

# SOBRECARGA EN LOS CUIDADORES DE PERSONAS DEPENDIENTES

AUTORAS: MANCERA TRUJILLO, ANA BELEN; MANCERA TRUJILLO, FRANCISCA MARIA; LEON MARTIN, MARIA VICTORIA DE

## INTRODUCCIÓN

A nivel mundial existe una tendencia global de envejecimiento de la población y al aumento del número de personal en situación de dependencia y que necesitan cuidados.

Los cuidadores familiares son personas que otorgan cuidado informal, no reciben retribución económica y son definidos como: "aquella persona que asiste o cuida a otra afectada de cualquier tipo de discapacidad, minusvalía o incapacidad que le dificulta o impide el desarrollo normal de sus actividades vitales o de sus relaciones".

La experiencia de cuidar involucra una gran responsabilidad y esfuerzo, provoca un aumento en la carga del cuidador, la cual si no se logra manejar adecuadamente puede traer repercusiones físicas, mentales y socioeconómicas.

La carga del cuidador es un concepto multidimensional, con características objetivas y subjetivas. Para dimensionar los efectos emocionales adversos que manifiesta el cuidador frente a la rutina diaria de cuidar a una persona, existen diversas pruebas, una de las más utilizadas es la Zarit Burden Interview.

El cuidador ve afectado su estado de salud, su bienestar y se siente incapaz de afrontar esta responsabilidad, pasando a constituir para el área sanitaria un paciente "oculto" o "desconocido", que requiere de un diagnóstico precoz e intervención inmediata, antes de presentar el Síndrome del Cuidador.

## OBJETIVO

El objetivo es conocer la sobrecarga de los cuidadores informales de pacientes dependientes en nuestra zona de investigación.

## METODOLOGÍA

Se realizó un estudio descriptivo transversal, que se llevo a cabo en los meses de noviembre y diciembre de 2015, en la zona del Guadalhorce.

La población de estudio fueron 70 cuidadores principales de personas incapacitadas.

Se incluyeron todos los cuidadores principales de personas dependientes que llevaban más de 3 meses en el rol de cuidador.

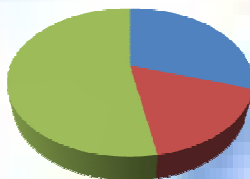
Se excluyeron a las que no cumplían estos requisitos y a los que se negaron a participar.

La recogida de datos se realizó a través de la enfermera comunitaria durante las visitas programadas a domicilio, por un lado con un cuestionario socio demográfico, donde se recogían las variables relativas al cuidador; edad, sexo y parentesco con la persona cuidada, y por otro lado mediante la escala de sobrecarga de Zarit, (que consta de 22 ítems, cada uno de los cuales puntúa en un gradiente de frecuencia que va desde 1 (nunca) a 5 (casi siempre). En ellos el cuidador refleja en qué medida la atención del paciente altera su bienestar físico, psicológico, económico y social, de tal manera que afecta a sus actividades de ocio, relaciones sociales, amistades, intimidad y libertad) donde la variable medida era la sobrecarga.

Los datos se analizaron con el programa estadístico SPSS statistics 22 para Windows

SEXO	MUJER	60 (85.71%)
	HOMBRE	10 (14.28%)
EDAD	< 65 AÑOS	62 (88.57%)
	>65 AÑOS	8 (11.42%)
PARENTESCO	ESPOSA/O	15 (21.42%)
	HIJA/O	50 (71.4%)
	OTROS	5 (7.14%)

- NO SOBRECARGA
- SOBRECARGA LEVE
- SOBRECARGA INTENSA



## RESULTADOS

Los 70 cuidadores aceptaron contestar al cuestionario. Se observó

que predominaba el sexo femenino (85.71%), mayoritariamente hijas/os (71.42%) y menores de 65 años (88.57%). (Tabla 1)

De la escala de Zarit se obtuvo una media de sobrecarga de 51.8 (IC 95% 47.7-55.9) (Tabla 2). El 30% de los cuidadores no presenta sobrecarga, el 17.14% presenta una sobrecarga leve y finalmente el 52.85% una sobrecarga intensa. (Gráfico 1)

## CONCLUSIONES

\*En el estudio se ha encontrado que el 85.71% de los cuidadores informales son mujeres, lo que coincide con diversos estudios realizados con anterioridad. Este fenómeno se puede explicar por los patrones culturales imperantes en nuestra sociedad de machismo y patriarcado, que asigna a la mujer el papel de cuidadora y principalmente el cuidado de personas dependientes, como niños, ancianos y personas con discapacidades físicas y psíquicas; además estas mujeres desempeñaban otros roles como madre de familia, esposa e hija. Respecto al vínculo con la persona cuidada, el 50% son hijas/os, lo que se relaciona con la edad de la persona cuidada (65 años y más), por lo que muchos de ellos tienen hijos y no parejas que le sobrevivan.

\*Se observa además, la necesidad de validar la trascendencia del apoyo integral, especialmente desde las propias familias (el cuidado de la persona dependiente no debe recaer sólo en un individuo, debe ser compartido con toda la familia) y de su corresponsabilidad en el cuidado físico y psíquico del cuidador y persona cuidada.

\*Desde enfermería se debe luchar por tener medios suficientes para detectar en el cuidador alteraciones en su estado de salud, su bienestar y la incapacidad de afrontar esta responsabilidad, teniendo un diagnóstico prematuro del Síndrome del Cuidador. Evitando de esta forma que se convierta en un paciente "oculto" o "desconocido" para el área sanitaria.

## BIBLIOGRAFIA

Izal M, Montorio I, Díaz-Veiga P. Cuando las personas mayores necesitan ayuda: Guía para cuidadores y familiares. Madrid: INSERSO; 2012.  
Flores JA, Adeva J, García MC, Gómez M P. Psicopatología de los cuidadores habituales de ancianos. Index Enferm. 1997; 3(1218): 261-2723. Sánchez B. Cómo cuidar un enfermo en casa. Aquichán 2005; 5(1): 162  
Díaz J, Rojas M. Cuidando al cuidador: efectos de un programa educativo. Aquichán. 2005; 9(1): 73-92