



Facultad de Ciencias Médicas
“Dr. Raúl Dorticós Torrado”
Cienfuegos

Investigación para optar por el título de Especialista de Primer
Grado en Enfermería Comunitaria Integral

Sobrecarga y necesidad de aprendizaje del cuidador de adultos mayores. Área IV. Cienfuegos 2021 - 2023.

Autor: Licenciada en Enfermería. María de los Ángeles Ortiz Gómez. Residente de 3er año en la Especialidad Enfermería Comunitaria Integral.

Tutora: MSc. Emilia González Pérez **

Asesora: MSc. Teresita Cabrera Rodríguez ***

** *Especialista* en enfermería comunitaria

Máster en atención Integral la mujer

*** *Especialista* en enfermería comunitaria

Máster en atención integral la mujer

Cienfuegos 2023
“Año 65 de la Revolución”

EXERGO

***No hay cosa más bella que amar a los ancianos, el respeto es un
dulcísimo placer.***

José Martí

DEDICATORIA



A mis hijos por la presencia sin límites y su ayuda en todo momento de mi vida, fuente inagotable de felicidad, amor y alegría, quien todos los días pregunta ¿Cuánto te falta Mamá?

A mi esposo por llenarla de amor quien siempre me apoya, además de brindarme su inmenso cariño y comprensión. Por ser guía de mis principios y estar siempre presente en los momentos más difíciles de mi vida.

A mi familia por su inmensa preocupación y constante apoyo.

AGRADECIMIENTOS



En especial mis más sinceros agradecimientos a mi tutora Esp. Lic. Emilia González Pérez por las enseñanzas transmitidas, por acompañarme durante todo el camino con tanta profesionalidad, por la ayuda incondicional brindada, con exigencia, dedicación y seguridad.

A la Revolución Cubana y su máximo líder por la oportunidad que me ha dado en mi formación.

A todos los profesores de la especialidad que contribuyeron a mi formación aplicándonos sus conocimientos y exigencia.

A mis compañera de la especialidad que estuvimos 3 años transitando por un camino largo y difícil.

A mi esposo e hijos por su ayuda incondicional, comprensión que sin ellos no hubiese sido posible lograr mis sueños

A todas gracias infinitas.

RESUMEN

Introduccion. El adulto mayor se vuelve vulnerable y susceptible de llegar a algún nivel de dependencia, algunos por falta o pérdida de su capacidad física y psíquica, la que los lleva a la necesidad de asistencia o ayudas para realizar las actividades de la vida diaria. **Objetivo.** Determinar la sobrecarga y necesidades de aprendizaje que tienen los cuidadores de los adultos mayores. **Diseño metodologico.** Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal en el consultorio # 18 perteneciente al policlínico área IV de Cienfuegos, durante el periodo de enero 2021-enero 2023, el universo conformado por 90 y la muestra por 50 cuidadores. **Resultados.** Predomino el sexo femenino, entre 41-50 años con una escolaridad de técnico medio, prevalecieron las amas de casa y los hijos. Según zarit manifestó una sobrecarga intensa .al evaluar las necesidades de aprendizaje se constata que no conocen sobre del cuidado de los adultos mayores. **Conclusiones.** Determinando la sobrecarga y necesidades de aprendizaje que tienen los cuidadores nos permite trabajar en funcion de resolver esta problemática desde la atencion primaria de salud.

Palabras Clave: Adulto mayor, Envejecimiento, Sobrecarga, Cuidador.

INDICE	
INTRODUCCION	2
OBJETIVOS.....	5
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	6
DISEÑO MÉTODOLOGICO	9
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	12
CONCLUSIONES	19
RECOMENDACIONES	20
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	
ANEXOS	

INTRODUCCION

La historia de la humanidad se ha caracterizado por situarnos como seres capaces de hacer cosas increíbles y dejar un legado en muchos ámbitos, ya sea científico o humanista. A medida que envejecemos, el adulto mayor se vuelve una persona vulnerable y susceptible de llegar a algún nivel de dependencia, algunos por falta o pérdida de su capacidad física y psíquica, la que los lleva a la necesidad de asistencia o ayudas para realizar las actividades de la vida diaria.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) traza perspectivas futuras respecto a la población mundial con más de 60 años de edad, prevé que esta se duplique para el 2050, pasando de aproximadamente el 11% al 22%, que representará más de la quinta parte de la población global. Según datos ofrecidos por la Naciones Unidas, se espera que el número de personas ancianas aumente de 605 millones a 2 mil millones en ese período, de ellas, 190 millones vivirán en América Latina y el Caribe. ^{1, 2, 3}

Los países de Latinoamérica y el Caribe experimentarán un envejecimiento demográfico sin precedentes. Para el 2030, el número de personas de 60 años y más triplicará el número de las que vivían en el 2020. El período en que la proporción de personas de 60 años o más se incrementará de 8 % al 15 % en América Latina y el Caribe, se producirá en 2/5 del tiempo que este incremento tardó en ocurrir en los Estado Unidos de Norteamérica, y entre 1 y 2/5 del tiempo que tomó a Europa Occidental para alcanzar una proporción similar. ³

Cuba cuenta en la actualidad con 2 198 220 adultos mayores, si utilizamos el llamado índice de envejecimiento quedará mejor reflejado el por qué nuestro país exhibe uno de los envejecimientos mayores de América Latina y el Caribe. El proceso de envejecimiento de la población cubana ocurre fundamentalmente a partir de la segunda mitad del siglo XX y se ha profundizado en las últimas décadas. Estos logros están sustentados para la voluntad política de los dirigentes del estado y a planes y programas del sector de la salud. El país ha transitado desde un 12,9 % de personas de 60 años y más en el 2020 y hasta un 19,8 % en

la actualidad, serios problemas que debe enfrentar toda la sociedad cubana en particular el sistema de salud.²

