

# IV CONGRESO INTERNACIONAL VIRTUAL DE ENFERMERÍA Y FISIOTERAPIA CIUDAD DE GRANADA

"La Atención Especializada en la Seguridad del Paciente"

## EDUCACIÓN A CUIDADORES INFORMALES DE PERSONAS MAYORES DEPENDIENTES, CLAVE PARA CUIDADOS SEGUROS

**Autor principal** MARÍA POVEDANO JIMÉNEZ

**CoAutor 1**

**CoAutor 2**

**Área Temática** La Seguridad del Paciente en el área de Enfermería Comunitaria

**Palabras clave** EDUCACIÓN EN SALUD      CUIDADORES      ANCIANO      ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD

### » Resumen

En nuestro entorno social, el cuidador informal se encarga de conservar la autonomía y estabilidad de las personas mayores dependientes dentro del entorno familiar. Muchos estudios han revelado que el cuidador informal soporta gran carga física y emocional que puede descomponer su vida y disminuir la calidad del cuidado. El 33% de los cuidadores informales españoles han manifestado la necesidad de formación para el manejo del cuidado del anciano dependiente. El desarrollo de intervenciones sobre Educación para la salud (EpS) se ha demostrado como estrategia fundamental para paliar la sintomatología negativa de los cuidadores familiares (sobrecarga, ansiedad y depresión).

Como objetivos principales del estudio se realizó una revisión de la bibliografía existente sobre la experiencia y el desarrollo de la educación con cuidadores informales en atención primaria, determinando las características de los estudios. Se trata de una revisión bibliográfica de lo que se ha publicado en las principales bases de datos de Ciencias de la Salud sobre lo relacionado con la Educación en salud hacia cuidadores familiares de personas mayores dependientes.

En los últimos años se han llevado a cabo varios estudios que muestran cada vez mayor interés profesional en encontrar una solución final que asegure la mejoría del estrés y el agotamiento que pueden presentar los cuidadores informales. Y así, estos cuidadores puedan beneficiarse de

### » Contexto de partida. Antecedentes. Experiencias previas. ¿Dónde se realizó el trabajo? ¿En qué tipo de organización o departamento? ¿Cómo surge? ¿Hay experiencias previas en el área desarrollada?

Nos hallamos ante un entorno de salud determinado por el envejecimiento de la población y por el aumento de la esperanza de vida de personas mayores enfermas o que presentan algún tipo de dependencia. Un 17% de la población española mayor de 65 años necesita apoyo para realizar las actividades de la vida diaria (1). Ese apoyo lo provee principalmente la familia pero suele ser un único miembro quien proporciona la mayor parte de la asistencia diaria a la persona que padece una enfermedad, o permite seguir viviendo en su entorno y de manera confortable y segura. Además de ofrecer los cuidados básicos, el cuidador familiar es el encargado de conservar la autonomía y la estabilidad de la persona a la que cuida dentro del contexto familiar, siendo el vínculo afectivo más importante. La labor que desempeña el cuidador informal ni tiene carácter institucional ni es remunerada y constituye un 88% del cuidado de salud del anciano dependiente. En España, la mayor parte de los cuidados a mayores dependientes de larga duración sigue transcurriendo en el domicilio, un entorno cuyos gastos son invisibles para las instituciones públicas. Un informe del Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO) de 2010 revela que el 89,4% de los ancianos dependientes reciben cuidado informal (1.115.108 mayores) y para el 77,5% es su única fuente de apoyo. En nuestro país, los cuidadores familiares de mayores dependientes representan un 6% de la población mayor de 18 años (más de 950.000 personas) (2). Son muchos los estudios que han revelado que el cuidador informal dedica mucho tiempo al cuidado. Esto puede llevar a soportar una gran carga física y emocional que puede descomponer su vida y disminuir la calidad del cuidado.

