

# PREVENCIÓN DEL “SÍNDROME DE DESGASTE DEL CUIDADOR”



AUTORES: Reche García C., Chica Jaenes S., Bueno Díaz M.

## INTRODUCCIÓN:

Los cuidadores informales, son personas familiares o no, que asumen el cuidado a una persona dependiente por voluntad, necesidad u obligación cultural, conllevando en muchas ocasiones a un deterioro de su propia salud por exponerse a situaciones de desgaste físico, social y psicológico. De esta manera, se convierten en sujetos de cuidados de enfermería con necesidades que se deben cubrir de manera interdisciplinaria y siempre con participación de los mismos como “agentes de autocuidado” para así prevenir la sobrecarga.

Una de las líneas estratégicas de Seguridad del Paciente del Sistema Nacional de Salud 2015-2020 es la participación de los pacientes y cuidadores por su seguridad. Además, el Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud ofrece 6 grandes áreas de actuación, siendo la primera “Protección promoción de la salud y prevención”, por lo que abarcar este tema forma parte de las competencias de los sanitarios.

## OBJETIVOS:

-Proporcionar estrategias para identificar problemas y necesidades físicas, sociales y psico-emocionales en cuidadores principales no profesionales o informales.

-Ofrecer métodos para evitar la sobrecarga que supone el cuidado de personas dependientes.



## METODOLOGÍA:

Revisión bibliográfica de artículos científicos de estudios epidemiológicos.  
-**Bases de datos:** Science Direct, Google Académico, biblioteca virtual SciELO.

-**Palabras clave:** “cuidador informal” “cuidar al cuidador” “prevención” “sobrecarga en el cuidador” “síndrome del cuidador” “escala de Zarit”

-**Criterios de inclusión:**

Estudios con diseños cuantitativos: cuasiexperimentales, observacionales descriptivos o analíticos de los años 2014-2016.

Muestra poblacional de los estudios: cuidadores de personas dependientes ancianas o con enfermedades cronicodegenerativas.

-**Criterios de exclusión:**

Estudios publicados antes de la fecha límite de inclusión o cuya muestra poblacional no se ajusta a la establecida

ARTÍCULO	ASPECTOS EVALUADOS	CARACTERÍSTICAS DE LA MUESTRA	METODOLOGÍA	RESULTADOS
Estudio cuasi-experimental sin grupo control (1)	-Nivel de sobrecarga percibida en cuidadores pre y post intervención (Escala de Zarit). -Grado de funcionalidad familiar pre y post intervención (APGAR). -Necesidades percibidas: aprendizaje (movilización, manejo de emociones y del tratamiento, cuidados generales, conocer la enfermedad, comunicación) y apoyo familiar y social.	8 diadas : 88% mujeres, edad media 52 años, 87,5% estudios básicos ,100% parentesco hijo/a, 50% ocupación ama de casa,100% sin ayuda para cuidar, 87,5% >3 años a cargo del cuidado , 62,5% dedican 24 horas al cuidado, 100% no han recibido preparación previa al cuidado.	Llevar a cabo intervenciones de enfermería mediante visitas domiciliarias respondiendo a las necesidades percibidas (técnicas de relajación, manejo de conflictos familiares y toma de decisiones, manejo de emociones y habilidades de cuidado) para valorar su efectividad.	Tras un análisis inferencial se obtiene que tanto la sobrecarga percibida ( $p=0,002$ ) como el grado de funcionalidad familiar ( $p=0,016$ ) mejoraron significativamente tras las intervenciones. Se utilizó un nivel de significancia de 0,05.
Estudio cuantitativo descriptivo transversal (2)	Relación entre la habilidad de cuidado y el nivel de sobrecarga de los cuidadores informales que pertenecen al Programa de Apoyo al cuidado domiciliario.	151 cuidadores: 88,1% mujeres, 60,9% de entre 35-64 años, 51,7% sin ayuda para cuidar, 61,6% >3 años a cargo, 73,5% sin capacitación formal para cuidar.	La habilidad de cuidado (conocimiento, paciencia y valor) se midió con el Inventario de habilidad de Cuidado y las variables independientes con la Escala de Sobrecarga de Zarit y una Encuesta que recogió datos demográficos y derivados de la actividad de cuidar.	Correlación significativa y negativa entre el nivel de sobrecarga y la habilidad de cuidado ( $r=-0,311$ ) ( $p=0,0001$ ).
Estudio cuantitativo descriptivo transversal (3)	Estrategias de afrontamiento de los cuidadores Informales con sobrecarga.	42 cuidadores con sobrecarga 90% mujeres, 90,46% >40 años de edad, 63,6% >12 horas diarias, 95% no han participado en programas educativos de cuidado,	Encuesta con 38 preguntas cerradas y cuestionario de COPE para valorar la frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento.	Figura (gráfica).

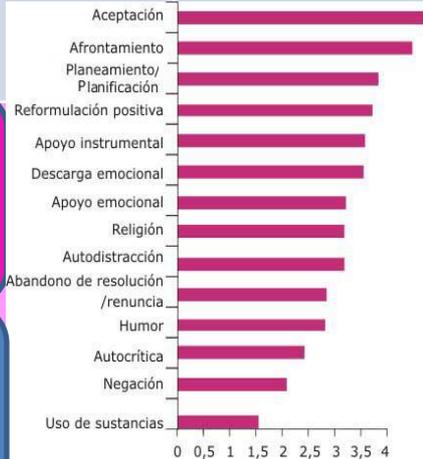


Fig. Frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento. Policlínico “Héroes de Girón”, 2007.

## CONCLUSIÓN:

La sobrecarga que padecen los cuidadores informales es notable y tiene consecuencias directas sobre su salud, pasando a ser él mismo el objetivo de cuidado, y a veces, gran olvidado en el sistema formal. La enfermería profesional tiene un importante papel, dar respuesta a las necesidades de estos cuidadores mediante el Proceso de Atención de Enfermería, previniendo el “Síndrome de desgaste del cuidador” y que se conviertan en pacientes,



## BIBLIOGRAFÍA:

1. Sánchez RT, Molina EM, Gómez-Ortega OR. Intervenciones de enfermería para disminuir la sobrecarga en cuidadores: un estudio piloto. Rev Cuid. 2016; 7(1): 1171-84.
2. Eterovic Díaz, C., Mendoza Parra, S., & Sáez Carrillo, K. (2015). Habilidad de cuidado y nivel de sobrecarga en cuidadoras/es informales de personas dependientes. Enfermería Global, 14(38), 235-248.
3. Pérez Jiménez, D., Rodríguez Salvá, A., Herrera Travieso, D. M., García Roche, R., Echেমendía Tocabens, B., & Chang de la Rosa, M. (2013). Caracterización de la sobrecarga y de los estilos de afrontamiento en el cuidador informal de pacientes dependientes. Revista cubana de higiene y epidemiología, 51(2), 174-183.

**Cuidar a los demás empieza por ti**