La mayoría de los cuidadores primarios al responsabilizarse de las personas enfermas, ignoran toda la carga y las implicaciones que conlleva el cuidado. El cuidador primario progresivamente incrementa el tiempo de cuidado a la persona y disminuye el tiempo de descanso para él, con tendencia a la sobreprotección, lo que implica mayor tiempo, trabajo y dedicación, enfrentando los riesgos asociados a estrés y/o agotamiento. En un exhaustivo estudio realizado sobre la situación del cuidados en nuestro país, los cuidadores manifiestan que la limitación del tiempo libre y la reducción de las actividades sociales, el deterioro de su salud, la pérdida de intimidad, los sentimientos de malestar, la carga económica y los problemas laborales son repercusiones especialmente importantes que se derivan de su rol de cuidadores.¹⁵ Los cuidadores tienen miedo de ser testigos del sufrimiento y dolor de sus familiares, a fracasar en su rol, a que las consecuencias negativas asociadas al cuidado afecten su forma de ser, a tomar decisiones equivocadas que lleven como consecuencia el malestar de los familiares.¹⁶ Los profesionales de salud de Atención Primaria pueden actuar como mediadores, para guiar a la familia, orientando la toma de decisiones relacionadas con el cuidado a la persona dependiente. En esta línea es importante escuchar, dejar que expresen sus sentimientos e inquietudes y tratar de ayudarles. Es responsabilidad de estos profesionales no sólo saber cómo deben cuidar a la persona dependiente, sino también cómo deben cuidarse dentro de la familia. Por ello es necesario apoyarles incorporándoles al proceso de cuidado, no solamente como un recurso, sino como personas que necesitan de asistencia para mantener su capacidad como cuidadores y contribuyendo así a mantener su bienestar y calidad de vida. Esto nos lleva inevitablemente hacia una valoración integral como instrumento de evaluación y a la necesidad de un modelo de cuidados que asuma la multidisciplinariedad y la coordinación como principios para la actuación. Dicho modelo debe tener una base profesional con equipos que tengan una formación adecuada en la evaluación de las necesidades de los ancianos dependientes y de

sus familias que les cuidan, y un conocimiento de los recursos existentes. Generalmente los ancianos requieren cada vez más de tiempo, más dedicación y no se observa mejoría de su estado. La vida de los cuidadores gira en torno al ser cuidado, pero está indisolublemente unida a otros miembros de la familia como hijos, cónyuge, hermanos. Esta situación constituye un reflejo del proceso de envejecimiento que atraviesa el país del cual no escapa la provincia de Cienfuegos. que en el año 2019 tuvo una población de adultos mayores de 82 861 con 60 años que represento el 20,6% de la población y nuestro consultorio cuenta con 197 adultos para un 42%.

Problema científico:

Evaluar la sobrecarga y necesidades de aprendizaje que poseen los cuidadores de los adultos mayores en el Consultorio Médico de la Familia #18 del Policlínico Universitario Docente Ernesto Guevara de la Serna, del municipio de Cienfuegos.

Justificación del problema:

En los ultimos años habido un incremento en la población de adultos mayores quienes representan enfermedades propias de su edad y por ende altos grados de dependencia, originando sobrecarga a los cuidadores quienes generalmente, son de su propia familia y que apartir de ese momento asumen una gran responsabilidad y un enorme esfuerzo. ademas de continuar con su vida diaria. Al asumir esta responsabilidad estan expuesto a la sobrecarga que puede desencadenar un desgaste físico, emocional o espiritual. ¹

Este estudio pretendió determinar la sobrecarga y necesidades de aprendizaje que tienen los cuidadores de adultos mayores.

OBJETIVOS

General:

Determinar la sobrecarga y necesidad de aprendizaje que tienen los cuidadores de los adultos mayores.

Específicos:

1. Caracterizar socio-demográficamente a la población cuidadora, así como el nivel de parentesco de adultos mayores.
2. Identificar el nivel de sobrecarga que poseen los cuidadores de los adultos mayores.
3. Determinar las necesidad de aprendizaje que tienen los cuidadores de los adultos mayores.

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL:

La OMS ha señalado que el envejecimiento poblacional es una transición difícil ya que tiene repercusiones en todas las etapas de la vida humana, influye en la composición, en las modalidades de convivencia familiar, en la salud y el bienestar de los cuidadores.

La OPS afirma que el número de adultos mayores con necesidades de cuidados a largo plazo se triplicará. Cuba al igual que otros países del mundo se encuentra en un proceso de rápido envejecimiento de su población, esta etapa se encuentra marcada por un alto descenso de mortalidad y crecimiento poblacional, además de una segunda etapa que es la postergación de la maternidad en las mujeres o simplemente el no desear tener hijos, lo que genera una reducción de la fertilidad y crecimiento de la tercera edad, y una última etapa que es el envejecimiento de la población. Los cuidadores en la mayoría de los casos no disponen de capacitación para cuidar o manejar este tipo de situaciones, no son remunerados por su tarea, pero tienen un elevado grado de compromiso, caracterizado por el afecto en el trato y una atención sin límites. El grado de ayuda que requiere el adulto con deterioro cognitivo depende del avance de la enfermedad, lo que implica contar con el conocimiento para desarrollar tareas con mayor eficiencia. A su vez, el asumir nuevas actividades para sustituir las funciones que realizaba la persona y adaptarse a un nuevo estilo de vida genera estrés en el cuidador, y a veces consigo un mal cuidado por desconocimiento acerca de la manejabilidad de la situación. Por lo que estos cambios ocasionan ansiedad, temor, sentido de culpa, irritabilidad, tristeza, alteraciones a la salud y sensación de impotencia al enfrentarse a dichas situaciones.¹³ La carga objetiva corresponde a los cambios que debe realizar el cuidador en diversos ámbitos de la vida y la carga subjetiva se refiere a las reacciones emocionales frente a las demandas de cuidado. El cuidador de un familiar con dependencia severa debe enfrentar momentos críticos relacionados con el estrés de cuidar, el agotamiento, la falta de apoyo de otros miembros de la familia que en muchas ocasiones actúan como jueces, la reducción del número de vínculos, disminución de las

oportunidades, la motivación y la energía para establecer y mantener relaciones sociales lo que los predispone a presentar el Síndrome del Cuidador, conocido en el ámbito de la enfermería como Cansancio en el Rol del Cuidador, por lo que es importante contar con redes de apoyo familiares, amistades o recursos de la sociedad. El programa establece capacitación, apoyo y asistencia técnica de un equipo de salud, a través de visitas domiciliarias, que vela por la condición y calidad del cuidado al interior del hogar en que reside la persona. Tiene como fin mejorar la calidad del cuidado de la persona postrada y aliviar a la familia cuidadora, disminuyendo la carga del cuidador e impidiendo de este modo la institucionalización.¹³ Zarit menciona que son las familias las que con mayor frecuencia se encargan del cuidado de los ancianos dependientes, durante periodos prolongados, para hacer frente a una sociedad que envejece. El autor considera que la responsabilidad no puede recaer sólo en la familia; por la intensidad y costo de las cargas sugiere una responsabilidad compartida, creativa, que se consideren las necesidades de la persona cuidada y del cuidador, por lo que es necesario realizar estudios que conduzcan al logro de mejores estrategias de intervención.^{12, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 21.} La carga objetiva corresponde a los cambios que debe realizar el cuidador en diversos ámbitos de la vida y la carga subjetiva se refiere a las reacciones emocionales frente a las demandas de cuidado. Teniendo en cuenta los Modelos y teorías de enfermería según el modelo de Dorothea Orem La Teoría General de la Enfermería está compuesta por tres teorías relacionadas entre sí: Teoría del Autocuidado, Teoría del Déficit de Autocuidado y Teoría de los Sistemas de Enfermería. El modelo de Orem consiste en actuar de modo complementario con las personas, familias y comunidades en la realización de los autocuidados, cuando está alterado el equilibrio entre las habilidades de cuidarse y las necesidades del autocuidado. Los motivos del desequilibrio serán una enfermedad o lesión que requieran unas necesidades adicionales de autocuidado (debidos a la desviación de salud). El objetivo de este modelo es ayudar al individuo a llevar a cabo y mantener por sí mismo acciones de autocuidado para conservar la salud y la vida, recuperarse de la enfermedad y/o afrontar las consecuencias de dicha enfermedad. Siendo los cuidados de enfermería la forma

