



La Generación “Sándwich”: apoyando a padres e hijos

El reto de equilibrar el trabajo y el cuidado familiar

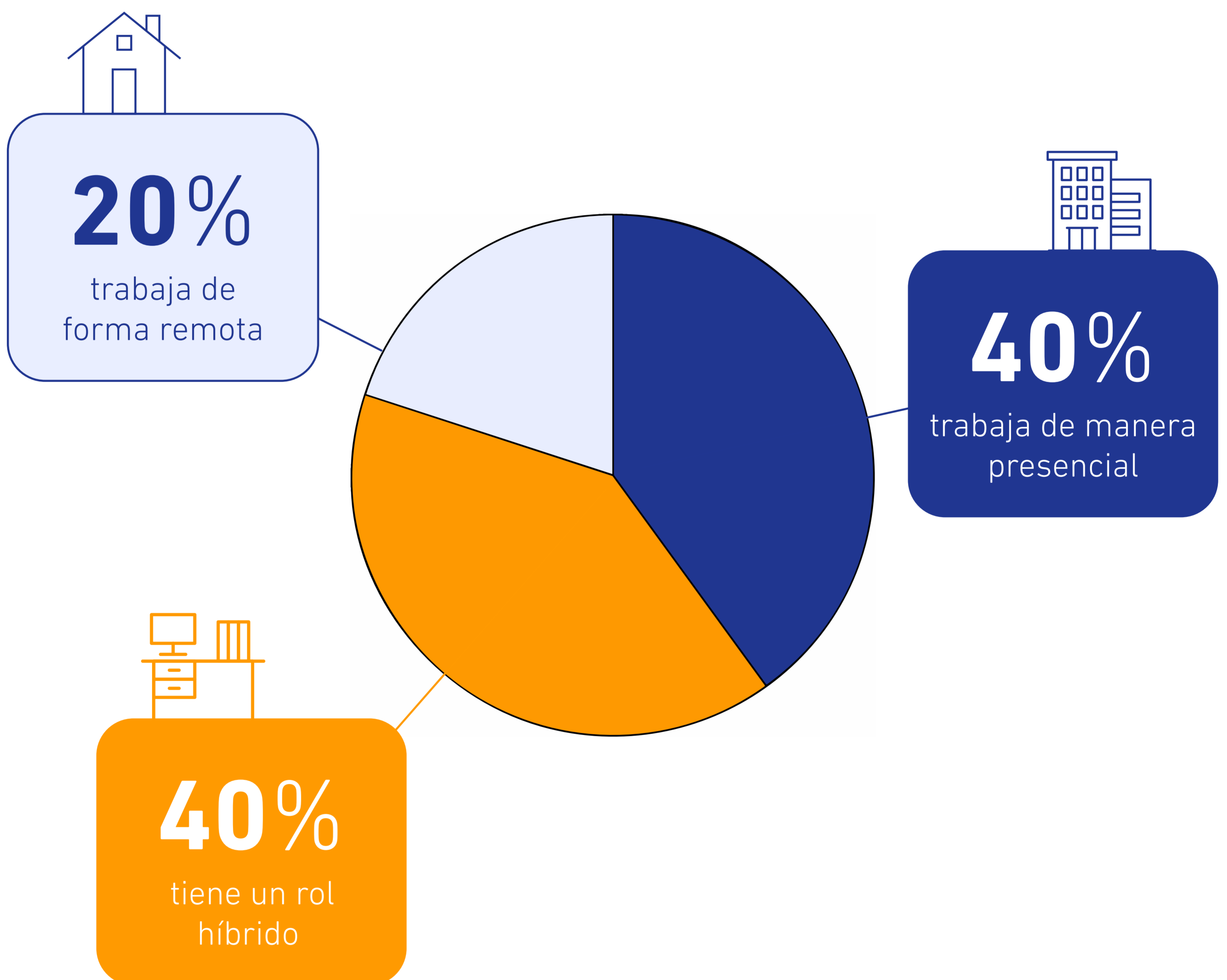
Entre los participantes de la encuesta de la Generación Sándwich:

Compaginar el trabajo con las responsabilidades del cuidado familiar



3 de cada 4

equilibran trabajos de
tiempo completo con el
rol de cuidadores



24 horas

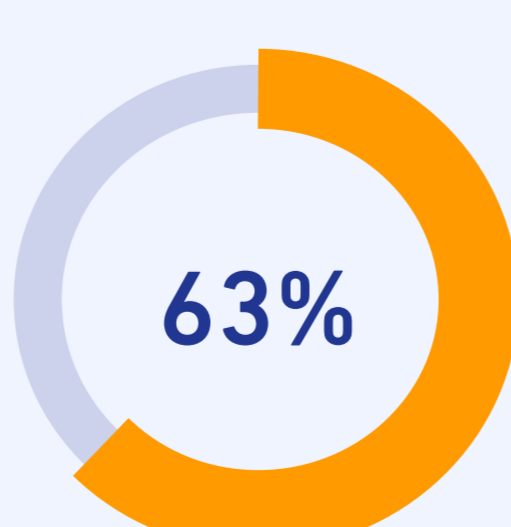
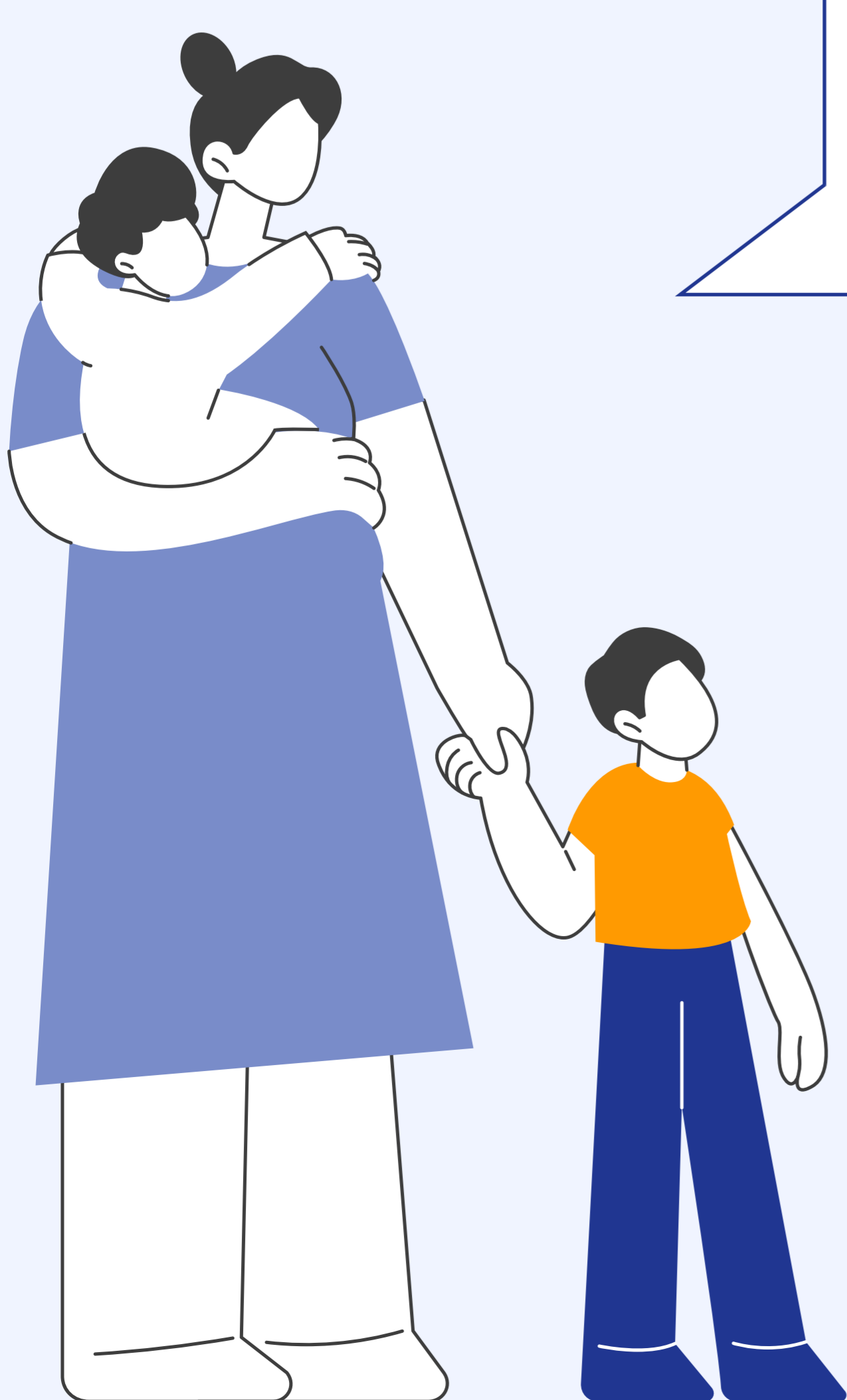
Promedio de horas
del cuidado familiar
a la semana



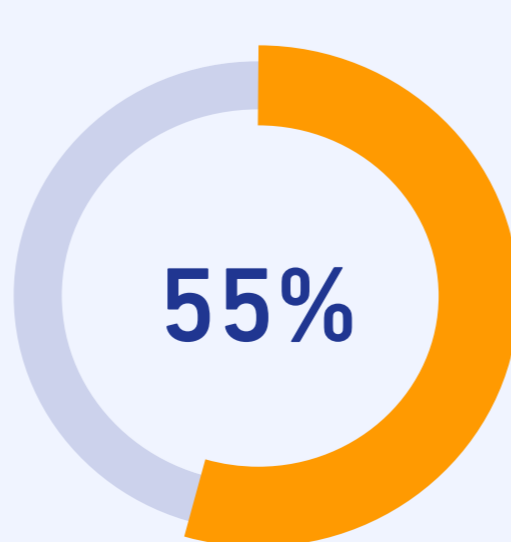
75%

dice que sus responsabilidades
de cuidado familiar han
aumentado en el último año

