

**TABLA 1 PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO PARA EL CUIDADOR INFORMAL DE PERSONAS MAYORES Y PRIORIDAD DE ATENCIÓN<sup>1</sup>**

Esta tabla muestra los principales factores de riesgo que podrían afectar la salud física y emocional de un cuidador informal de personas mayores; su acomodo por área y la numeración utilizada, permiten integrar un semáforo que indica la prioridad al momento de proporcionar recomendaciones de autocuidado a un cuidador informal en particular. Con base en la información obtenida del cuidador informal en cada una de las áreas y con apoyo de esta tabla, se podrá identificar factores de riesgo y la prioridad en las recomendaciones que requiere el cuidador informal.

AREA	PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO		PRIORIDAD DE ATENCIÓN																							
1 <b>INFORMACIÓN SOCIODEMOGRÁFICA DEL CUIDADOR INFORMAL</b>	1.1 EDAD: mayor de 60 años		<table border="1"> <tr> <td>1.1 + 1.2 + 1.3 + 1.4 + todos los puntos de 1.5</td> <td>1.1 + 1.4.1 + 1.5.3</td> <td>Sin riesgo</td> </tr> <tr> <td style="background-color: red;"></td> <td style="background-color: yellow;"></td> <td style="background-color: green;"></td> </tr> </table>	1.1 + 1.2 + 1.3 + 1.4 + todos los puntos de 1.5	1.1 + 1.4.1 + 1.5.3	Sin riesgo																				
	1.1 + 1.2 + 1.3 + 1.4 + todos los puntos de 1.5	1.1 + 1.4.1 + 1.5.3		Sin riesgo																						
	1.2 SEXO: femenino																									
	1.3 ESCOLARIDAD: menos de 6 años																									
1.4 LABORAL: Trabajo actual adicional a ser cuidador	1.4.1 Trabajo informal																									
1.5 FINANZAS	1.5.1 No tener pensión																									
	1.5.2 Sin servicios de salud/seguridad social																									
	1.5.3 Sin apoyo de algún programa social																									
	1.5.4 NSE: D+/D o E y aporta más del 30% de su ingreso mensual al cuidado de la persona mayor. Nivel socioeconómico (NSE) Asociación Mexicana de agencias de Inteligencia de Mercado y opinión (AMAI)																									
<table border="1"> <thead> <tr> <th>NSE</th> <th>INGRESO MÍN.</th> <th>INGRESO MÁX.</th> <th>NSE</th> <th>INGRESO MÍN.</th> <th>INGRESO MÁX.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A/B</td> <td>85,000</td> <td>98,500 +</td> <td>D+</td> <td>6,800</td> <td>11,599</td> </tr> <tr> <td>C +</td> <td>35,000</td> <td>84,999</td> <td>D</td> <td>2,700</td> <td>6,799</td> </tr> <tr> <td>C</td> <td>11,600</td> <td>34,999</td> <td>E</td> <td>0</td> <td>2,699</td> </tr> </tbody> </table>		NSE	INGRESO MÍN.	INGRESO MÁX.	NSE	INGRESO MÍN.	INGRESO MÁX.	A/B	85,000	98,500 +	D+	6,800	11,599	C +	35,000	84,999	D	2,700	6,799	C	11,600	34,999	E	0	2,699	
NSE	INGRESO MÍN.	INGRESO MÁX.	NSE	INGRESO MÍN.	INGRESO MÁX.																					
A/B	85,000	98,500 +	D+	6,800	11,599																					
C +	35,000	84,999	D	2,700	6,799																					
C	11,600	34,999	E	0	2,699																					