de ayudar a las personas cuando presentan limitaciones y/o incapacidades en la realización de las actividades de los autocuidados. por este motivo es que nuestro estudio debe ir dirigido al cuidador(a) ya que el cuidado en nuestro país es mayormente otorgado por una persona familiar, que pasa a ser cuidador de los adultos mayores.

DISEÑO MÉTODOLÓGICO.

Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal. teniendo como escenario el consultorio médico de la familia # 18 del Policlínico Ernesto Guevara la Serna, del municipio Cienfuegos. En el periodo comprendido desde Enero. 2021 hasta Enero.2023. El universo estuvo conformado por 90 cuidadores inscripto en el estudio, la muestra representada por 50 cuidadores, para la recogida de la información se elaboró una encuesta la cual fue aplicada por el propio autor, se indagó sobre las siguientes variables como. Edad, sexo, escolaridad, ocupación, parentesco, grado de sobrecarga y necesidad de aprendizaje. la información contó para la realización de esta investigación con el consentimiento informado de los cuidadores, a través de una carta de consentimiento firmada por cada uno de ellos (anexo 2) se mantuvo durante la aplicación del estudio. una vez recogida la información de los datos obtenidos se procesaron en forma automatizada, utilizando el programa de procesador de encuestas y formularios del SPSS/PC version 21.0 Como unidad de resumen se utilizó en número absoluto y el porcentaje, los resultados se expondrán en tablas de frecuencia y gráficos.

Criterios de inclusión:

- Cuidadores de adultos mayores que acepten participar en la investigación ,previo consentimiento informado.
- Adultos mayores no institucionalizados

Criterios de exclusión:

- Adultos mayores con 2 o más cuidadores
- Adultos mayores incorporado a la casa de abuelo
- Cuidadores remunerados
- Cuidadores que no tienen relacion familiar con los adultos mayores .
- Cuidadores que abandonan el estudio

-Fallecimiento del adulto mayor durante el estudio

-Fallecimiento durante el estudio del cuidador.

Fuente de recolección de la información, métodos y técnicas utilizadas, cuestionario y escala de zarit.

Recogida de la información

Para la recolección de la información se utilizó un cuestionario (Anexo 2).con respecto a la sobrecarga y las necesidad de aprendizaje de cuidadores de adultos mayores se uso la escala de Zarit la cual ha sido adaptada y validada al español, en 1996.por Martín y Salvador en el Hospital Virgen del camino de California.EE.UU. siendo utilizada en varios estudios para medir el impacto del cuidados de adultos mayores en la atención primaria de salud. (Anexo 3).La Escala de Zarit se utilizó para determinar la sobrecarga subjetiva del cuidador producida por las diversas actividades y responsabilidades que desarrolla, siendo un instrumento con resultados aceptables, para la evaluación de esta variable. Existen varias escalas que evalúan y cuantifican el grado de sobrecarga, pero Zarit sigue siendo la más usada. La puntuación se cuantifica de la siguiente forma Nunca (0 puntos), Casi Nunca (1 puntos) A veces (2 puntos), Bastantes veces (3 puntos), Casi siempre (4 puntos).

Nivel de sobrecarga:

No sobrecarga -----<46

Sobrecarga intensa-->56

Puntuación máxima de 88 puntos.

El estado de sobrecarga ligera se reconoce como un riesgo para generar sobrecarga intensa.

El estado de sobrecarga intensa se asocia a mayor morbimortalidad del cuidador, por lo cual se debe indicar.

La ausencia de sobrecarga, requiere monitoreo, sobre todo ante aumento de los requerimientos de cuidado. Las variables se expresaron como frecuencias absolutas y porcentajes. Los resultados fueron representados en tablas.

Para la realización del estudio se contó con el consentimiento informado de los cuidadores incluidos en el estudio (Anexo 2). La recolección de la información es confidencial, cada encuesta llena su conocimiento de manera individual y anónima.

Aspectos éticos:

Para el desarrollo de la investigación se partió del criterio bioético del consentimiento informado con fundamento en el principio de la autonomía, así como el aval de la institución (Anexo 1) aprobando la realización del estudio. Este acto fue precedido de la información suficiente dispuesta al común entendimiento de los objetivos de investigación y sus beneficios.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla No 1: Distribución según edad de los cuidadores sobre la atención de los adultos mayores.

Grupos etarios	No	%
Menos 40	-	-
41-50	28	56
51-60	19	38
Más de 60	3	6
Total	50	100

Fuente: Encuesta aplicada

En la distribución según edad de los cuidadores sobre la atención de los adultos mayores el grupo etario que predominó fue el de más de 41 a 50 años de edad con 28 cuidadores para un 56% este resultado coincide con estudios realizados en Chile por la autora Fernández Rodríguez C, donde se observa en el gráfico # 2 que la mayoría de los cuidadores están entre los 40 a los 60 años de edad con una frecuencia potencial de un 65,2%.y la tesis realizada por la autora Rodríguez Duarte en su estudio observacional transversal de la sobrecarga en cuidadores informales, para obtener título de especialista en 1er grado en medicina general integral se evidenció que la mayoría de los cuidadores eran mayores de 46 años de edad con un 67,8%

Tabla No 2: Distribución según sexo de los cuidadores sobre la atención de los adultos mayores.

Sexo	No	%
Femenino	37	74
Masculino	13	26
Total	50	100

Fuente: Encuesta aplicada.