Dadas las características de nuestra sociedad actual y que como dijo Collière, cuidar es y será siempre indispensable, no sólo para la vida de los individuos, sino también para la perpetuidad de todo el grupo social, se considera que el cuidado informal va permanecer en nuestra población. Por ello, es necesario ajustarse a dicha realidad evitando que el cuidador principal pueda ver afectada su calidad de vida conduciendo, por las consecuencias negativas del cuidar, a la claudicación del cuidador. El 33% de los cuidadores familiares españoles manifiestan la importancia de adquirir conocimientos y habilidades de cuidado (1). El desarrollo de intervenciones sobre Educación para la Salud (EpS) para el manejo del cuidado del anciano dependiente se ha demostrado como estrategia fundamental con la intención de mejorar la calidad del cuidado y paliar la sintomatología negativa de los cuidadores familiares (sobrecarga, ansiedad y depresión). En los centros de salud las enfermeras llevan a cabo actividades de EpS que se basan en dotar de conocimientos y habilidades necesarias con el fin de posibilitar la adaptación de las personas al proceso de enfermedad o la de sus familias y, así, ganar calidad de vida para ambos. Según la American Nurses Association Standards of Nursing Practice los profesionales de enfermería son cada vez más conscientes de su función como docentes, considerándose una función independiente de la práctica y responsabilidad primordial de las mismas. La OMS (Organización Mundial de la Salud) define la EpS como cualquier combinación de actividades que lleve a una situación en la que la población desee estar sana, sepa cómo alcanzar la salud y haga lo que pueda, individual y colectivamente, para mantener la salud y busque ayuda cuando lo necesite.

### » Descripción del problema. ¿Sobre qué necesidades o problemáticas del contexto pretendía actuar el proyecto? ¿Cómo se analizaron las causas de esos problemas? ¿Qué tipo de intervención se realizó? ¿Cómo se cuantificó el problema?

Los objetivos de este estudio son:

- Realizar una revisión de estudios científicos sobre la experiencia y el desarrollo de la educación para la salud con cuidadores informales de personas mayores dependientes en atención primaria.
- Conocer qué tipo de investigaciones se han realizado y examinar las principales características y la confluencia de sus resultados.

Se trata de una revisión bibliográfica de lo publicado en las bases de datos de Ciencias de la Salud sobre la educación en salud en cuidadores informales de personas mayores dependientes. La búsqueda se elaboró consultando los Descriptores en Ciencias de la Salud (DeCS) y en el Medical Subjects Headings (MeSH). En DeCS encontramos todos los términos. En MeSH encontramos para Cuidador el descriptor Caregivers, para Educación en salud el descriptor Health education, para Atención primaria de salud el término que más se ajustaba era el de Primary health care, para Dependencia se encontró Dependency (Psychology) y por último el descriptor para anciano en MESH fue Aged.

Las bases de datos requeridas para la búsqueda bibliográfica fueron: CUIDENSplus, Cochrane Database of Systematic Reviews (CDSR), IME y

(Medline), limitándose la búsqueda de documentos publicados entre el año 2000 hasta la actualidad y excluyendo los anteriores.

**» Soluciones aportadas / Viabilidad / Aplicabilidad. Coste-Beneficio. ¿Cuáles fueron los efectos y cómo se midieron? ¿Hasta qué punto las soluciones aportadas resolvieron el problema?**

De la búsqueda en las bases de datos CUIDENSplus, Cochrane Database of Systematic Reviews (CDSR), IME y PubMed (Medline), se seleccionaron 26 artículos por sus alusiones a intervenciones de educación en salud a cuidadores informales de personas mayores dependientes. En las bases de datos en castellano se eligió una búsqueda con palabras clave relacionadas con el tema que aparecieran en el resumen. La revisión de la literatura científica revela que hay pocos estudios relacionados con la educación en salud a cuidadores informales de personas mayores dependientes en las bases de datos de Ciencias de la Salud. Del total, 12 fueron revisiones del tema, 2 tesis doctorales y el resto, estudios tipo experimental. Sorprende ver cómo el número de publicaciones decrece a partir del año 2005. La mayoría de los trabajos fueron realizados en España, con menos referencias en Estados Unidos y Reino Unido. Es necesario destacar el interés de diferentes ámbitos de la salud por la problemática de los cuidadores informales, pero son las profesionales de enfermería las que más plantean programas de apoyo a los cuidadores familiares.

Nuestros resultados concuerdan con un artículo encontrado en IME de Zabalegui Yárnoz A et al (1), de la revista española de Geriátrica y Gerontología, cuando argumenta que la elección de programas con formato individual o grupal a cuidadores informales tiene que adecuarse dependiendo de los objetivos que queramos alcanzar. En otro estudio de Smith J y Forster A publicado por La Biblioteca Cochrane plus en 2008, explica que la participación activa de los cuidadores con seguimiento y refuerzo planificado tiene un mayor efecto en el estado de ánimo de los mismos.

