

Colapso del cuidador



1 Definición

Son cuidadores informales aquellas personas que proporcionan algún grado de asistencia progresiva para la realización de actividades básicas o instrumentales de la vida diaria, a personas con morbilidad crónica o discapacidad sin percibir remuneración alguna.



Afecta en especial a los cuidadores de personas mayores con dependencia.



2 Epidemiología

El **76%** consideran que cuidar a un adulto mayor les exige un esfuerzo físico drástico.

El **64%** se sienten tensos, nerviosos e inquietos.

El **36%** tomaba ansiolíticos o hipnóticos.

3 Factores de riesgo

- Mujer, ciclo familiar en etapa de crianza.
- Nivel económico bajo, horario laboral extenso.
- Rol impuesto de cuidador (no por elección) y apoyo social recibido.
- Grado de conocimientos para cuidar.
- El tiempo que dedica a cuidar, la posibilidad de descanso y relación con la persona a cuidar.



4 Diagnóstico

- Escala de sobrecarga de Zarit
- Test sobre la carga del cuidador (Zarit y Zarit, 1982)

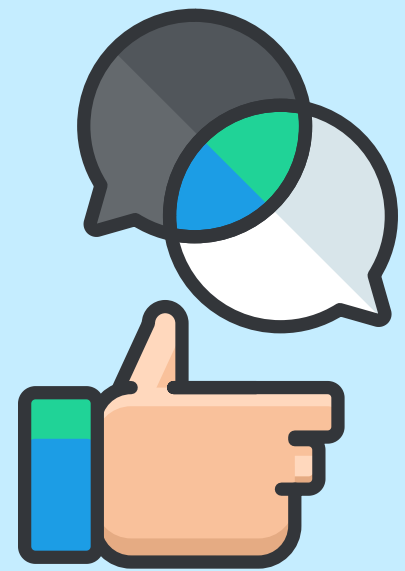


Valorar posibles trastornos como; salud física deteriorada, cefalea, cansancio, trastornos gástricos e intestinales, entre otros.

5 Prevención

Capacitar al cuidador en:

- Autocuidado psicoemocional.
- Eficientar las redes sociales de apoyo.
- Identificar los sentimientos de sobrecarga.
- Tener actividades placenteras.
- Efectuar alguna actividad física.
- Tener horarios específicos de reposo.



6 Tratamiento

El tratamiento incluye:

- Psicoterapia individual, y grupal.
- En el caso ansiedad, angustia, depresión, se considerará tratamiento farmacológico.
- Trabajo individual o de pequeños grupos para mejorar la tolerancia al estrés y la asertividad.
- Promover actividades de ocio.
- Promover relaciones personales.
- Reducir la frustración por falsas expectativas.
- Manejo del aspecto religioso/espiritual.