Como se muestra en la Tabla no 2, existe un predominio del sexo femenino con un total de 37 encuestados para un 74% sobre el masculino con un total de 13 para un 26%. Coinciden estos resultados con investigaciones realizadas por varios autores por ejemplo la realizada por la autora Montenegro Rodriguez E Y para obtener titulo de especialista en 1er grado en medicina general integral se observó un predominio del sexo femenino con 63 mujeres al cuidado de los adultos mayores con un 70%. Burgos Garrido P y colaboradores en Chile expresaron que el 97% de los cuidadores informales pero esta vez de usuarios con dependencia severa son de sexo femenino. También en la tesis de Carolina RG, se evidencia un predominio del género femenino en los cuidadores de los adultos mayores con dependencia severa representando una frecuencia del 96%.

Tabla No 3: Distribución según nivel de escolaridad de los cuidadores de los adultos mayores.

Nivel de escolaridad	No	%
Primaria terminada	2	4
Secundaria terminada	18	36
Técnico medio terminado	26	52
Preuniversitario terminado	3	6
Universidad terminada	1	2
Total	50	100

Fuente: Encuesta aplicada.

Como se muestra en la tabla No 3, el nivel de escolaridad que más predomina en el estudio es el técnico medio terminado con un 52%, seguidos de los que tienen secundaria terminada para un 36%. estos resultados coinciden con tesis realizada en Chile por GigliosCR, donde se demostró que el nivel de escolaridad de los cuidadores es la enseñanza media incompleta. Según la autora Rodríguez Montenegro E Y García, ZT los resultados estuvieron dados en la secundaria terminada con 28 para un 31.2%

Tabla No 4: Distribución según la ocupación de los cuidadores de adultos mayores.

Ocupación	No	%
Ama de casa	26	52
Jubilado	7	14
Trabajador de educación	5	10
Técnico	4	8
Cuenta propia	2	4
Trabajador de salud	2	4
Obrero	2	4
Desocupado	2	4
Dirigentes	0	0
Ingeniero	0	0
Total	50	100

Fuente: Encuesta aplicada.

En la distribución según la ocupación de los cuidadores sobre la atención de los adultos mayores fueron 26 las amas de casa con un 52% seguido de los jubilados que fueron 7 para un 14%. Estos resultados coinciden con algunos autores como el realizado en Chile por Rodríguez González, C donde se observa que las

cuidadoras mayormente son ama de casa con un 52,2%, seguido de los trabajadores independientes con un 26,1%. Según la tesis realizada por la autora Rodríguez, Montenegro, E Y García ZT para optar título de especialista en 1er grado en medicina general integral se observó que las amas de casa ocuparon el mayor número con 26 para un 28,9%

Tabla No 5: Distribución según parentesco con el adulto mayor y los cuidadores.

Parentesco con el adulto mayor	No	%
Hijos	29	58
Esposa/o	16	32
Tíos/as	3	6
Otros parientes	1	2
Ningún parentesco	1	2
Total	50	100

Fuente: Encuesta aplicada.

En esta tabla según parentesco de los cuidadores de adultos mayores pudimos apreciar que 29 de los cuidadores, fueron los hijos ocupando el 58%, este estudio coincide con Según la tesis realizada por la autora. Rodríguez, Montenegro, E Y García, Z, T para optar título de especialista en 1er grado en medicina general integral se observó que fueron los hijos con 51 para un 56,7%

Tabla No 6: Distribución según el grado de sobrecarga de los cuidadores de adultos mayores.

Grado de sobrecarga	No	%
No sobrecarga	12	24
Sobrecarga intensa	38	76
Total	50	100

Fuente: Escala de Zarit.

En la Tabla No 6 según el grado de sobrecarga de los cuidadores de adultos mayores respondieron que tienen una sobrecarga intensa 38 cuidadores para un 76% estudios realizados en Chile por la autora Fernandez,Herrera,M coinciden con el nuestro pues ella demostró que en su tesis que los cuidadores de los adultos mayores tienen una sobrecarga intensa con un 56,5% en la tesis de, Vazquez Davila ,NL- en Peru en la tabla en la tabla #1 titulada Sobrecarga intensa del cuidador se observa que el 97% de los adultos mayores presentaban dependencia total.

Tabla No 7: Distribución según necesidad de aprendizaje de los cuidadores sobre el cuidado de adultos mayores.

Conocimiento sobre el cuidado del adulto mayor	No	%
Conoce	13	26
No conoce	37	74
Total	50	100

Fuente: Encuesta aplicada.

Tabla No 7: según necesidad de aprendizaje de los cuidadores sobre el cuidado del adulto mayor, 37 cuidadores respondieron que no conocen. Coincidiendo con la autora Rodríguez Montenegro, E sobre la distribución según conocimiento sobre el cuidado del adulto mayor de los cuidadores informales sobre el manejo de los adultos mayores del total de los cuidadores encuestados 68 no conocían acerca de manejo de los pacientes adultos mayores para un 75,6%.

CONCLUSIONES

Este estudio se propuso determinar la sobre carga y la necesidad de aprendizaje los cuidadores en la atención de los adultos mayores, donde se puede concluir que. El promedio de edad que prevaleció fue de 41-50 años (28), representado por el sexo femenino (37), la escolaridad que predominó fue técnico medio (26), prevalecieron las amas de casa (26), en el parentesco predominaron los hijos (29). según entrevista del cuidador de zarit manifestó una sobrecarga intensa (38). al evaluar la necesidad de aprendizaje se pudo constatar que 37 de los encuestados no conocen sobre el cuidado de los adultos mayores. Por lo que podemos concluir que Al determinar la sobrecarga y necesidades de aprendizaje que tienen los cuidadores de los adultos mayores nos permite trabajar en función de resolver esta problemática desde la atención primaria de salud.

RECOMENDACIONES

- Diseñar una estrategia para identificar de forma temprana los signos de agotamiento en los cuidadores de los adultos mayores .

