

La sobrecarga y los cuidadores

En la mayoría de los países, la atención a las personas mayores es brindada por cuidadores informales (incluidos cónyuges, hijos adultos, otros familiares y / o amigos) y la mayoría de las personas que cuidan a los niños son mujeres. La evidencia muestra que los cuidadores de personas con disminuciones severas en la capacidad corren un alto riesgo de sufrir problemas psicológicos y depresión. En muchos países de bajos y medianos ingresos, los sistemas formales de cuidado a largo plazo están poco desarrollados; por lo tanto, es importante brindar apoyo a los cuidadores de personas mayores dependientes de la atención.

Las tareas de cuidado para las personas mayores frágiles pueden causar serios impactos en la salud del cuidador, lo que representa una importante fuente de carga. La evidencia muestra que existen intervenciones disponibles y efectivas para mejorar la salud de dichos cuidadores, incluidas la psicoterapia y las intervenciones multicomponente basadas en intervenciones psicoeducativas, apoyo y capacitación. Se necesita más investigación para continuar explorando y mejorando la calidad de las intervenciones.

La mayoría de los estudios disponibles analizados no se centraron específicamente en intervenciones para cuidadores de personas mayores frágiles; con frecuencia había una preponderancia de cuidadores de personas con demencia en las muestras. No se realizó ningún análisis de subgrupos en la mayoría

de los estudios. Además, la falta de estudios que comparen intervenciones limita nuestra comprensión sobre si algunas intervenciones son más efectivas que otras.

Al evaluar la efectividad de las intervenciones de relevo, no se encontró que la atención de relevo reduzca significativamente la carga, la depresión o la ansiedad del cuidador. Sin embargo, se observaron resultados positivos para reducir la carga de los cuidadores, la depresión y mejorar su bienestar subjetivo cuando el análisis no se limitó a ECA.

La mayoría de las intervenciones evaluadas en los ensayos incluidos en el análisis requirieron muchos recursos. Las intervenciones psicoeducativas son un enfoque factible para entornos de bajos recursos. Estas intervenciones pueden ser realizadas por proveedores de atención de salud no especializados con una capacitación mínima.

Las intervenciones psicológicas (por ejemplo, CBT) generalmente son administradas por especialistas capacitados y requieren supervisión. Además, el tiempo de capacitación requerido y la duración total de las intervenciones podrían representar una carga adicional para los cuidadores. Sin embargo, a pesar de que es poco probable que tales enfoques sean factibles en la mayoría de los entornos de bajos recursos, podrían adaptarse para su uso en estos entornos, p.e. intervenciones breves administradas por no especialistas capacitados y apoyados.