

5 de noviembre – Día Internacional de las Personas Cuidadoras

Trabajar o cuidar: las tareas de cuidado impactan en el 55% de los profesionales con personas a su cargo

- *1 de cada 4 ocupados impactados por las tareas de cuidado falta al trabajo por este motivo; entre los trabajadores que se ausentado sin baja en el último año la mitad son cuidadores, y en el 48% de los casos lo han hecho para atender a familiares o allegados, frente al 19% de quienes no cuidan*
- *Este dato resulta relevante, teniendo en cuenta que 1 de cada 10 profesionales en España tiene a su cargo el cuidado de una persona, y 3 de cada 4 asume la responsabilidad de forma íntegra*
- *El cuidado también condiciona la incorporación al mercado laboral: la mitad de los cuidadores en situación de desempleo señala su responsabilidad de cuidado como factor que la obstaculiza*
- *La brecha de género se manifiesta en la intensidad y duración de los cuidados: 1 de cada 3 mujeres los asume de forma exclusiva y dedica más horas, lo que se traduce en un mayor desgaste físico y mental*

Madrid, 3 de noviembre de 2025. El cuidado de personas dependientes está cobrando un nuevo protagonismo tanto en la agenda pública como en la vida de miles de familias españolas. Según el borrador del Real Decreto-Ley para reformar el Estatuto de los Trabajadores –y a la espera de que entre en vigor–, el Ministerio de Trabajo ha propuesto ampliar hasta 10 días el permiso laboral retribuido por fallecimiento de familiares cercanos y crear uno nuevo de 15 días para cuidados paliativos, permitiendo repartirlos de forma flexible. Esta medida, demandada por los agentes sociales, reconoce que el duelo y los cuidados exigen tiempo y dignidad.

Ante este contexto, se anteponen dos casuísticas: la esperanza de vida está aumentando y el balance natalidad vs. mortalidad apunta en negativo. De acuerdo con los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), la esperanza de vida al nacimiento se está alargando y se prevé que alcance en 2035 los 82,5 años en los hombres y los 87,4 en las mujeres, con una ganancia de 1,7 y de 1,2 años,

respectivamente, respecto a los valores actuales. En relación con el descenso de la natalidad y el aumento de las defunciones, el escenario futuro plantea retos mayúsculos para la convivencia de cuidadores y su vida laboral. Las proyecciones del INE muestran que en la actualidad la población mayor de 65 años supone el 20,1% del total, en 2035 (dentro de 10 años) será del 26%, y en 2050 (en 25 años) alcanzará su máximo, el 30,4%. En paralelo, la realidad de los cuidadores es cada vez más visible y compleja. Según datos del *I Estudio del Observatorio de los Cuidados*, recientemente publicado por Cinfa y avalado por la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología (SEGG), más de la mitad de los cuidadores en España (51,1%) pertenecen a la llamada “generación sándwich”. Es decir, son personas que se encargan simultáneamente de sus mayores y de sus hijos. Además, 3 de cada 4 compaginan el cuidado con un empleo (77,6%).

Con la finalidad de conocer cómo impactan las responsabilidades de cuidado en la vida laboral de los profesionales españoles, [InfoJobs](#), la plataforma de empleo líder en España, ha realizado una consulta sobre Cuidados y vida laboral. “*Conocer a fondo el impacto que las responsabilidades de cuidado tienen sobre el trabajo o la carrera es fundamental. No se trata solo de balancear tiempos, sino de atender efectos en la salud física y mental, en el desarrollo profesional y en la calidad de vida de los trabajadores. Si queremos un mercado laboral sostenible, debemos poner el foco en estas realidades y avanzar hacia un marco más flexible y sensible a estas demandas*”, apunta **Mónica Pérez, directora de Comunicación y Estudios de InfoJobs**.

En este sentido, uno de los principales hallazgos que se extraen del informe realizado por la plataforma es que **más de la mitad de los trabajadores con personas a su cargo (55%) afirma que el cuidado tiene un alto impacto en su vida laboral**, lo que se traduce en absentismo, reducción de jornadas y renuncia a oportunidades. Esto cobra especial relevancia si se tiene en cuenta que 1 de cada 10 profesionales en España (13%) es responsable del cuidado de una persona (excluyendo el cuidado exclusivo de menores). De estos, el 71% atienden a personas en edad avanzada; seguidos de un 27% que cuidan a enfermos o con lesiones permanentes; un 14% que se ocupan de quienes padecen lesiones temporales, y un 7% que supervisan a menores además de hacerse cargo del cuidado de otra persona.