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Berjarano-Roncancio JJ, Ardila-Guzmán LSy, Montaña-Rodríguez A, Alimentación, Nutrición y envejecimiento: un análisis desde el enfoque social de derechos. Rev. Fac. med. [Internet]. 2019 Dez; 62 (Suppl1):73-79 Disponible en: <http://www.scielo.org.co>
2. Gonzales M, Massad T, lavanderos C, Estudio Nacional de la Dependencia en las Personas Mayores. Estudio Nacional de la Dependencia [revista en internet] Diciembre – enero [acceso 15 de enero de 2019];4(1):48-89 Disponible en: http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2534/1/VASQUEZ_NL.pdf.
3. Al término del presente estudio Condeza AR, Bastías G, Valdivia G, Cheix C, Barrios X, Rojas R, et al. Adultos mayores en Chile: descripción de sus necesidades en comunicación en salud preventiva. Cuadernos.info. junio de 2019;(38):85-104
4. Toffoletto, Maria C. y Reynaldos-Grandón, Katiuska L.Determinantes sociales de salud, sobrecarga familiar y calidad de vida de cuidadores familiares de pacientes oncológicos en cuidados paliativos. Revista de Salud Pública [online]. 2019, v. 21, n. 2 [Accedido 11 Noviembre 2020] , pp. 154-160. Disponible en: <<https://doi.org/10.15446/rsap.V21n2.76845>>. Epub 05 Oct 2020. ISSN 0124-0064. <https://doi.org/10.15446/rsap.V21n2.76845>.
5. Peisah C. Practical application of family and system theory in old age psychiatry: three case reports. Int Psychogeriatr 2019; 18 345-353.
6. Valer DB, Aire M, Fengler FL. Adaptación y validación del inventario de Sobrecarga del cuidador para uso en cuidadores de ancianos. Rev LatinoAm[Internet]. 2019 [citado 2019 abr 22] [aprox 2p]. Disponible en: http://www.scielo.br/pdf/dae/v23n1/es_0104-1169-rlae-23-01-00130.pdf.
7. Fernández MB, Herrera MS, Fernández MB, Herrera MS. El efecto del cuidado informal en la salud de los cuidadores familiares de personas mayores dependientes en Chile. Rev Médica Chile. enero de 2020;148(1):30-6

8. Troncoso Miranda D. Cuidado informal a mayores dependientes en Chile: quiénes cuidan y con qué políticas sociales cuentan. *América Lat Hoy*. 21 de diciembre de 2019;71(0):83.
9. Beltrán Carreño JP. Síndrome de sobrecarga del cuidador del adulto mayor y su relación con factores asociados. Gualaceo, 2019 [tesis para maestría en investigación en enfermería]. Cuenca – Ecuador: Universidad de Cuenca; 2019.
10. Alonso P, Sansó F, Díaz A, Carrasco M, Oliva T. Envejecimiento poblacional y fragilidad en el adulto mayor. *Cubana de Salud Pública [revista en Internet]* 2019 noviembre – marzo. [acceso 15 de enero. de 2020]; 33(1):4-6 Disponible en: https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S086434662007000100010&script=sci_arttext&lng=.
11. Naranjo Hernández Ydalsys, Concepción Pacheco José Alejandro, Rodríguez Larreynaga Miriam. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. *Gac Méd Espirit [Internet]*. 2017 Dic [citado 2023 Nov 25]; 19(3): 89-100. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009&lng=es.
12. Albala C. El envejecimiento de la población chilena y los desafíos para la salud y el bienestar de las personas mayores. *Rev Médica Clínica Las Condes*. 1 de enero de 2020;31(1):7-12.
13. Rodríguez P. Dependencia. España: Documentación Social [revisado en internet] 2019 [acceso 15 de febrero de 2019];112(5): 33 – 63 disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/ejemplar/13894>.
14. Villalobos Dintrans P. Panorama de la dependencia en Chile: avances y desafíos. *Rev Médica Chile*. 2019;147(1):83-90. 75. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2020000200003&lng=es. Epub 05-Oct-2020

15.articles-4471_recurso_1.pdf [Internet]. [citado 16 de julio de 2020]. Disponible en:http://www.supersalud.gob.cl/documentacion/666/articles4471_recurso_1.pdf

Disponible en: http://www.dipres.gob.cl/597/articles-163132_informe_final.pdf.

16. Zarit SH, Reever KE, Bach-Peterson J. Relatives of impaired elderly: correlates of feelings of burden. *Gerontologist*. 1980;20:649-55.

17.ZaritMartínez Pizarro Sandra. Síndrome del cuidador quemado. *Rev Clin Med Fam* [Internet]. 2020 [citado 2023 Nov 25] ; 13(1): 97-100. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2020000100013&lng=es. Epub 20-Abr-2020. ¿Qué estrategias utilizaría profesionalmente para el cuidado del cuidador? 7 consejos para evitar el agotamiento del cuidador

18. Alfonso Urzúa M, Caqueo -Urizar A. Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Terapia Psicológica* [Internet]. 2019. 30 (1): [aprox 10 p]. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082012000100006&lng=es

17.Baster Moro Jc. Adultos mayores en funciones de cuidadores de ancianos. *Revista Cubana de Salud Pública* [Internet]. 2019; 38(1): [aprox 3p.

19.Fhon JRS, Gonzales Janampa JT, Mas Huaman T, Marques S, Rodríguez RAP. Sobrecarga y calidad de vida del cuidador principal del adulto mayor. *Av En Enferm* [Internet]. 1 de septiembre de 2019 [citado 16 de julio de 2020];34(3).Disponible en:<http://www.revistas.unal.edu.co/index.php/avenferm/article/view/58704>.

20.Palma.G,<https://www.facebook.com/pahowho.OPS/OMSchile>.El número de - de-adultos-mayores-con-necesidades-de-cuidado-a-largoplazo-se-triplicara-para-2050-en-las-adultos mayores con necesidades de cuidado a largo plazo se triplicará para 2050 en las Américas, advirtió la OPS | OPS/OMS [Internet]. Pan American Health Organization / World Health Organization. 2019 [citado 16 de julio de 2020]. Disponible en: https://www.paho.org/chi/index.php?option=com_content&view=article&id=1151:el-numeroamericas-advirtio-la-ops&Itemid=1005.

22. Zambrano Cruz R, Ceballos Cardona P. Caregiver Burden Syndrome. Rev Colomb Psiquiatr. octubre de 2019;36:26-39.

23. González CCB, GCV, Barril CAT. Evaluación del autocuidado y calidad de vida y, de cuidadores de pacientes con dependencia severa, beneficiarios del programa de atención domiciliaria del centro de salud familiar durante el periodo abril – agosto del 2019. :92.

24. Espinoza Miranda K, Jofre Aravena sobrecarga, apoyo social autocuidado en cuidadores informales. Cienc Enferm. agosto de 2019;18(2):23-30.

25. Hernández Zamora, Z E, Ehrenzweig Sánchez . Percepción de sobrecarga y necesidad de aprendizaje en cuidadores del adulto mayor no institucionalizado. Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, Español y Portugal. 2019, Vol 13, Num 1: 127-142. Losada A, Peñacoba C, Marquez-González M. Cigaran M. Cuidar cuidándose. Evaluación e intervención con cuidadores familiares de personas con demencia, Madrid: Ediciones Encuentro, 2020.

26. Montorio Cerrato I, Fernández de Trocóniz, MI López López A, Sánchez Colondrón M. La Entrevista de Carga del Cuidador. Utilidad y validez del concepto de carga. Rev. Anuales de psicología. 2019; vol 14, Num 2, p. 229-248.

