

CARTA AL DIRECTOR: SÍNDROME DE SOBRECARGA DEL CUIDADOR INFORMAL.

Señor Director:

El pasado mes de agosto de 2018 Villanueva Lumbreras, A y García-Orellán, R publicaron en la revista ENE de enfermería un artículo en el que se analiza el concepto de calidad de vida del cuidador informal (1).

Según estos autores no existe un consenso en el concepto de calidad de vida, aunque si hay un acuerdo en determinar que se trata de un concepto que incluye aspectos objetivos y subjetivos relacionados con el cuidado. La importancia de este concepto en el ámbito de los cuidadores informales radica en que su correcta definición permitiría a enfermería y demás sanitarios atender las necesidades de dichos cuidadores y desarrollar intervenciones efectivas para favorecer su calidad de vida (1).

El cuidador informal se puede definir como aquella persona que sin tener una formación específica y sin recibir remuneración económica lleva a cabo las tareas de cuidado de una persona dependiente. Generalmente esta tarea es realizada por un familiar cercano y

con mayor frecuencia por el género femenino.

Con frecuencia los cuidadores informales se sienten desbordados, dejan de lado su vida normal, sus aficiones y actividades de ocio para dedicarse de pleno a la tarea del cuidado y surge en ellos una serie de signos y síntomas (aspectos objetivos y subjetivos) entre los que destacan: estrés, ansiedad, tristeza, preocupación de forma permanente, irritabilidad, pérdida de apetito, indefensión, desmotivación, vértigo, depresión, cansancio permanente, desesperanza, apatía, insomnio, cambio de humor frecuente dificultad de concentración, sentimiento de culpabilidad, cefaleas, falta de cuidado personal a sí mismo, aislamiento social y soledad. A veces se puede producir un abuso de alcohol, tabaco y otras sustancias nocivas. Estos individuos también presentan más probabilidad de sufrir enfermedades respiratorias, inmunológicas, cardiovasculares, osteomusculares y gastrointestinales (2).

Para poder medir el índice de sobrecarga de estos cuidadores informales

existen varias escalas como por ejemplo la ECFOSII (Entrevista de Carga Familiar Objetiva y Subjetiva), el IEQ (cuidadores de pacientes con esquizofrenia), el CCVFEII (sirve para valorar calidad de vida de los familiares cuidadores), el CSCDP (para cuidadores de pacientes en diálisis), IEC (cuestionario Índice de Esfuerzo del Cuidador). Pero la escala más utilizada es la escala de sobrecarga del cuidador de Zarit, se trata de un instrumento válido y fiable para la medida de los niveles de sobrecarga de cuidadores informales de personas dependientes especialmente con trastornos psicogerátricos. Una puntuación por debajo de 46 puntos indica ausencia de sobrecarga, entre 46-56 puntos significa sobrecarga leve y sobrecarga intensa por encima de 56 puntos (3).

Más del 90% de los cuidadores informales tienen una puntuación por encima de 46 puntos y por lo tanto sufren el síndrome de sobrecarga o síndrome del cuidador quemado. Además puesto que la población está envejeciendo produciéndose una inversión de la pirámide poblacional, aumentando de forma exponencial el número de personas mayores de 65 años este síndrome será cada vez más frecuente.

Por lo tanto resulta fundamental elaborar estrategias efectivas en dichos cuidadores informales. Para abordar es-

tos aspectos se pueden llevar a cabo diversas intervenciones como por ejemplo sesiones educativas sobre diferentes aspectos del cuidado hacia la persona dependiente y también hacia sí mismo a cargo de enfermeros en centros de salud y hospitales, terapias psicológicas con el objetivo de aliviar síntomas como el estrés, terapias de relajación para tratar la ansiedad como yoga o pilates, enseñar a gestionar las emociones, grupos de apoyo de personas que se encuentren en la misma situación, facilitar a los cuidadores manuales o guías sobre la tarea de cuidado, atender las necesidades físicas y psicológicas de los cuidadores, proporcionar guías de autocuidado, enseñar a repartir el tiempo de forma más eficiente y estrategias de afrontamiento (4).

Resulta fundamental que enfermería junto con los demás profesionales sanitarios se encarguen de mejorar el bienestar de los cuidadores informales en la medida de lo posible. En el futuro se deberían investigar nuevas intervenciones y estrategias útiles para aliviar la sobrecarga de dichos cuidadores, mejorar su sintomatología y en general incrementar al máximo su calidad de vida.

Sandra Martínez Pizarro

BIBLIOGRAFÍA

1. Villanueva Lumbreras A., García-Orellán, R. (2018). Calidad de vida del cuidador informal: un análisis de concepto.
2. Bremer, P., Cabrera, E., Leino-Kilpi, H., Lethin, C., Saks, K., Sutcliffe, C., Wübker, A. (2015). Informal dementia care: Consequences for caregivers' health and health care use in 8 European countries. *Health Policy*, 119: 1459-1471.
3. Martín M, Salvadó I., Nadal S., Laurindo C., Mijo LC., Rico JM., Lanz P., Taussig MI. (2016). Adaptación para nuestro medio de la escala de sobrecarga del cuidador (caregiver Burden Interview) de Zarit. *Revista de Gerontología*; 6: 338-346.
4. Bustillo M.L., Gómez-Gutiérrez, M., Guillén, A.I. (2018). Informal caregivers for dependent elderly people: a revision of psychological interventions over the last ten years. *Clínica y Salud*, 29 (2).