

# Estrategias de intervención

## para la prevención de síndrome del cuidador en familiares de personas con discapacidad

*Intervention strategies for the prevention of caregiver syndrome in family members of people with disabilities*

 Guerrón Enríquez, Sara Ximena<sup>1</sup> [ut.saraxge69@uniande.edu.ec](mailto:ut.saraxge69@uniande.edu.ec)

 Martínez Cuasapud, Yadira Yuleidy<sup>1</sup> [et.yadiraymc33@uniandes.edu.ec](mailto:et.yadiraymc33@uniandes.edu.ec)

 Morillo Cano, Julio Rodrigo<sup>1</sup> [ut.julioromillo@uniandes.edu.ec](mailto:ut.julioromillo@uniandes.edu.ec)

 Narváez Jaramillo, Melba Esperanza<sup>1</sup> [melbyn0909@gmail.com](mailto:melbyn0909@gmail.com)

<sup>1</sup>Universidad Regional Autónoma de Los Andes: Tulcán, Carchi, EC. Conflictos de interés: los autores no tienen ningún conflicto de interés.

Correspondencia: Sara Guerrón. Dirección: Universidad Regional Autónoma de Los Andes: Tulcán, Carchi, EC

Correo electrónico: [ut.saraxge69@uniandes.edu.ec](mailto:ut.saraxge69@uniandes.edu.ec)

Received: 09/26/2021 Accepted: 12/15/2022 Published: 12/25/2022 DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.7657852>

### Resumen

814

**Objetivo:** Desarrollar estrategias de intervención para la prevención de la presencia del síndrome del cuidador en familiares de personas con discapacidad que acuden al Centro de Salud Tulcán Sur. **Metodología:** Se realizó un estudio descriptivo transversal que permitió elaborar un análisis e interpretación de resultados obtenidos en el desarrollo de la investigación, dentro del cual se utilizó métodos y técnicas como la encuesta utilizando la Escala de Zarit en una población de 30 cuidadores de personas con discapacidad, lo que ayudó en la recopilación de datos e información real. Resultados y **Conclusiones:** Entre los principales resultados se diagnosticó que el 100% de cuidadores padecían una sobrecarga de trabajo, se resalta que la metodología utilizada fue descriptiva, correlacional y trasversal, que sirvió como base para la elaboración de la propuesta y como salubrista se intervino en la aplicación de la propuesta enfocado a estrategias de intervención enmarcadas en la promoción y prevención, referentes fundamentales descritos en el modelo actual de salud, cuyo resultados logrados fueron disminuir la sobrecarga de trabajo en los cuidadores, asumiendo la familia responsabilidades compartidas y mejorando su calidad de vida.

**Palabras clave:** Síndrome del cuidador, estrategias de intervención, prevención.

### Abstract

**Aim:** Developing intervention strategies to avoid the caregiver syndrome in relatives of people with disabilities attended at Centro de Salud Tulcán Sur. **Methodology:** This was a descriptive cross-sectional study to elaborate an analysis and interpretation of results obtained in the development of the research, in addition, some methods and techniques such as the survey, were used using the Scale of Zarit in a population of 30 caregivers of people with disabilities, helping in the collection of real data. Results and **Conclusion:** Among the main results, it was diagnosed that 100% of caregivers suffered an overload of work, it is highlighted that the methodology used was descriptive, correlational and cross-sectional, which served as the basis for the preparation of the proposal and as a public health professional, intervention in the application of the proposal focused on intervention strategies framed in the promotion and prevention, fundamental referents described in the current health model, whose results were to reduce the overload of work in the caretakers, so the family shared took responsibilities and improved their quality of life.

**Keywords:** Caregiver syndrome, intervention strategies, prevention.

Se denominan cuidadores informales a las personas que realizan la tarea de cuidado de personas enfermas, discapacitadas o ancianas que no pueden valerse por sí mismas para la realización de actividades de la vida diaria: aseo, alimentación, movilidad, vestirse, administración de medicamentos o acudir a los servicios de salud, entre otras<sup>1</sup>. En el objetivo uno del Plan Nacional de Desarrollo Toda una Vida 2017-2021, se plantea que, a pesar de la existencia de políticas universales, hay grupos de personas que tienen necesidades especiales, como son las personas con discapacidad, en la que se debe asegurar sus derechos propios<sup>2</sup>. En la última década han aumentado las investigaciones sobre la discapacidad, pero sin la visualización de las personas que cuidan de las personas con dependencia, los cuidadores, que aún siguen ocultos y siguen priorizando la atención del otro, acumulando malestar físico y psicológico que puede terminar enfermándoles o causando su muerte.