Asimismo, 3 de cada 4 asume la responsabilidad del cuidado de forma íntegra, y un 29% declara una dedicación intensiva, es decir, más de 5 horas al día durante al menos 4 días a la semana. En general, la dedicación suele ser diaria (45%) y durante 3 o más horas al día (70%), aunque si el análisis se hace con perspectiva de género, las mujeres muestran una mayor intensidad de la atención en cuanto a horas y días dedicados: el

33% invierte más de 5 horas al día durante al menos 4 días frente al 25% de los hombres.

25. ¿En qué medida consideras que el hecho de tener a alguien a tu cargo para cuidar impacta en tu vida laboral?

Impacto del rol de cuidador en la vida laboral

Valoraciones (4_10): **80%**
Tiene algún impacto



B4B (0_3): **20%**

No impacta

T4B (7_10): **55%**

Impacta

Fuente: InfoJobs

Cuidadores/as Ocupados (533)

Atender a personas dependientes influye directamente en el absentismo laboral: 1 de cada 4 trabajadores impactados por los cuidados ha faltado al trabajo por ese motivo

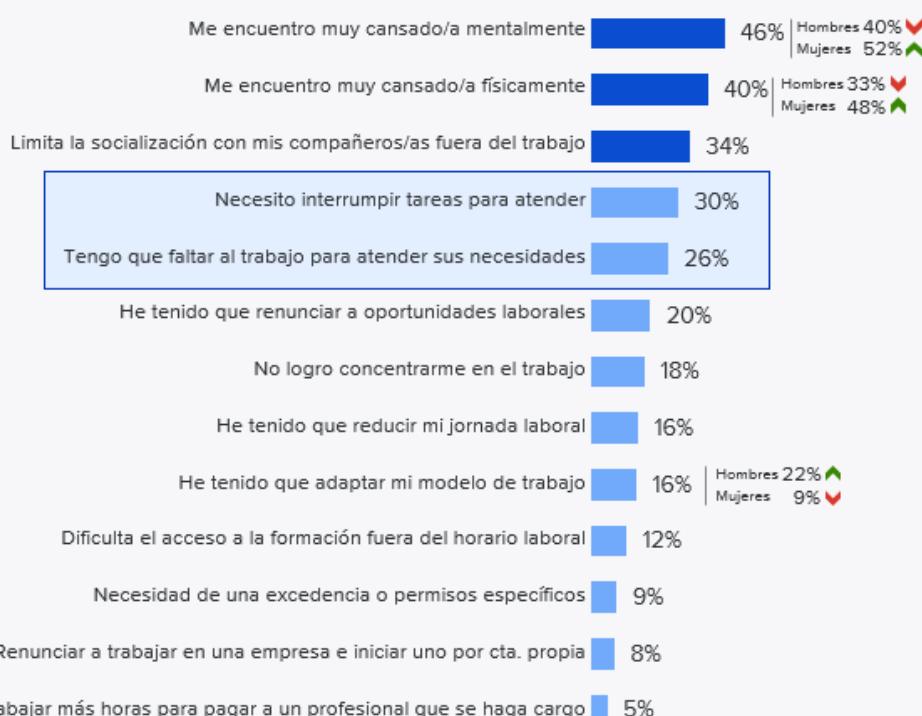
Según los datos de InfoJobs, dentro de este grupo de cuidadores ocupados que declara impacto en su vida laboral, el cansancio mental (46%) y el cansancio físico (40%) son los principales problemas que enfrentan. Este desgaste es mayor entre las mujeres (el 52% y el 48% mencionan el cansancio mental y el físico, respectivamente, vs. el 40% y el 33% de los hombres). A estos síntomas se suma el impacto social: el 34% declara haber visto afectada su vida social fuera del trabajo. Además, el 20% ha tenido que renunciar a oportunidades laborales y un 16% ha reducido su jornada para poder compaginar ambas responsabilidades.