2 <b>ESTADO DE SALUD Y CONDICIÓN FÍSICA ACTUAL DEL CUIDADOR INFORMAL</b>	2.1 PADECIMIENTOS	2.1.1 Coexistencia de 2 o más padecimientos.	<table border="1"> <tr> <td>Algún punto de 2.1 + algún punto de 2.2 + algún punto de 2.3 + algún punto de 2.4 + 2.5</td> <td>Algún punto de 2.2 + algún punto de 2.3 + algún punto de 2.4 + 2.5</td> <td>Sin riesgo</td> </tr> <tr> <td style="background-color: red;"></td> <td style="background-color: yellow;"></td> <td style="background-color: green;"></td> </tr> </table>	Algún punto de 2.1 + algún punto de 2.2 + algún punto de 2.3 + algún punto de 2.4 + 2.5	Algún punto de 2.2 + algún punto de 2.3 + algún punto de 2.4 + 2.5	Sin riesgo																				
		Algún punto de 2.1 + algún punto de 2.2 + algún punto de 2.3 + algún punto de 2.4 + 2.5		Algún punto de 2.2 + algún punto de 2.3 + algún punto de 2.4 + 2.5	Sin riesgo																					
	2.1.2 No estar en tratamiento																									
	2.1.3 Falta de apego a tratamiento																									
	2.2 CONDICIÓN FÍSICA ACTUAL	2.2.1 Una o más discapacidades (auditiva, visual, motriz, intelectual, mental o psicosocial) atendidas																								
		2.2.2 Cualquier tipo de discapacidad (auditiva, visual, motriz, intelectual, mental o psicosocial) no atendida																								
	2.3 TRASTORNOS OCASIONADOS POSIBLEMENTE POR CUIDAR A LA PM En el último mes	2.3.1 Frecuentemente o siempre experimenta: dolor de cabeza ( ) problema gástrico ( ) o intestinal/problema muscular ( ) o articular ( )																								
		2.3.2 Si presenta: Irritabilidad ( ), cambios repentinos de humor ( ), cambio de peso sin proponérselo ( )																								
		2.3.3 Si ha desarrollado: alguna alergia ( ) o algún problema en la piel ( )																								
2.4 Hábitos nocivos para la salud Actualmente	2.4.1 Fumar																									
	2.4.2 Consumir alcohol																									
	2.4.3 Consumir alguna otra sustancia																									
	2.4.4 No realizar actividad física o ejercicio u ocasionalmente																									
	2.4.5 Mala/regular alimentación																									
2.5 AUTOPERCEPCIÓN DE SALUD: Regular o mala/peor que los demás																										
3 <b>CARACTERÍSTICAS DEL CUIDADO QUE SE PROPORCIONA A LA PERSONA MAYOR</b>	3.1 TIEMPO ACUMULADO POR CUIDAR	3.1.1 Ser el cuidador principal de más de 2 persona	<table border="1"> <tr> <td>3.1.1 + 3.1.3 + 3.2.1 + 3.2.2 + 3.3 + 3.5</td> <td>3.4 + 3.5</td> <td>Factores protectores</td> </tr> <tr> <td style="background-color: red;"></td> <td style="background-color: yellow;"></td> <td style="background-color: green;"></td> </tr> </table>	3.1.1 + 3.1.3 + 3.2.1 + 3.2.2 + 3.3 + 3.5	3.4 + 3.5	Factores protectores																				
		3.1.1 + 3.1.3 + 3.2.1 + 3.2.2 + 3.3 + 3.5		3.4 + 3.5	Factores protectores																					
	3.1.2 Si tiene más de 6 meses de ser el cuidador principal																									
3.1.3 Si es la primera vez que cuida a una persona mayor																										
3.2 TIEMPO DEDICADO A CUIDAR	3.2.1 Más de 56 horas a la semana dedicadas a cuidar																									
	3.2.2 Menos de 24 horas a la semana dedicadas para descansar (tiempo de respiro)																									
3.3 CALIDAD DE LA RELACIÓN CON LA PERSONA QUE SE CUIDA:																										