27. Fontanals M, Ancizu I, Pascual J. De la cronicidad a la dependencia. Definición y perspectiva histórica. Ponencia presentada en la 1º Jornada sobre implantación de un Sistema de Protección de la Dependencia 2019 enero 25, Valladolid.

28. Zerquera A, Granados F, Buitrago A. Sobrecarga en cuidadores de pacientes con demencia tipo Alzheimer. Psychologia. 10 de enero de 2019;6(1):35-45.

29. Luengo Martínez CE, Araneda Pagliotti G, López Espinoza MA. Factores del cuidador familiar que influyen en el cumplimiento de los cuidados básicos del usuario postrado. Index Enferm. marzo de 2019;19(1):14-8.

30. Gonzales M, Massad T, lavanderos C, Estudio Nacional de la Dependencia en las Personas Mayores. Estudio Nacional de la Dependencia [revista en internet] diciembre – enero [acceso 15 de enero de 2019];4(1):48-89 Disponible en: http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2534/1/VASQUEZ_NL.pdf.

31. Rodríguez A, Rodríguez A, Duarte A, Díaz E, Barbosa A, Clavería A, et al, Estudio observacional transversal de la sobrecarga en cuidadores informales y los determinantes relacionados con la atención a las personas dependiente. Aten primaria [revista en Internet] 2019 diciembre – marzo. [acceso 20 de marzo de 2020]; 49(3): 156-165. Disponible en: https://ac.elscdn.com/S0212656716301962/1s2.0S0212656716301962main.pdf?_tid=b171e2f0-175d-11e8-a27a00000aab0f02&acdnat=1519255369_d41056e7fb1f204c721c4e01647f63ea.

32. Silva J., Gonzales J, Huamán T, Marques S, Partezani R, Sobrecarga y calidad de vida del cuidador principal del Adulto Mayor. Avances en enfermería [revista en internet] 2019 [acceso 02 de enero de 2020]; 34(3): 251-258. Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/avenferm/article/view/58704/58742>

33. Vásquez Dávila NL. Grado de sobrecarga del cuidador del adulto mayor con dependencia en el servicio de geriatría del hospital nacional Almanzor Aguinaga asenjo 2019 [Tesis para optar el título de médico cirujano]. Perú: universidad San Martín de porres.

34. Flores G, Rivas R, Seguel P. Nivel de Sobrecarga en el desempeño del Rol del Cuidador Familiar del Adulto Mayor con dependencia severa. Ciencia y Enfermería [revista en internet] 2018 [acceso 18 de enero de 2019];15(1):29-41 Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/pdf/cienf/v18n1/art_04.pdf.

35. Solís C, Arrioja S, Manzano A. Índice de Barthel (IB): Un instrumento esencial para la evaluación funcional y la rehabilitación. Plasticidad y Restauración Neurológica [revista en Internet] 2010 diciembre – marzo. [acceso 19 de marzo de 2019];4(2):81-85. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/resp/v71n2/barthel.pdf> .
36. Wright Lm, Leahey M. Nurses and families: A guide to family assessment and intervention. 5° ed Philadelphia: F.A Davis Company, 2019.
37. Retamal-Matus H, Aguilar L, Aguilar M, González R, Valenzano S. Factores que influyen en la sobre carga de los cuidadores de adultos mayores en dos instituciones de la ciudad de Punta Arena, Chile. Rev Psicogeriatría 2019; 5 (3): p. 119-124.
38. Astudillo A., W. y Mendinueta a. C. Necesidades de los Cuidadores del Paciente Crónico. Guía de recursos sanitarios y sociales en la fase final de la vida en Gipuzkoa, 1° ed., 2019. P 235-250. Recuperado de:
<http://www.eutanasia.ws/hemeroteca/t91>
39. López J, et al. El rol del cuidador de personas dependientes y sus repercusiones sobre su calidad de vida y salud. Clínica Médica Familiar [revista en Internet] 2019 enero – marzo. [acceso 19 de abril de 2020];2(7): 332-339
Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1699695X2009000200004&script=sci_pdf..
40. Alonso P, Sansó F, Díaz A, Carrasco M, Oliva T. Envejecimiento poblacional y fragilidad en el adulto mayor. Cubana de Salud Pública [revista en Internet] 2018 noviembre – marzo. [acceso 15 de marzo. de 2019]; 33(1):4-6 Disponible en: https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S086434662007000100010&script=sci_arttext&lng=.
41. Flores G, Rivas R, Seguel P. Nivel de Sobrecarga en el desempeño del Rol del Cuidador Familiar del Adulto Mayor con dependencia severa. Ciencia y Enfermería

[revista en internet] 2019 [acceso 18 de enero de 2020];15(1):29-41 Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/pdf/cienf/v18n1/art_04.pdf.

42. Medina R, Landeros-Pérez M. Sobrecarga del agente del Cuidador dependiente y su Relación con la Dependencia Funcional del Adulto mayor. Enfermería Universitaria [revista en Internet] 2019 diciembre- febrero [acceso 15 de marzo de 2020];11(3):89-93 disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v11n3/v11n3a3.pdf>.

43. Social M de D. Chile Cuida| Ministerio de Desarrollo Social [Internet]. Chile Cuida | Ministerio de Desarrollo Social. [citado 16 de julio de 2020]. Disponible en: <https://www.chilecuida.gob.cl/> E Libro [Internet].Disponible en: <https://elibro.net/es/ereader/bibliouvnm/459?page=2>

44. Del Valle M; Hernández I; Zúñiga M; Martínez P; Sobrecarga y Burnout en cuidadores informales del adulto mayor. Enfermería universitaria [revista en internet] 2018 noviembre-febrero. [acceso 02 de enero de 2020]; 12(1): 19-27. disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v12n1/v12n1a4.pdf>.

45. Milesi, V, Sotero L M, Medina O. Relación entre las características del Cuidador Primario y las reinternaciones de Adultos Mayores. Rev. Fac. Med. UNNE XXXIV, 2019, I, 12-19.

46. Pérez J. Abanto J, Labarta J. El síndrome del cuidador en los procesos con deterioro cognoscitivo (demencia). síndrome del cuidador [revisado en internet] noviembre-marzo [acceso 10 de mayo de 2020] Disponible en: <http://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-el-sindrome-del-cuidador-los-14332>.

