

# FACTORES DE RIESGO DEL CUIDADO INFORMAL

**Autor principal:**

ESTHER  
ALBÍN  
CARRERAS

**Segundo co-autor:**

ALMUDENA  
FUENTES  
GARCÍA

**Área temática:**

*Calidad y Prácticas Seguras en el área de Enfermería Comunitaria y Familiar*

**Palabra clave 1:**

*Cuidadores familiares*

**Palabra clave 2:**

*Cuidadores*

**Palabra clave 3:**

*Factores de riesgo*

**Palabra clave 4:**

*Adultos*

**Resumen:**

**Objetivo:** La finalidad de este estudio es conocer los factores de riesgo que conlleva el cuidado informal de personas dependientes.

**Material y métodos:** se realiza una búsqueda bibliográfica en las bases de datos Pubmed, Cuiden Plus y Lilacs de artículos primarios como máximo de 10 años de antigüedad que traten sobre los factores de riesgo que tienen los cuidadores informales por el hecho de cuidar a una persona dependiente.

**Resultados y discusión:** el principal factor de riesgo estudiado es la sobrecarga aunque también se hallan estudios con consecuencias positivas del cuidado relacionadas con menor incidencia de enfermedades cardiovasculares y la calidad de vida.

**Conclusiones:** a las personas cuidadoras informales hay que educarlas en el cuidado para así prevenir problemas prevalentes como sobrecarga, depresión, etc. Así las personas cuidadoras informales pueden prestar unos cuidados de calidad además de gozar de salud ellas mismas.

**Antecedentes/Objetivos:**

La alta supervivencia actual en las unidades de cuidados críticos conlleva una alta dependencia de los pacientes que pasan por esta situación, es decir, una afectación en la supervivencia física, cognitiva, en la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) y en el funcionamiento psicológico. Provoca un aumento de los costes, sin embargo, con la actual crisis económica que estamos viviendo la comunidad política está promoviendo el apoyo y el cuidado familiar y por parte de amigos, es decir, el cuidado informal..

Se entiende por persona cuidadora informal aquella que presta cuidados de salud a las personas que los necesitan y forman parte de familiares, amigos, vecinos y, en general, personas de la red social inmediata, no recibiendo retribución económica por la ayuda que ofrecen.

Prestar cuidados de salud continuamente a los pacientes dependientes es un factor de estrés para los cuidadores ya que un creciente número de estudios indican que los cuidadores informales experimentan altos niveles de depresión, deterioro cognitivo y demencia.

Varios estudios muestran que el tipo de cuidado que presta el cuidador informal depende de las necesidades cambiantes de la persona dependiente y el hecho de cuidar tiene sobre el cuidador repercusiones que afectan a la calidad de vida (CV) y a su salud (1).

La finalidad de este estudio es conocer los factores de riesgo que conlleva el cuidado informal de personas dependientes.

### **Descripción del problema - Material y método:**

Se ha llevado a cabo una búsqueda bibliográfica desde el 5 hasta el 10 de febrero de 2016.

Se estableció límite en la fecha de publicación de los estudios (como máximo de diez años de antigüedad) encontrando publicaciones desde 2009 hasta 2015. Para las bases de datos utilizadas los filtros usados para la búsqueda han sido título/resumen, artículos a texto completo y en el caso de la base de datos Pubmed, además, en idiomas inglés o español y estudios que pertenezcan a personas cuidadoras de pacientes adultos mayores de 65 años. Como podemos observar se han revisado 3 bases de datos. El total de artículos revisados es de 428 pero tras eliminar los duplicados casi exactos con el gestor bibliográfico Refworks, los artículos revisados son 368.

La descripción general de los resultados de búsqueda la explicamos a continuación: se localizaron 428 estudios en total en las bases de datos revisadas. Todas las referencias fueron exportadas al gestor bibliográfico Refworks y desde allí, se eliminaron 60 duplicados exactos. Los resúmenes de los 368 artículos restantes fueron revisados y 364 fueron excluidos por no cumplir los criterios de inclusión. Algunos no pudieron ser localizados a texto completo porque requerían un pago elevado de tasas para su descarga. Tras excluir los 364 artículos. Finalmente 4 artículos fueron escogidos para la revisión.

### **Resultados y discusión:**

Todos los estudios incluidos en la revisión bibliográfica son estudios primarios.

Encontramos distintos estudios referentes a un factor de riesgo muy común entre cuidadores informales como es la sobrecarga.

Chindaprasirt, J. et al. realizan un estudio con 150 cuidadoras de pacientes dependientes con cáncer y halla en su estudio cifras del 31% (sobrecarga leve), carga moderada en un 5% y una sobrecarga severa en un 1% de los participantes del estudio. Para determinar estas cifras han utilizado la versión tailandesa del cuestionario Zarit. No han encontrado diferencias estadísticamente significativas entre géneros (2).

Al igual que estos autores, Dauphinot, V. et. al. estudian la sobrecarga en 548 cuidadores informales de pacientes de Alzheimer utilizando el cuestionario Zarit. Se ha encontrado relación entre esta variable y: las actividades de la vida diaria, los resultados del cuestionario “inventario neuropsiquiátrico”, el estado de deterioro cognitivo y la toma de fármacos antidepressivos (3).