Diversos reportes plantean que cerca del 15% de la población mundial mayor de 15 años, experimenta situaciones discapacitantes y llega a estimarse hasta en un 20% en países de menores ingresos, como es el caso de Colombia. Esta condición ha ido en aumento, atribuido especialmente al envejecimiento poblacional y mayor expectativa de vida. En los países desarrollados se calcula que un alto porcentaje del cuidado a las personas con discapacidad es proporcionado por la misma familia. A nivel del mundo se ha cuantificado entre 110 y 190 millones de cuidadores alrededor del mundo<sup>3</sup>.

En Ecuador únicamente el Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES) se encarga de brindar charlas, conferencias y talleres esporádicos a los cuidadores<sup>4</sup>. A partir de esto se puede inferir que no existen otras organizaciones que visualicen el punto neurálgico como es el psicológico y físico de los cuidadores, por lo cual no se adoptan estrategias que eviten el síndrome del cuidador y únicamente la misión Manuela Espejo que junto con la secretaria técnica de discapacidades han podido ayudar para que la carga de trabajo del cuidador no sea tan agotadora por medio de ayudas técnicas.

Por ende, las metas son mejorar la calidad de vida, identificar los factores de riesgos, prevenir complicaciones a largo plazo, educar a los miembros de la familia sobre la importancia de compartir responsabilidades para prevenir una sobrecarga de trabajo. Los principales cambios a introducir consistirán en la concientización, con lo que se busca generar un impacto educativo, que sea dentro del tiempo estimado y satisfaciendo tanto las necesidades como las expectativas de cada uno de los cuidadores, todo esto con la finalidad de aportar al desarrollo de la comunidad en vista de que la calidad de vida es esencial para la socio-economía de la familia. Por ello, el propósito fue desarrollar estrategias de intervención para la prevención de la presencia del síndrome del cuidador en familiares de personas con discapacidad que acuden al Centro de Salud Tulcán Sur.

Se realizó un estudio de tipo descriptivo transversal en 30 sujetos cuidadores de personas con discapacidad que acuden al Centro de Salud Tulcán Sur, se procedió a aplicar la Escala de Zarit la cual es estandarizada, valorando el impacto psicosocial de los mismos. Este instrumento estandarizado compuesto por 22 ítems permite medir el nivel de conciencia y percepción de los cuidadores respecto a las áreas de su vida que se ven afectadas debido a sus labores, existen valores de frecuencia que equivalen a Nunca 1- Rara vez 2- Algunas veces 3- Bastantes veces 4 - Casi siempre 5, que al sumar determina si el cuidador este: sin sobrecarga que equivale a una puntuación de 22-45, sobrecarga 47-55, sobrecarga intensa 56-110. Esta encuesta fue realizada en la Plataforma Microsoft Forms y fue enviada vía correo electrónico y redes sociales, en la cual dejaron sus respuestas arrojando los siguientes resultados.

Resultados

De los 30 sujetos evaluados, el 93% (n=28) refirió conocer el síndrome del cuidador, el 97% (n=29) refirió conocer sus factores de riesgo, el 90% (n=27) identifico los síntomas y complicaciones del síndrome. Luego de aplicadas actividades recreativas el 87% (n=26) considero que no afectaba las relaciones personales y familiares; luego de las acciones brindadas el 93% (n=28) tomará en cuenta momentos de descanso para evitar agotamiento físico y mental, y el 90% (n=27) considera que la información y material entregado cubrieron su necesidad de información para mejorar su estado de su salud (Tabla 1).

Tabla 1. Características generales de la muestra

	n	%
<b>¿Conoce el síndrome del cuidador?</b>		
No	2	7
Si	28	93
<b>¿Conoce los factores de riesgo del síndrome del cuidador?</b>		
No	1	3
Si	29	97
<b>¿Identifica los síntomas del síndrome del cuidador?</b>		
No	3	10
Si	27	90
<b>¿Identifica las complicaciones del síndrome del cuidador?</b>		
No	3	10
Si	27	90
<b>Luego de aplicadas actividades recreativas ¿cree que las relaciones personales y familiares siguen siendo afectadas?</b>		
No	26	87
Si	4	13
<b>Luego de las acciones brindadas en su beneficio ¿tomará en cuenta momentos de descanso para evitar agotamiento físico y mental?</b>		
No	2	7
Si	28	93
<b>¿Considera que la información y material entregado acerca del síndrome del cuidador, cubrieron su necesidad de información para mejorar su estado de su salud?</b>		
No	3	10
Si	27	90
<b>Total</b>	30	100



En la actualidad hay muy pocas publicaciones destinadas a abordar el síndrome del cuidador específicamente en relación a las personas que cumplen la labor de cuidar personas con discapacidad, por ello es necesario un tratamiento de tipo educativo para evitar problemas posteriores de tipo emocional o físico que vaya en detrimento de la persona que cuida, su familia y la persona cuidada<sup>5,6</sup>.