Las responsabilidades del cuidado
familiar han aumentado más para **los
cuidadores de bajos ingresos:**



de quienes ganan \$50,000 o menos dice que sus responsabilidades han aumentado

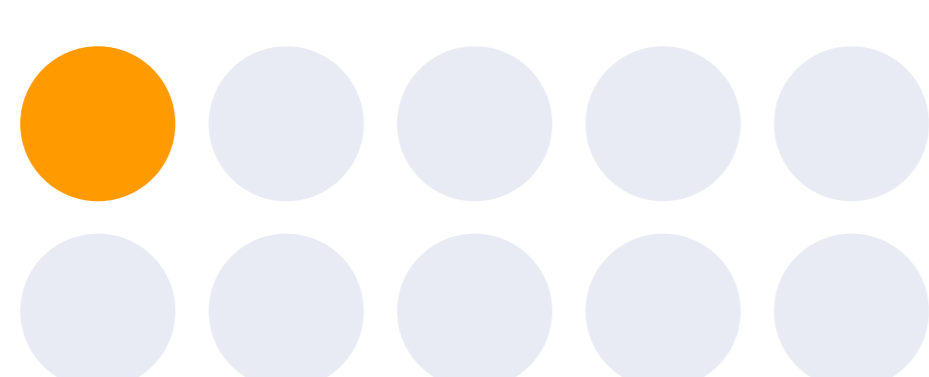
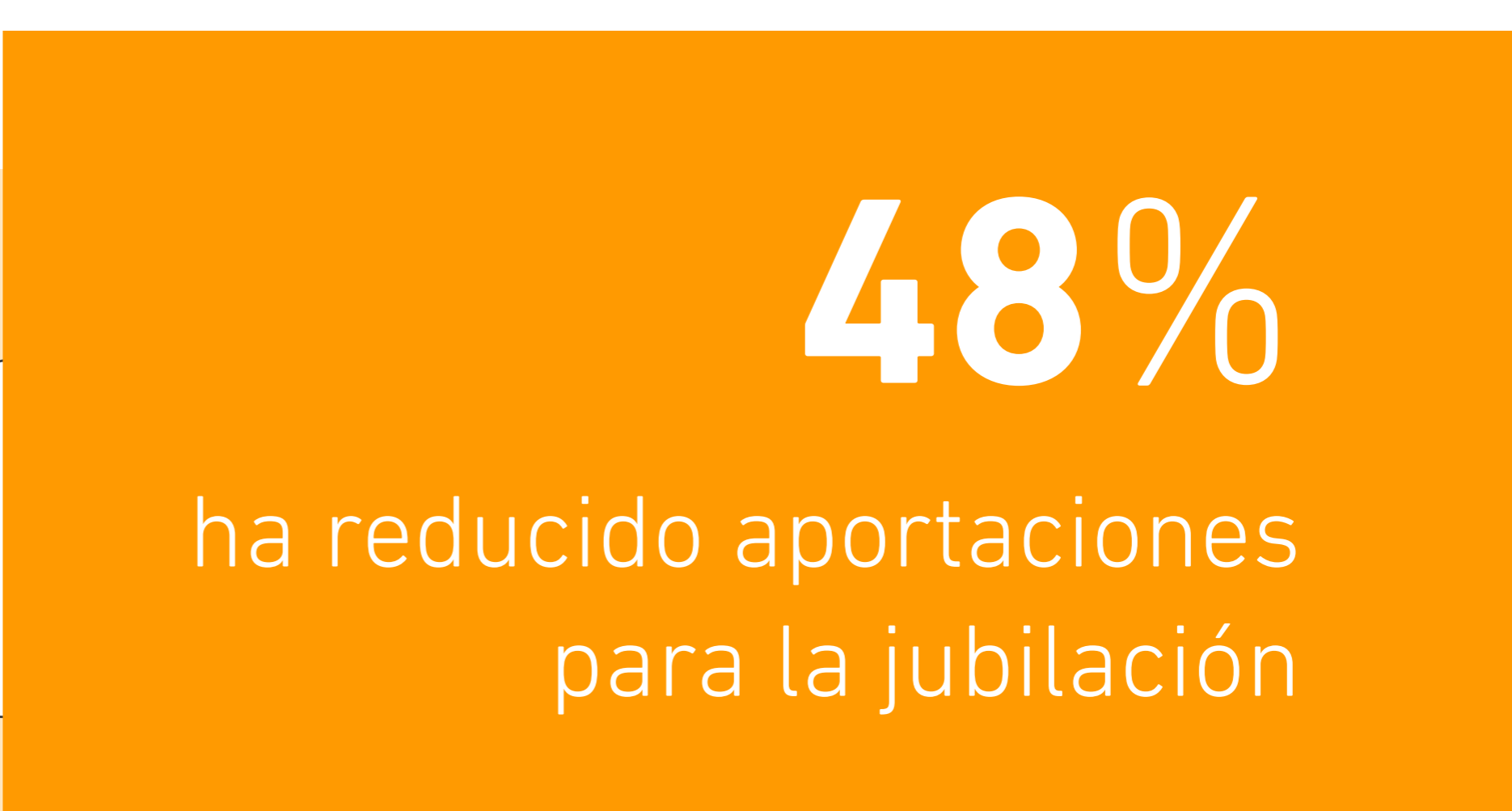
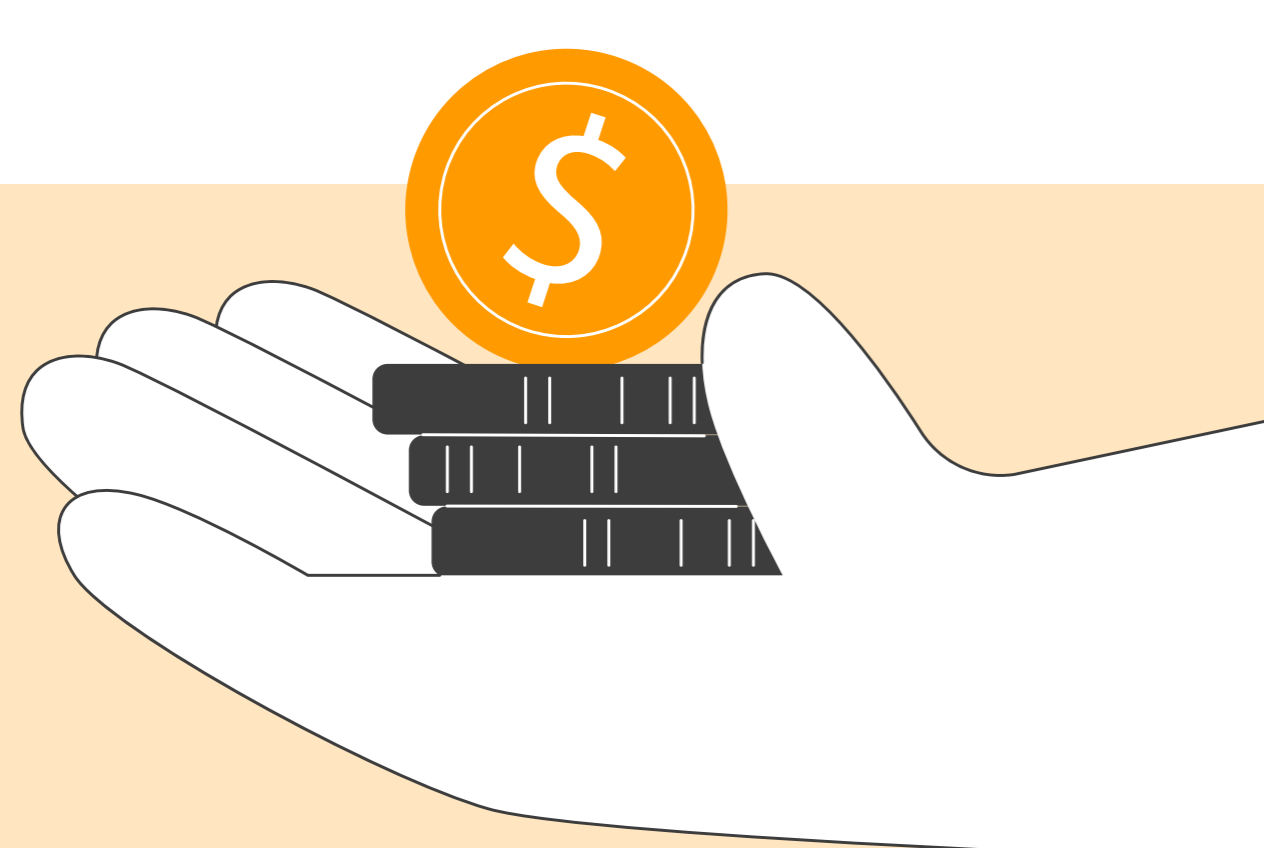