El absentismo laboral también emerge como una de las consecuencias más evidentes de esta realidad. 3 de cada 10 cuidadores que declaran impacto en su vida laboral

(30%) afirma que necesita interrumpir sus tareas laborales para atender a la persona a su cargo, mientras que **1 de cada 4 (26%) reconoce haber tenido que faltar al trabajo por motivos de cuidado**. El informe también se fija en los empleados que se han ausentado sin baja en el último año y refleja que la mitad son cuidadores (49%) —en la mayoría de los casos (48%) la causa ha sido atender a un familiar o allegado—, frente al 31% de los empleados que no tienen personas a su cargo, entre los cuales apenas un 19% lo ha hecho por motivos de cuidado.

Z6. Has mencionado que tu rol de cuidador/a impacta de alguna manera en tu vida laboral, ¿por qué?

Impacto del cuidado en el desempeño del trabajo



Cuidadores/as Ocupados a los que el cuidado les impacta en su vida laboral (429)

Fuente: InfoJobs

El cuidado no solo condiciona la vida laboral, también la empleabilidad: para la mitad de los cuidadores desempleados es un obstáculo para su incorporación

Las limitaciones horarias, el coste de delegar la atención y el desgaste físico y mental hacen que muchas personas cuidadoras encuentren dificultades para su reincorporación al mercado laboral. De hecho, la mitad de los cuidadores en situación de desempleo (49%) señala su responsabilidad de cuidado como un factor que lo obstaculiza. En contraposición, casi 1 de cada 3 (29%) declara que este rol no está relacionado con su situación actual.

Para el grupo de cuidadores desocupados a los que el cuidado les supone un obstáculo de incorporación al mercado laboral, tener que afrontar el pago de un profesional, con el 43% de las menciones; y la limitación de horario, con el 39%; son los frenos principales. En definitiva, estos dos aspectos están muy relacionados, ya que el hecho de no poder afrontar el coste económico podría derivar en tener un horario limitado que impide reservar el tiempo de cuidado a la persona a cargo. Destaca también que 1 de cada 3 señala el agotamiento mental para afrontar las responsabilidades de un puesto de trabajo, y prácticamente en la misma proporción (31%) la sensación de no querer “delegar” la responsabilidad.

En cuanto al perfil de los cuidadores desocupados, 2 de cada 3 son mujeres y ellas se dedican de forma intensiva en el 49% de los casos.



Cataluña y la Comunidad Valenciana tienen el mayor porcentaje de ocupados que cuidan de forma íntegra, y Andalucía lidera en dedicación intensiva

El impacto del cuidado en la vida laboral no presenta grandes diferencias por territorios, salvo en aspectos como la responsabilidad de cuidado íntegra (no compartida con otros familiares o con profesionales) y la dedicación intensiva. En el primer caso destaca Cataluña, con un 34%, el más alto de todas las regiones analizadas, seguida de la Comunidad Valenciana, con un 29%. En el segundo aspecto lidera Andalucía, donde un 28% de los cuidadores ocupados dedica más de 5 horas al día durante al menos 4 días a la semana, muy por encima del dato global (29%), lo que se traduce, a su vez, en un nivel de alto impacto superior (59%). En el lado contrario se sitúan País Vasco (solo un 21% declara dedicación intensiva) y Madrid, donde el 41% manifiesta un impacto relevante del rol de cuidador en su vida laboral.

*Nota metodológica del informe:

Los datos de población activa se han extraído con una encuesta online autoadministrada (CAWI) a través de un panel con un cuestionario estructurado de una duración aproximada de 15 minutos. La muestra ha sido de 4.656 panelistas que componen una distribución proporcional y representativa de la población activa nacional de 16 a 65 años y guiada por cuotas de sexo, edad y región y ocupación. El margen de error es de +/- 1,4 %.

Sobre InfoJobs

Plataforma líder en España para encontrar las mejores oportunidades profesionales y el mejor talento. En el último año, InfoJobs ha publicado 2,5 millones de posiciones vacantes. Cuenta cada mes con 40 millones de visitas (más del 80% proceden de dispositivos móviles) y 1,2 millones de usuarios únicos mensuales. Gracias a InfoJobs se firma un nuevo contrato de trabajo cada 23 segundos.

Contacto

InfoJobs:
Mónica Pérez Callejo
prensa@infojobs.net:

Evercom:
Ariadna Daunis / Andrea Vallejo / Virginia Camino / Marc Vizcarro
infojobs@evercom.es
T. 93 415 37 05 - 676 86 98 56