En cuanto a la convergencia de resultados de los artículos, compartimos las conclusiones de Losada A et al (2), con alta calidad metodológica en

**» Barreras detectadas durante el desarrollo.**

Una barrera importante ha sido encontrarnos con programas muy heterogéneos en el contenido, el diseño y los objetivos. Esto ha complicado el establecimiento de inferencias sobre la eficacia de los programas y cuál es la mejor solución para suprimir los efectos negativos del cuidado en los cuidadores informales. Igualmente, los estudios de EpS dirigidos a cuidadores familiares de personas mayores dependientes se han desarrollado en una población escasa lo que conduce a la heterogeneidad de los resultados y la limitación de la validez externa.

**» Oportunidad de participación del paciente y familia.**

Las intervenciones educativas que los profesionales sanitarios proporcionan a cuidadores familiares pueden tener buena repercusión en el incremento de sus autocuidados pues presentan un riesgo elevado de abandonar el cuidado del anciano dependiente por los efectos negativos que conlleva el cuidar. En definitiva, fomentar en el individuo y/o comunidad actitudes responsables y que se sientan constructores de alternativas para disminuir complicaciones, y de esta forma, conservar la salud y prolongar la calidad de vida, es importante. Así, se hace necesario un esfuerzo por superar algunos aspectos que perjudican la generalización de resultados. Un ejemplo de ello es la creación de estudios a gran escala para poder extrapolar los resultados y comprobar si realmente es efectivo. Según Lefley en 1997 manifestó que las asociaciones y grupos de apoyo son muy beneficiosos para disminuir la carga subjetiva de cuidado debido fundamentalmente a los modelos de comportamiento y al apoyo emocional que brindan. Sin embargo, se determina que la educación grupal consume muchos recursos y resulta difícil la participación de los cuidadores en este tipo de intervenciones pues no pueden dejar solos o no tienen con quién dejar al familiar que cuidan. Por ello, se requiere desarrollar facilidades de participación a los cuidadores, ya que el grupo proporciona el intercambio de experiencias y conocimientos, fomenta el

**» Propuestas de líneas de investigación.**

Es de gran importancia la reflexión de los profesionales de la salud sobre los trabajos educativos que se han realizado en Educación para la Salud, pues el acceso de un mayor y más fácil entendimiento de la información a la población, en este caso, cuidadores familiares, contribuye a la prevención de enfermedad o malestar, a la promoción de la salud y, consecuentemente, a la mejora de la calidad de vida tanto del paciente como del cuidador.

Las dificultades observadas en los diversos programas educativos a los cuidadores familiares abren una interesante línea de investigación para comenzar a salvar esos obstáculos y aproximarse a conocer cuál es la eficacia de los programas educativos y cuáles sus necesidades de avance. Por ello se considera necesario aportar instrumentos novedosos con el fin de aplacar la carga que supone el cuidado continuado informal. Así, las intervenciones deben adaptarse a la vida de los cuidadores para que dichos cuidadores ofrezcan calidad en la atención al paciente, en definitiva, proporcionar seguridad al mismo y al cuidador.

La revisión de la literatura científica muestra la escasez de estudios con metodología cualitativa. Se plantea la necesidad de profundizar temas evaluados de forma cualitativa con el fin de conocer la voz de los protagonistas: la relación apoyo social-satisfacción del cuidado, inseguridad en los cuidadores de la enfermedad de su familiar, etc.

Son muchos los programas formativos con cuidadores familiares cuyos efectos van diseminándose a lo largo del tiempo, por lo que se hace

**» Bibliografía.**

1. Zabalegui Yárnoz A, et al. Eficacia de las intervenciones dirigidas a cuidadores principales de personas dependientes mayores de 65 años. Una revisión sistemática. Rev Esp Geriat Gerontol. May 2008; 43(3):157-66.

2. Losada A, Montorio I, Izal M, Márquez M. Estudio e intervención sobre el malestar psicológico de los cuidadores de personas con demencia. El papel de los pensamientos disfuncionales. Premio IMSERSO Infanta Cristina 2005. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales; 2006.