Éstas han sido factores de riesgo que conlleva el cuidado informal a personas dependientes pero también se han encontrado aspectos positivos del hecho de cuidar como en el artículo realizado por Heckel, L. et al. en 2015 en el que se refleja que los cuidadores eran menos propensos a

padecer algunas enfermedades de corazón (paro cardíaco, infarto agudo de miocardio e insuficiencia cardiaca congestiva) al estar al cuidado de pacientes dependientes (4). También en el artículo de Merrilees, J. et al. los niveles de percepción de la salud se correlacionaron positivamente con la calidad de vida percibida. Una mayor calidad de vida se asocia con unos menores niveles de depresión y ansiedad (5).

En la búsqueda realizada en esta revisión bibliográfica se han hallado multitud de estudios indicando varios factores de riesgo que conlleva el cuidado informal a personas dependientes de los que se han seleccionado los más relevantes para nuestro objetivo. Vemos como se encuentran factores de riesgo asociados al hecho de cuidar a personas dependientes. El factor de riesgo más común es la sobrecarga como se hace ver en los estudios de Chindaprasirt, J. et al. y de Dauphinot, V. et. al. relacionados con distintas variables. Por otra parte, también se han descubierto consecuencias positivas relacionadas con el cuidado a personas dependientes como son el menor riesgo de padecer algunas enfermedades del corazón y una mejor calidad de vida asociada a la percepción de salud y a unos menores niveles de depresión y ansiedad.

Como conclusión podemos decir que a las personas cuidadoras informales hay que educarlas en el cuidado para así prevenir problemas prevalentes como sobrecarga, depresión, etc. La prevención de este tipo de problemas es el mejor tratamiento que existe hoy día pues es de vital importancia que mantengan su salud física, mental y social y conozcan todos los servicios que existen hoy día que ofrece el servicio de salud como son los servicios de respiro familiar o la ayuda derivada de la Ley de Dependencia. Así las personas cuidadoras informales pueden prestar unos cuidados de calidad además de gozar de salud ellas mismas.

En este estudio se evidencian limitaciones como pueden ser la restricción de idioma (sólo artículos publicados en inglés o español). Asimismo, la revisión de estudios ha sido llevada a cabo sin opinión de expertos sobre el tema elegido. No se ha hecho una búsqueda en la literatura gris aunque un aspecto a tener en cuenta es que sólo se han seleccionado para la revisión estudios primarios, no se han incluido revisiones sistemáticas.

#### **Aportación del trabajo a la seguridad del paciente:**

No se ha excluido ningún factor de riesgo para las consecuencias del cuidado a personas dependientes incluyendo en la revisión los factores más relevantes hallados en la búsqueda bibliográfica.

Con este artículo, se ha aportado un punto de vista real y a la orden del día. Existe constancia del problema de los cuidadores informales pero todavía no se han puesto los medios suficientes para considerar este problema con la importancia que se merece dada la repercusión que tiene en la salud de estas personas.

#### **Propuestas de líneas futuras de investigación:**

Para darle la importancia que tiene este problema hoy en día en nuestra sociedad se proponen futuras líneas de investigación como son diseños transversales midiendo los principales factores de riesgo que conlleva el cuidado a personas dependientes y relacionándolos con variables relacionadas con dichos factores de riesgo.

Otra posible línea de investigación son intervenciones a cuidadoras para educarlas correctamente en la forma de cuidado y en las estrategias de afrontamiento que deben tener ante las adversidades que se presenten en el día a día en su cuidado.

#### **Bibliografía:**

- (1) Ferré-Grau C, Cid-Buera D, Aparicio-Casals M, Boque-Cavallé M, Valdivieso-López A, Lleixà-Fortuño M. Los Cuidadores Familiares en España: un estudio de intervención comunitaria. *Redes de Conhecimento em Enfermagem de Família* 2010:34.
  - (2) Chindaprasirt J, Limpawattana P, Pakkaratho P, Wirasorn K, Sookprasert A, Kongbunkiat K, et al. Burdens among caregivers of older adults with advanced cancer and risk factors. *Asian Pac J Cancer Prev* 2014;15(4):1643-1648.
  - (3) Dauphinot V, Delphin-Combe F, Mouchoux C, Dorey A, Bathsavanis A, Makaroff Z, et al. Risk factors of caregiver burden among patients with Alzheimer's disease or related disorders: a cross-sectional study. *J Alzheimers Dis* 2015;44(3):907-916.
  - (4) Heckel L, Fennell KM, Reynolds J, Osborne RH, Chirgwin J, Botti M, et al. Unmet needs and depression among carers of people newly diagnosed with cancer. *Eur J Cancer* 2015 Sep;51(14):2049-2057.
  - (5) Merrilees J, Hubbard E, Mastick J, Miller BL, Dowling GA. Sleep in persons with frontotemporal dementia and their family caregivers. *Nurs Res* 2014 Mar-Apr;63(2):129-136.
-