de quienes ganan más de \$50,000 dice que sus responsabilidades han aumentado

La carga financiera de cuidar a padres e hijos

Entre los participantes de la encuesta de la Generación Sándwich:

Enfrentando los gastos del cuidado familiar

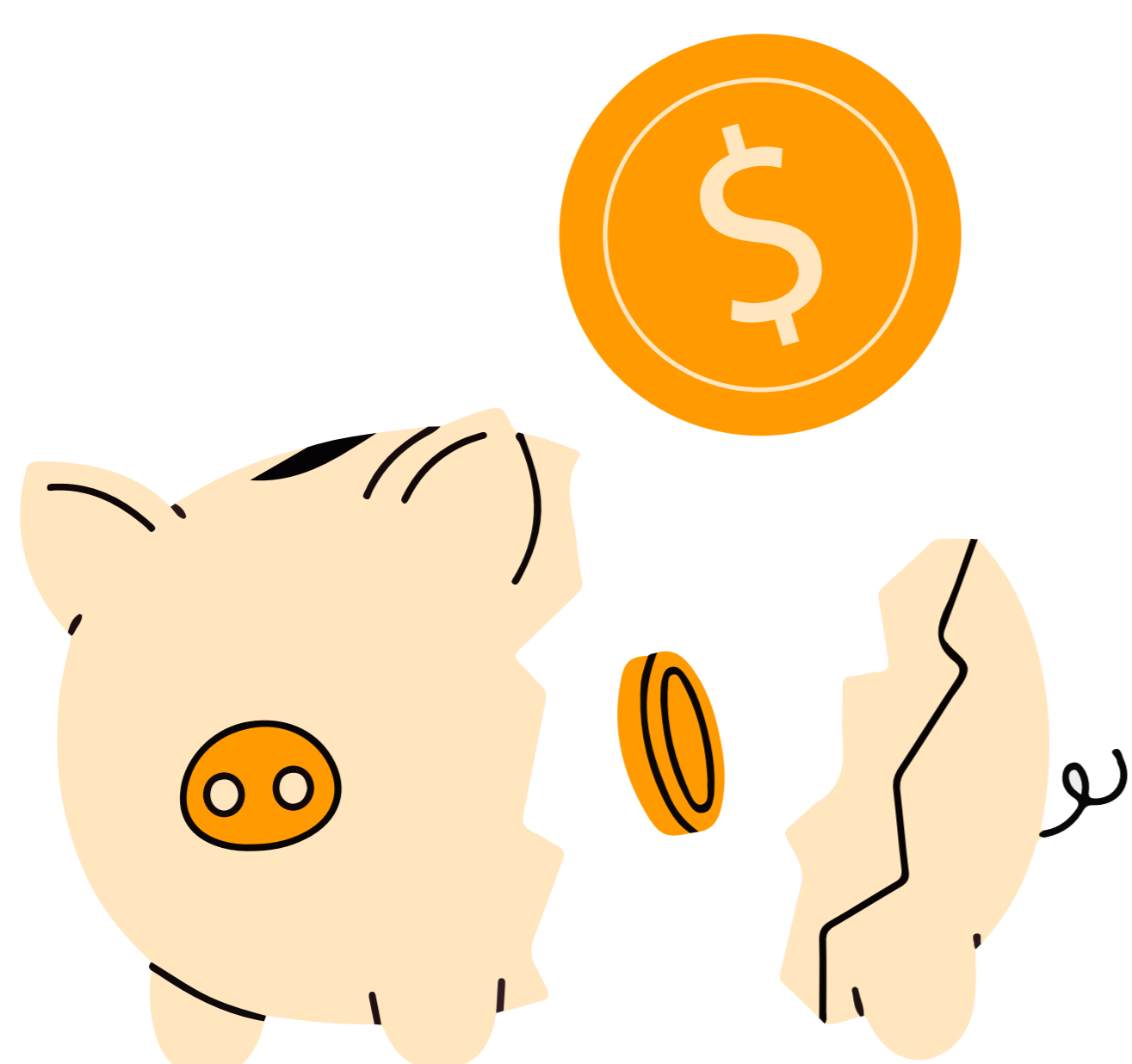


Aproximadamente 1 de cada 10 ha **dejado por completo** de aportar para la jubilación

Impacto en deudas y ahorros

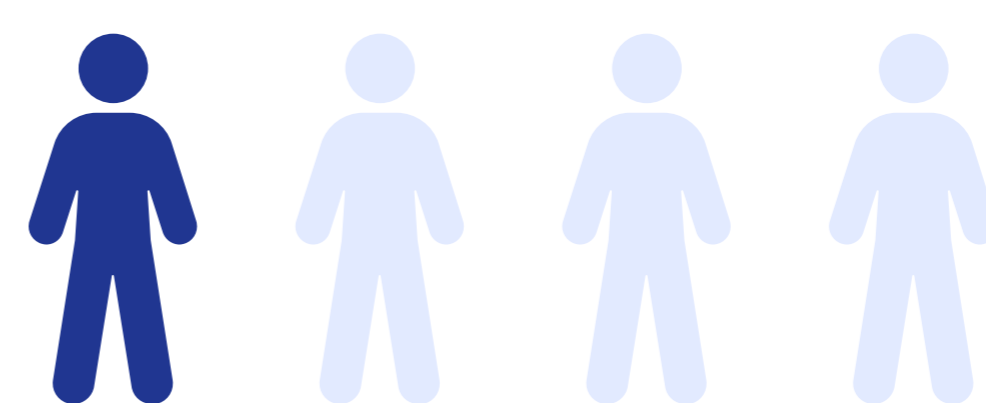
Entre los participantes de la encuesta de la Generación Sándwich:

Dependiendo de los ahorros y del dinero



57%

ha usado **ahorros personales** para cubrir los costos de cuidado



Más de

1 de cada 4

se ha endeudado

Deuda promedio relacionada con el cuidado familiar:

\$5,759

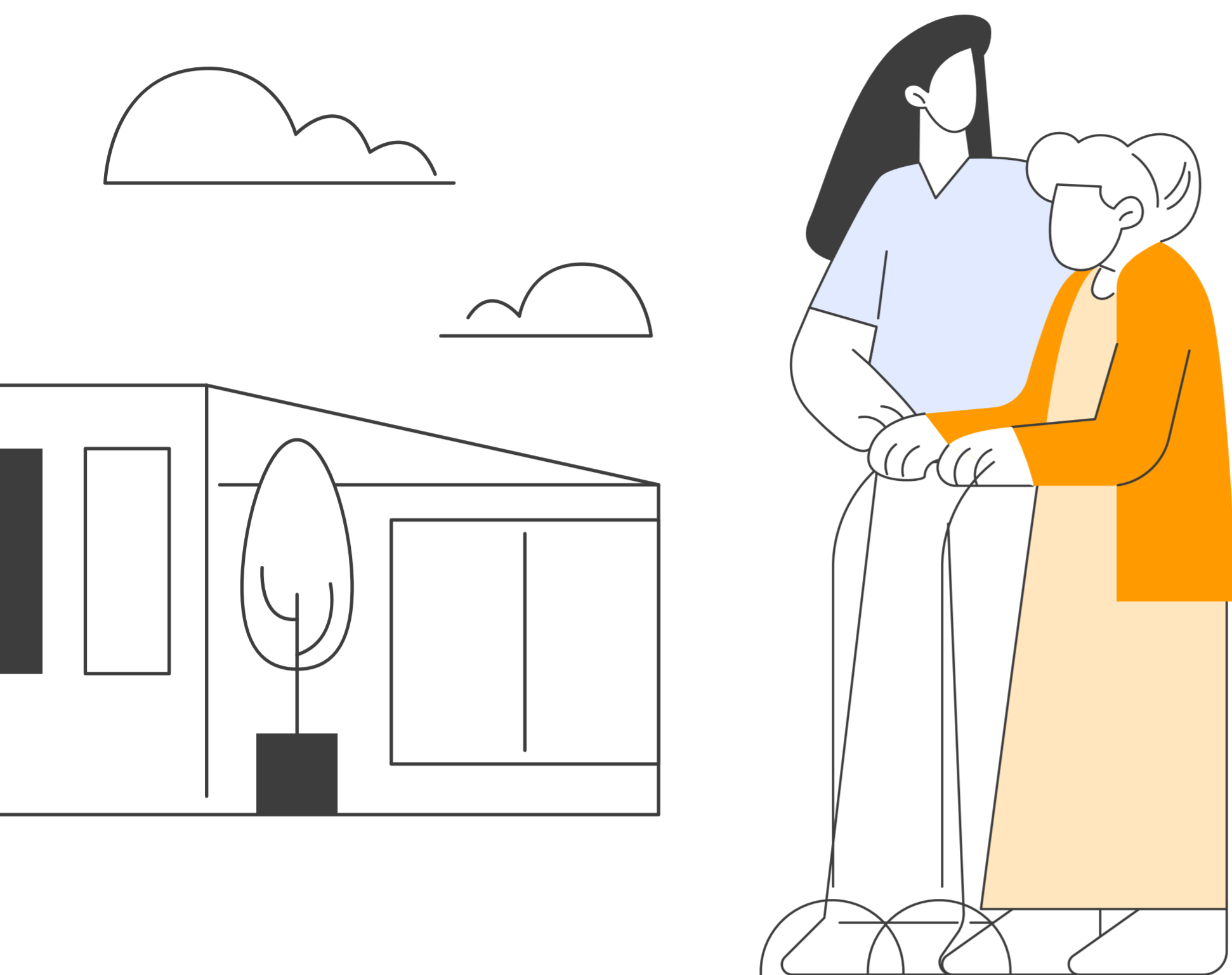
46%

ha pospuesto el pago de deudas existentes debido a los costos del cuidado familiar

Esfuerzos para cubrir los gastos de cuidado

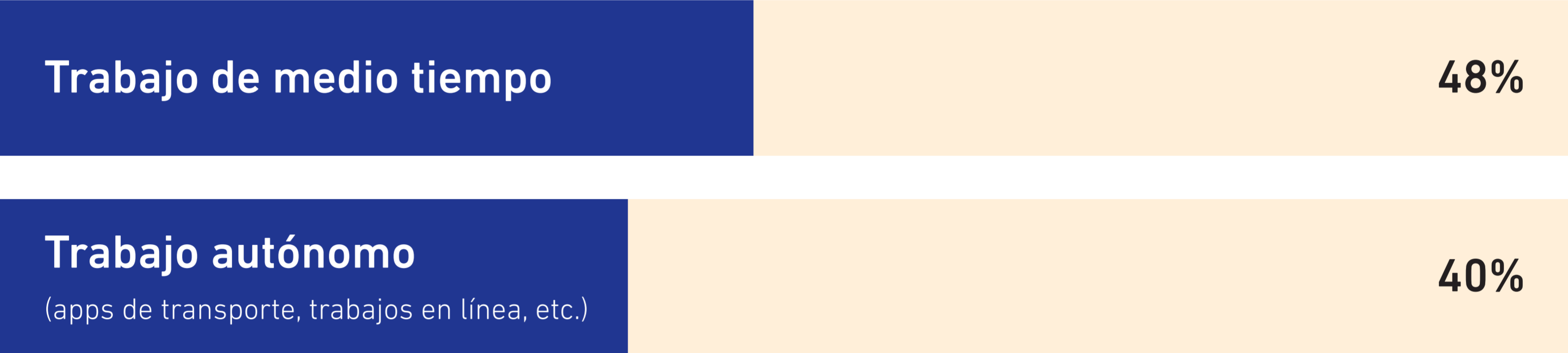
Entre los participantes de la encuesta de la Generación Sándwich:

Tomar trabajos extra



Más de
2 de cada 3
han tomado **trabajos de medio tiempo, autónomos o por encargo** para poder costear el cuidado familiar

Fuentes adicionales de ingreso:

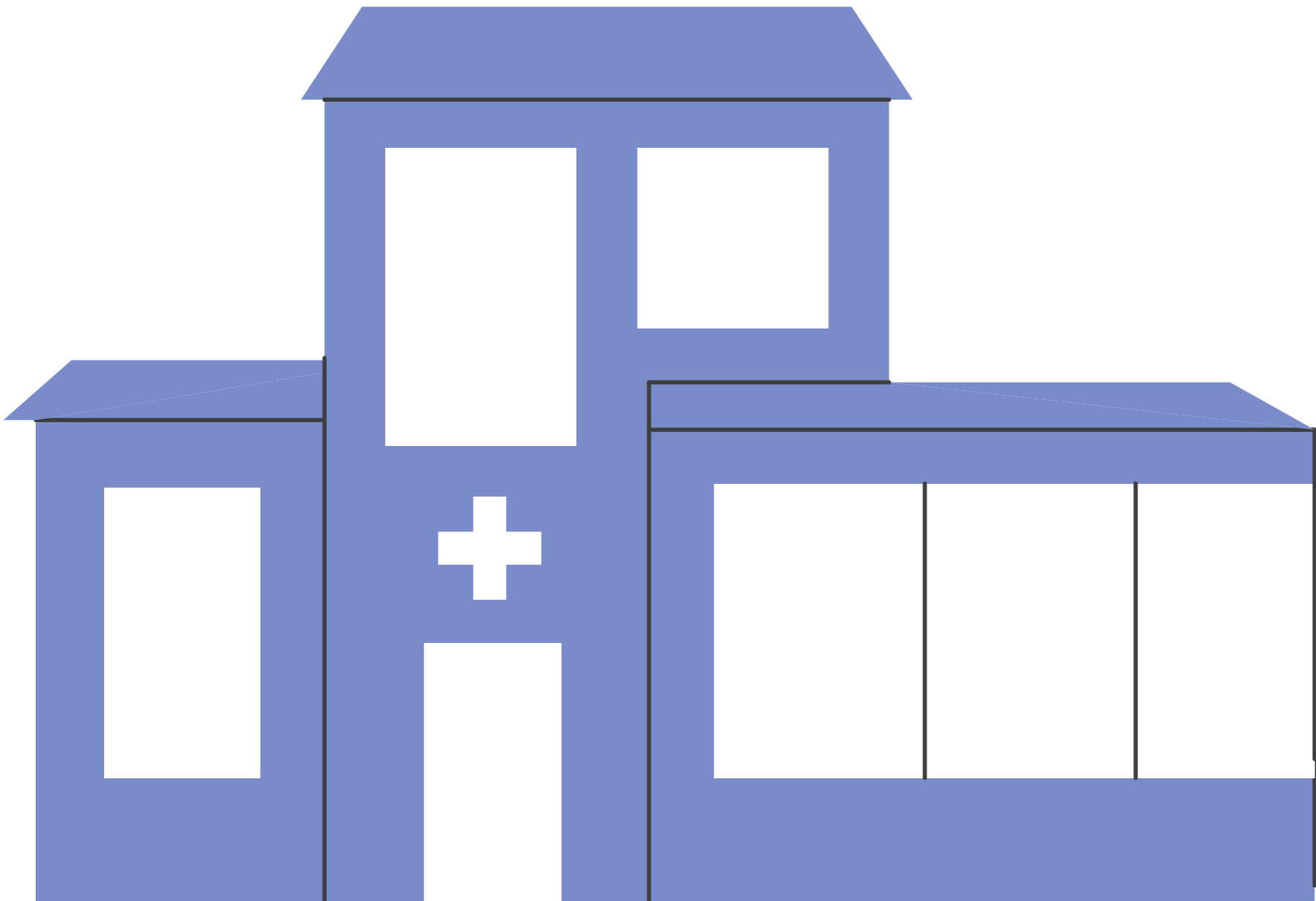


Cómo influye la donación de plasma

Entre los participantes de la encuesta de la Generación Sándwich:

Ganar dinero por tu tiempo

1 de cada 10
actualmente dona plasma como una forma de complementar los costos del cuidado familiar



Casi
1 de cada 3
ha considerado **donar plasma** para ayudar a cubrir los gastos del cuidado familiar

El costo profesional de cuidar a padres e hijos

Entre los participantes de la encuesta de la Generación Sándwich:

Cómo enfrentar las interrupciones en la carrera profesional y los ingresos

65%

dice que el cuidado ha impactado su **carrera o sus horas de trabajo**

62%

ha tenido que **reducir** sus horas laborales

20%

ha tomado un **permiso de ausencia**

10%

ha cambiado de empleo para tener más **flexibilidad**

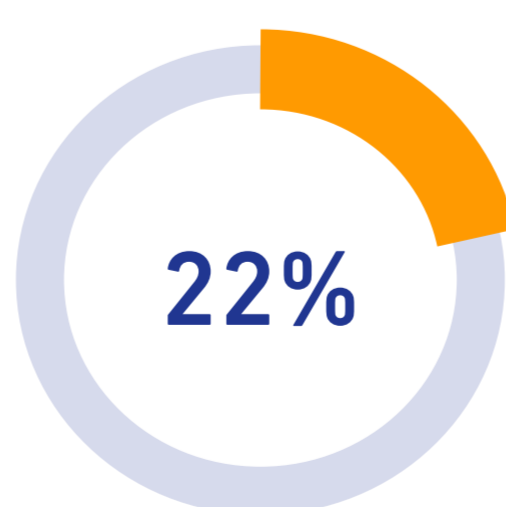


49%

afirma que el cuidado familiar ha **perjudicado** su capacidad de avanzar en su carrera

1 de cada 4

ha tenido que **renunciar a un trabajo** por completo debido a las responsabilidades del cuidado familiar



siente que su empleador no apoya sus responsabilidades del cuidado familiar

1 de cada 3

siente que el cuidado familiar pone en riesgo su **seguridad laboral**

La carga mental y emocional de cuidar a padres e hijos

Entre los participantes de la encuesta de la Generación Sándwich:

Luchar contra el estrés y el agotamiento

69% está estresado o agotado debido a sus responsabilidades del cuidado familiar

50% experimenta estrés semanalmente y 1 de cada 3 lo vive a diario

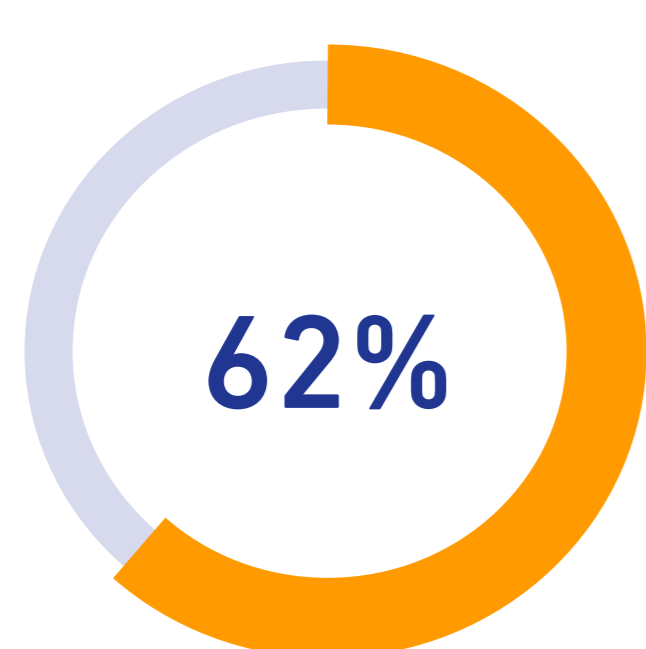
40% ha buscado ayuda profesional (terapia/asesoría psicológica)



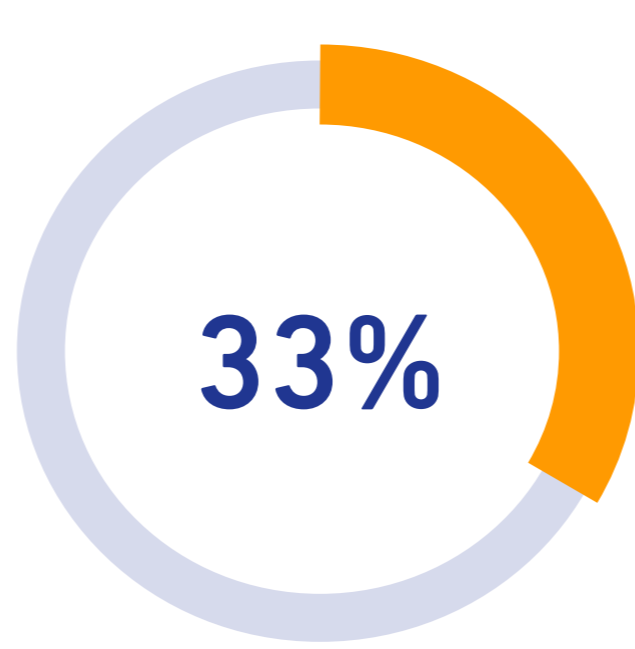
La necesidad de contar con sistemas de apoyo

Entre los participantes de la encuesta de la Generación Sándwich:

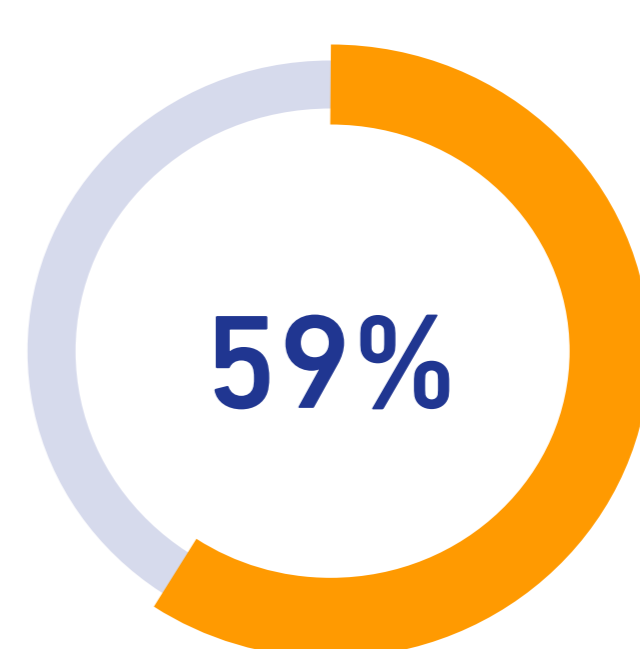
Salir adelante con poco apoyo



depende de apoyo externo para el cuidado familiar (familia, cuidadores profesionales), mientras que 38% no



dice que no tiene suficiente apoyo



siente que la sociedad no apoya lo suficiente a las personas cuidadoras



Para leer el informe completo, visita www.biolifeplasma.com/blog/sandwich-generation-survey

Metodología: En febrero de 2025, una firma de investigación independiente realizó, en nombre de BioLife, una encuesta nacional a 2,036 personas. Se les preguntó sobre sus experiencias brindando cuidado a hijos, a padres mayores o a ambos. Entre las personas encuestadas, 53.3% eran mujeres, 45.9% hombres y 0.8% personas no binarias. La edad promedio fue de 42 años. Ingresos: menos de \$25,000 (12.2%); de \$25,000 a \$49,999 (11.4%); de \$50,000 a \$74,999 (21.2%); de \$75,000 a \$99,999 (17.9%); de \$100,000 a \$149,999 (17.3%); \$150,000 o más (12.3%). Estado civil: casadas/os (61.7%), solteras/os (19.3%), en una relación pero no casadas/os (8.1%), divorciadas/os (8.4%), separadas/os (1.5%), viudas/os (1.1%).

Total de personas encuestadas: 2,036; margen de error: +/- 3 %; país: Estados Unidos (EE. UU.); región: todas las regiones; género: todos los géneros; edad de las personas encuestadas: 30–60 años.