cuidados y Apoyos para Personas Adultas y Personas Adultas Mayores en Situación de Dependencia (SINCA)”**. Link:
http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=97181&nValor3=130901&strTipM=TC
- **Manual de Aplicación del BAREMO de Valoración de la Dependencia**. Link:
<https://www.imas.go.cr/sites/default/files/custom/Manual%20de%20Aplicaci%C3%B3n%20Baremo.pdf>
- **Política Nacional de Cuidados 2021-2031**. Link:
https://www.imas.go.cr/sites/default/files/custom/Politica%20Nacional%20de%20Cuidados%202021-2031_0.pdf