Toda la información que pueda ser útil a la persona cuidadora podría tener diversos beneficios en su salud en su autocuidado generando incluso desde el punto de vista económico menos costos para abordar este tema. Por ello, gracias a capacitaciones, material didáctico, actividades lúdicas y la guía se fortaleció el conocimiento, solventando dudas y vacíos sobre el tema que se encontró al inicio, siendo este un indicador fundamental para que los cuidadores de personas con discapacidad tomen conciencia y lo tengan en cuenta a lo largo de su vida para que no se presente el síndrome del cuidador<sup>7,8</sup>.

Además, es importante que los cuidadores de personas con discapacidad hayan comprendido sobre el tema, ya que al conocer los factores de riesgo ayuda a la prevención del síndrome del cuidador, siendo útil la implementación de la propuesta teniendo una gran acogida, obteniendo resultados positivos para la prevención del síndrome. Asimismo, la capacitación brindada contribuyó a entender de manera más dinámica las complicaciones, permitiendo afirmar que las estrategias de intervención fueron prácticas<sup>9</sup>.

A través de actividades recreativas grupales se fomentó el compartir responsabilidades entre la familia para disminuir la carga de trabajo, generando un vínculo afectivo mucho más grande, y mayor seguridad en sí mismos. La mayoría de cuidadores encuestados tendrán momentos de descanso para evitar agotamiento físico y mental y sobre todo que la parte fundamental para esto es compartir responsabilidades en su hogar así la carga de trabajo será menor. De igual manera gran porcentaje de cuidadores de personas con discapacidad fortalecieron sus conocimientos a través de la información y material brindado, de esta manera mejorar la calidad de vida no solo del cuidador sino también de su familia<sup>10</sup>.

El síndrome del cuidador es un estado que amenaza la salud de los cuidadores debido a una sobrecarga de trabajo y en su mayoría las encargadas del cuidado de una persona dependiente son mujeres. Mediante el diagnóstico sobre los tipos de investigación, técnicas e instrumentos aplicados a los cuidadores de personas con discapacidad que acuden al Centro de Salud Tulcán Sur, se logró evidenciar la deficiente información que poseen en cuanto a los factores de riesgos, las complicaciones y la presencia de sobrecarga de trabajo, lo que permitió plantear la presente propuesta para contribuir a la prevención del síndrome del cuidador. El diseño y desarrollo de estrategias de intervención permitirá realizar una planificación acorde a las necesidades y contribuyo a la disminución de los factores de riesgo que influye en adquirir el síndrome del cuidador durante el periodo de la presente investigación.

## Referencias

1. López-García E. Cuidador Informal. Revista Enfermería. CyL. 2016; 8(1):7. Disponible en: <http://www.revistaenfermeriacyl.com/index.php/revistaenfermeriacyl/article/viewFile/164/144>
2. Moreno L, Mideros A, Carvajal M, Espinosa M, Navas C, Barrera A, et al. Plan Nacional de Desarrollo. Quito-Ecuador: Senplades, 2017 [Consultado el 22- Nov- 2018]. Disponible en: [http://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/10/PNBV-26-OCT-FINAL\\_0K.compressed1.pdf](http://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/10/PNBV-26-OCT-FINAL_0K.compressed1.pdf)
3. Gómez A, Peñas O, Parra E, et al. Caracterización y condiciones de los cuidadores de personas con discapacidad severa en Bogota. Revista Salud Pública. 2016; 18(3): 367-378.
4. MIES. MIES garantiza cuidado adecuado a personas con discapacidad [Internet]; 2018 [Consultado el 20- Septiembre-2018]. Disponible en: <https://www.inclusion.gob.ec/mies-garantiza-cuidado-adecuado-a-personas-con-discapacidad/>
5. Quinche Á, Ríos A. Síndrome del Cuidador, una patología poco conocida en el país. [Internet].;2017 [Consultado el 2018 Noviembre 22. Disponible en: <https://www.redaccionmedica.ec/secciones/salud-publica/s-sndrome-del-cuidador-afecta-al-74-de-los-cuidadores-de-personas-con-discapacidad-89398>
6. Jiménez I, Moya M. La cuidadora familiar: sentimiento de obligación naturalizado de la mujer a la hora de cuidar. Revista electrónica trimestral de enfermería. 2018;(49)420-447.
7. Achury M, Castaño H, Gómez L, Guevara N. Calidad de vida de los cuidadores de pacientes con enfermedades crónicas con parcial dependencia. Investigación en Enfermería. 2011;13(1): 27-46.
8. Cid Rodríguez MC, Montes R, Hernández O. La familia en el cuidado de la salud. Rev Méd Electrón. 2014;36(4): 462-472.
9. Álvarez-Tello M, Casado-Mejía R, Ortega-Calvo M, Ruiz-Arias E. Sobrecarga sentida en personas cuidadoras informales de pacientes pluripatológicos en una zona urbana. Enfermería Clínica. 2012;22(6):286-92.
10. Díaz E, Mendoza C, Sáez K. Habilidad de cuidado y nivel de sobrecarga en cuidadoras/es informales de personas dependientes. Enferm. Glob. 2015; 14(38):235-248.