<sup>1</sup> Fuente: Elaboración propia del Grupo técnico de expertos en la función laboral que se estandariza.

AREA	PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO	PRIORIDAD DE ATENCIÓN						
	Mala <b>3.4 VISITA DE FAMILIARES O AMIGOS A LA PERSONA MAYOR QUE SE CUIDA:</b> Nunca o una vez al mes <b>3.5 ACTIVIDADES ESPECIALMENTE DIFÍCILES.</b> 3.5.1 Actividades básicas como higiene, confort, limpieza, alimentación curaciones, movilización, eliminación. 3.5.2 Actividades instrumentales como medicación, llamadas telefónicas, administración de recursos económicos, transporte, compras, labores domésticas o lavar ropa.							
<b>4</b> RECURSOS SOCIALES DE APOYO AL CUIDADOR INFORMAL	<b>4.1 FALTA O NULO APOYO SOCIAL ACTUAL O FUTURO</b> 4.1.1 0 a 1 persona mencionada 4.1.2 Poco o nada en nivel de satisfacción 4.1.3 Tipo de apoyo únicamente es material o instrumental 4.1.4 Solo menciona un tipo de apoyo en una única persona <b>4.2 PERTENENCIA A GRUPOS SOCIALES:</b> No pertenece a algún grupo social presencial o a distancia.	<table border="1"> <tr> <td>Todos los puntos de 4.1</td> <td>Cualquier combinación de dos de los puntos de esta área</td> <td>Sin riesgo</td> </tr> <tr> <td style="background-color: red;"></td> <td style="background-color: yellow;"></td> <td style="background-color: green;"></td> </tr> </table>	Todos los puntos de 4.1	Cualquier combinación de dos de los puntos de esta área	Sin riesgo			
Todos los puntos de 4.1	Cualquier combinación de dos de los puntos de esta área	Sin riesgo						
<b>5</b> INFORMACIÓN SOCIODEMOGRÁFICA DE LA PERSONA MAYOR RECEPTORA DEL CUIDADO	<b>5.1 DEPENDENCIA ECONÓMICA</b> 5.1.1 Sin ingreso/pensión 5.1.2 Sin servicios de salud/seguridad social 5.1.3 Sin apoyo de algún programa social <b>5.2 COMPARTIR EL DOMICILIO:</b> Si se comparte hogar con el cuidador	<table border="1"> <tr> <td>Todos los puntos de 5.1. +5.2</td> <td>Cualquier punto de 5.1 + 5.2</td> <td>Sin riesgo</td> </tr> <tr> <td style="background-color: red;"></td> <td style="background-color: yellow;"></td> <td style="background-color: green;"></td> </tr> </table>	Todos los puntos de 5.1. +5.2	Cualquier punto de 5.1 + 5.2	Sin riesgo			
Todos los puntos de 5.1. +5.2	Cualquier punto de 5.1 + 5.2	Sin riesgo						
<b>6</b> ESTADO DE SALUD Y CONDICIÓN FÍSICA ACTUAL DE LA PERSONA MAYOR RECEPTORA DEL CUIDADO	<b>6.1 PADECIMIENTOS</b> 6.1.1 Coexistencia de 2 o más padecimientos 6.1.2 No estar en tratamiento/ Falta de apego a tratamiento <b>6.2 CONDICIÓN FÍSICA ACTUAL</b> 6.2.1 Una o más discapacidades (auditiva, visual, motriz, intelectual, mental o psicosocial) atendidas 6.2.2 Cualquier tipo de discapacidad (auditiva, visual, motriz, intelectual, mental o psicosocial) no atendida <b>6.3 DEPENDENCIA PARA ABVD</b> 6.3.1 Dependencia moderada. 6.3.2 Dependencia (deterioro funcional grave). <b>6.4 DEPENDENCIA PARA AIVD</b> 6.4.1 Dependencia ligera 6.4.2 Dependencia moderada 6.4.3 Dependencia grave 6.4.4 Dependencia total	<table border="1"> <tr> <td>Algún punto de 6.1 + 6.2.2 + 6.3.2 + 6.4.3 o 6.4.4</td> <td>6.1 + 6.2.1 + 6.3.1 + 6.4.1 o 6.4.2</td> <td>Sin riesgo</td> </tr> <tr> <td style="background-color: red;"></td> <td style="background-color: yellow;"></td> <td style="background-color: green;"></td> </tr> </table>	Algún punto de 6.1 + 6.2.2 + 6.3.2 + 6.4.3 o 6.4.4	6.1 + 6.2.1 + 6.3.1 + 6.4.1 o 6.4.2	Sin riesgo			
Algún punto de 6.1 + 6.2.2 + 6.3.2 + 6.4.3 o 6.4.4	6.1 + 6.2.1 + 6.3.1 + 6.4.1 o 6.4.2	Sin riesgo						
<b>7</b> ASPECTOS INDIVIDUALES DEL CUIDADOR INFORMAL	<b>7.1 Escala de sobrecarga del cuidador de Zarit</b> 7.1.1 Leve 7.1.2 Intensa <b>7.2 Escala de Goldberg</b> 7.2.1 Ansiedad 7.2.2 Depresión <b>7.3 Cuestionario de estilo de afrontamiento del estrés CAE (versión reducida)</b> 7.3.1 Auto focalización negativa (AFN) 7.3.2 Evitación (EV)	<table border="1"> <tr> <td>7.1.2 + Cualquier punto de 7.2 + Cualquier punto de 7.3</td> <td>7.1.1 + Cualquier punto de 7.2 + Cualquier punto de 7.3</td> <td>Sin riesgo</td> </tr> <tr> <td style="background-color: red;"></td> <td style="background-color: yellow;"></td> <td style="background-color: green;"></td> </tr> </table>	7.1.2 + Cualquier punto de 7.2 + Cualquier punto de 7.3	7.1.1 + Cualquier punto de 7.2 + Cualquier punto de 7.3	Sin riesgo			
7.1.2 + Cualquier punto de 7.2 + Cualquier punto de 7.3	7.1.1 + Cualquier punto de 7.2 + Cualquier punto de 7.3	Sin riesgo						