47. Solís C, Arriola S, Manzano A. Índice de Barthel (IB): Un instrumento esencial para la evaluación funcional y la rehabilitación. Plasticidad y Restauración

Neurológica [revista en Internet] 2018 diciembre – marzo. [acceso 19 de marzo de 2020];4(2):81-85. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/resp/v71n2/barthel.pdf>

48. Alonso P, Sansó F, Díaz A, Carrasco M, Oliva T. Envejecimiento poblacional y fragilidad en el adulto mayor. Cubana de Salud Pública [revista en Internet] 2017 noviembre – marzo. [acceso 15 de enero. de 2019]; 33(1):4-6 Disponible en:[https://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S086434662007000100010&script=sci_arttext&lng=.](https://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S086434662007000100010&script=sci_arttext&lng=)

49. Díaz E, Mendoza S, Sáez K. Habilidad de cuidado y nivel de sobrecarga en cuidadoras/es informales de personas dependientes. Enfermería global [revista en Internet] 2017noviembre – marzo. [acceso 15 de enero. de 2019]; 14(38): 235-248.Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S169561412015000200013.

50. Freitas LC, Coelho PK, Parente JL, Cunha AM. Conviviendo con el portador de Alzheimer: perspectiva del familiar cuidador. Bras enfermería [revista en internet]. 2018 agosto-enero [acceso 4 de enero de 2020]; 61 (4):508 – 513. Disponible en: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IscScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=492452&indexSearch=ID>

51. Flores G, Rivas R, Seguel P. Nivel de Sobrecarga en el desempeño del Rol del Cuidador Familiar del Adulto Mayor con dependencia severa. Ciencia y Enfermería [revista en internet] 2018 [acceso 18 de enero de 2020];15(1):29-41 Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/pdf/cienf/v18n1/art_04.pdf.

52. Rodríguez A, Rodríguez A, Duarte A, Díaz E, Barbosa A, Clavería A, et al, Estudio observacional transversal de la sobrecarga en cuidadores informales y los determinantes relacionados con la atención a las personas dependiente. Aten primaria [revista en Internet] 2016 diciembre – marzo. [acceso 20 de marzo de

2019]; 49(3): 156-165. Disponible en: https://ac.elscdn.com/S0212656716301962/1s2.0S0212656716301962main.pdf?_tid=b171e2f0-175d-11e8-a27a00000aab0f02&acdnat=1519255369_d41056e7fb1f204c721c4e01647f63ea.

53. Silva J., Gonzales J, Huamán T, Marques S, Partezani R, Sobrecarga y calidad de vida del cuidador principal del Adulto Mayor. Avances en enfermería [revista en internet] 2017 [acceso 02 de enero de 2019]; 34(3): 251-258. Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/avenferm/article/view/58704/58742>

54. Del Valle M; Hernández I; Zúñiga M; Martínez P; Sobrecarga y Burnout en cuidadores informales del adulto mayor. Enfermería universitaria [revista en internet] 2014 noviembre-febrero. [acceso 02 de enero de 2019]; 12(1): 19-27. disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v12n1/v12n1a4.pdf>.

55. Abata Erazo AP; Guijarro VA. Sobrecarga del cuidador relacionado al maltrato del adulto mayor en usuarios del servicio de consulta externa del hospital Luis Gabriel Dávila de la ciudad de Tulcán, durante el período de septiembre a noviembre del 2019 [Tesis para especialista en medicina familiar y comunitaria]. Ecuador: pontificia universidad católica del ecuador;2019.

56. Castro Navarro UA. Sobrecarga del cuidador primario en pacientes mujeres mayores de 60 años con enfermedades crónico degenerativas en la UMF 18 Colonia Militar [Tesis para licenciatura medicina]. México: universidad de sonora; 2019.

57. Vásquez Dávila NL. Grado de sobrecarga del cuidador del adulto mayor con dependencia en el servicio de geriatría del hospital nacional Almanzor Aguinaga asenjo 2015 [Tesis para optar el título de médico cirujano]. Perú: universidad San Martín de porres;2019.

58. Gonzales M, Massad T, lavanderos C, Estudio Nacional de la Dependencia en las Personas Mayores. Estudio Nacional de la Dependencia [revista en internet] diciembre – enero [acceso 15 de enero de 2019];4(1):48-89 Disponible en: http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2534/1/VASQUEZ_NL.pdf.

59.RMS Arminda, D Manchay Rosa Jeuna, C V ,M Flor, B P A de Jesús, R C L D, T M S. Participación de familiares cuidadores para el confort de personas mayores hospitalizadas. Gerokomos [Internet]. 2020 [citado 2020 Nov 11] ; 31(2): 71-

60.Laguado-Jaimes, Elveny. (2019). Perfil del cuidador del paciente con Enfermedad Renal Crónica: una revisión de la literatura. *Enfermería Nefrológica*, 22(4), 352-359. Epub 10 de febrero de 2020. <https://dx.doi.org/10.4321/s2254-28842019000400002>

Anexos

ANEXO No 1

CARTA DEL DIRECTOR DE LA INSTITUCION O UNIDAD EJECUTORA

El que suscribe:

Hago constar que estoy plenamente de acuerdo que nuestra institución participe en el proyecto de investigación titulada:

Sobrecarga de los cuidadores y necesidad de aprendizaje sobre la atención de los adultos mayores.

Conocemos que se trata de una investigación cuyos objetivos responden al banco de problemas del municipio, con un sin número de beneficios tanto económicos como políticos y sociales.

Y para que así conste firmo el presente documento.

Dr. Eusebio Echenique Pons.

Director del Policlínico Universitario Docente: Ernesto Guevara de la Serna.

Cienfuegos.

ANEXO No 2

CARTA DE CLIENTE O USUARIO COMPROMETIDO A INTRODUCIR LOS RESULTADOS ESPERADOS EN EL SISTEMA DE SALUD

A favor de los resultados de la investigación: “Sobrecarga y necesidad de aprendizaje del cuidador de adultos mayores”, realizada por Lic. MsC.Emilia Gonzalez Perez. Las que suscriben la Lic.Maria de los Angeles Ortiz Gomez, enfermera del consultorio médico de la familia 18, del área de salud IV del municipio de Cienfuegos, consideran que:

El trabajo contribuye en la realización del proyecto de investigacion para optar por la categoría, de especialista en enfermería comunitaria.

La aplicación informática para el sistema de la dispensarización en el manejo de la información elaborada debido a la complejidad que representa en el conocimiento médico y el riesgo clínico, los datos serán almacenados de una forma dinámica y eficiente para su posterior tratamiento y análisis; lo que constituye un recurso clave y un requisito primordial para el suministro eficaz y la gestión de la atención de salud.

Por todo lo antes expuesto, se firman en la fecha antes señalada.

Médico de la Familia

Enfermera de la familia

Cuestionario para evaluar la necesidad de aprendizaje

Estimado Cuidador:

Necesitamos respuesta este cuestionario con el objetivo de conocer la necesidad de aprendizaje del cuidado del adulto mayor

Datos Generales:

1. Edad: ____

2. Sexo: ____

3. Parentesco con el adulto mayor:

- a) __Esposa/o b) __Hijos c) __Tia/o d) __Sobrino e) __Otro tipo de parentesco f) __Ningún parentesco.

4. Escolaridad terminada:

- a) __Primaria terminada
c) __Secundaria terminada d) __Técnico medio terminado
e) __Preuniversitario terminado f) __Universidad terminada.

5. Ocupación:

- a) __Ama de casa b) __Cuenta propia c) __Trabajador de salud
d) __Trabajador en docencia e) __Administrativo f) __Ingeniero
g) __Técnico h) __Obrero c) __Jubilado d) __Desocupado
e) __Estudiante menor de 15 años.

Pregunta No 1:

Marque con una x las principales enfermedades que causan inmovilización en los adultos mayores:

- a) __Afecciones neurológicas b) __Hipertensión arterial c) __Enfermedades osteomioarticulares que producen dolor y rigidez d) __Alteraciones visuales y auditivas e) __Diabetes Mellitus

Marque con una x la respuesta correcta relacionada con inmovilización:

- a) ☐ Movilizar a la posición de sentado si es posible, de no serlo cambiar de posición frecuentemente.
- b) ☐ Usar alcohol y talco secante cada vez que se mueva al paciente.
- c) ☐ Friccionar las áreas que están sobre los huesos y prominencias óseas.
- d) ☐ Colocar almohadillas entre las piernas para evitar que hagan contacto.
- e) ☐ Evitar la humedad, (colocar sábanas o culeros).

Pregunta No 3:

Determine cuáles son las acciones que hay que tomar para evitar las caídas en el anciano. Marque con una x la respuesta correcta:

- a) ☐ Explicar al anciano el peligro de la automedicación, sobre todo en el caso de los psicofármacos.
- b) ☐ Evitar derramar líquidos y de alfombras mal estiradas.
- c) ☐ Evitar charcos de agua.
- d) ☐ Usar el orinar por la noche cerca de la cama.
- e) ☐ Colocar antideslizante en las bañaderas e instalar esterillas sobre la bañadera.
- f) ☐ Tratar de que camine por terrenos desiguales y sin bastón.
- g) ☐ Usar espejuelos graduados.
- h) ☐ Usar zapatos frecuentemente con tacones.
- i) ☐ Mantener el cuarto con luz tenue para que no le afecte la visión.

Pregunta No 4:

¿Qué medidas debe tener presente ante una incontinencia urinaria? Marque con una x la respuesta correcta:

- a) ☐ Reducir la ingesta de líquido durante el día.
- b) ☐ No le permita que las heces fecales estén en contacto con el área genital i tiene sondaje vesical.
- c) ☐ Evitar usar la cuña o el pato, preferiblemente llevarlo al baño.
- d) ☐ Bañar a su paciente comenzando por la cabeza e ir descendiendo, nunca lo realice de abajo hacia arriba.

Pregunta No 5:

Si su familiar tiene fallo mental debe tener presente los siguientes elementos. Marque con una x la respuesta correcta:

- a) ☐ Deben mantenerse a lado de paciente y prestar la debida atención.
- b) ☐ Restringir al paciente.
- c) ☐ Realizar cambios posturales o motivarlos para que camine.
- d) ☐ Retirarle todos los documentos que lo identifiquen.
- e) ☐ Dejar una luz encendida en la noche.
- f) ☐ Realizarles gestos duros para que haga caso haga caso a las indicaciones que se les da.
- g) ☐ Utilice ropas cómodas y fáciles de poner y quitar.

Conoce. Si responde correctamente el 70% o más de las preguntas. (21 items).

No conoce. Si responde correctamente el 30% de las preguntas. (9 items).

ANEXO No 3 Escala de sobrecarga el cuidador de Zarit:

La Escala fue validada por un comité de expertos. Con aval científico internacional de la sociedad española de neurología Sitio web creado por Ricardo de la Vega y Antonio Zambrano Email de contacto: hipocampo@hipocampo.org

Última actualización en el sitio web: 1-11-2021

El cuidador se le realizará un cuestionario basado en las siguientes preguntas.

1. ¿Sientes que tu familiar solicita más ayuda de la que necesita?
2. ¿Sientes que debido al tiempo que dedicas a tu familiar ya no dispones de tiempo suficiente para ti?
3. ¿Te sientes tenso cuando tienes que cuidar a tu familia y atender además otras personas?
4. ¿Te sientes avergonzado por la conducta de tu familiar?
5. ¿Te sientes enfadado cuando estás cerca de tu familiar?
6. ¿Crees que la situación actual afecte de manera negativa a tu relación con amigos y otros miembros de la familia?
7. ¿Sientes temor por el futuro que le espera a tu familiar?
8. ¿Sientes que tu familiar depende de ti?
9. ¿Te sientes agobiado cuando tienes que estar junto a tu familiar?
10. ¿Sientes que tu salud se ha resentido por cuidar a tu familiar?
11. ¿Sientes que no tienes la vida privada que desearías debido a tu familiar?
12. ¿Crees que tu vida social se ha visto afectada por tener que cuidar de tu familiar?
13. ¿Te sientes incómodo para invitar amigos a casa, a causa de tu familiar?
14. ¿Crees que tu familiar espera que le cuides, como si fuera la única persona con la que puede contar?

15. ¿Crees que no dispones de dinero suficiente para cuidar a tu familiar además de tus otros gastos?
16. ¿Sientes que serás incapaz de cuidar a tu familiar por mucho más tiempo?
17. ¿Sientes que has perdido el control sobre tu vida desde que la enfermedad de tu familiar se manifestó?
18. ¿Desearías encargar el cuidado de tu familiar a otra persona?
19. ¿Te sientes inseguro acerca de lo que debes hacer con tu familiar?
20. ¿Sientes que deberías hacer más de lo que haces por tu familiar?
21. ¿Crees que podrías cuidar de tu familiar mejor de lo que lo haces?
22. En general: ¿Te sientes muy sobrecargado por tener que cuidar de tu familiar?

Resultados:

RESULTADOS		
Cada respuesta se valora así:		
	Frecuencia	Puntuación
Nunca		0
Casi nunca		1
A veces		2
Bastantes veces		3
Casi siempre		4

☐ Una puntuación inferior a 46 puntos se considera de: “no sobrecarga”.

☐ Una puntuación superior a 56 puntos se considera de: “sobre carga intensa”.

- Si has contestado 7 o más respuestas de forma afirmativa, señala un elevado nivel de tensión personal para el cuidador que debe ser controlado.
- Si has contestado 11 o más respuestas de forma afirmativa, señala riesgo cierto de estar sufriendo el síndrome del cuidador quemado.