

Intervención Educativa para disminuir la carga de los cuidadores de ancianos dependientes

Educational intervention to reduce the burden of caregivers of dependent elderly

Fernández Fajardo, Yoleidis Deyanira¹
González Chávez, Niurca Elia²
Argote Santos Ramón Aristides³
Cabrera Cabrales Gricelda⁴

1Filial de Ciencias Médicas de Bayamo Dr. "Efraín Benítez Popa"/Ciencias Fisiológicas, Bayamo, Cuba, deyaniraff@infomed.sld.cu

2Filial de Ciencias Médicas de Bayamo Dr. "Efraín Benítez Popa"/Enfermería, Bayamo, Cuba, niurcagonzalez@infomed.sld.cu

3Filial de Ciencias Médicas de Bayamo Dr. "Efraín Benítez Popa"/ Enfermería, Bayamo, Cuba, Argote.grm@infomed.sld.cu

4Filial de Ciencias Médicas de Bayamo Dr. "Efraín Benítez Popa"/ Enfermería, Bayamo, Cuba, griselda@infomed.sld.cu

Resumen

Introducción: El envejecimiento patológico constituye un desafío para el desarrollo de las sociedades modernas por la asociación de enfermedades incapacitantes que provocan dependencia y requieren cuidados. **Objetivo:** Evaluar la efectividad de la primera fase de una intervención educativa para disminuir la carga de los cuidadores de ancianos dependientes. **Métodos:** Se realizó un corte de la primera fase de un estudio experimental en el Policlínico Jimmy Hirzel de Bayamo, en el período comprendido entre enero a diciembre de 2018. El universo estuvo constituido por 18 cuidadores de ancianos dependiente que coincidió con la muestra. Se realizó un cuestionario por los autores siguiendo el propuesto por Zarit para evaluar la sobrecarga de los cuidadores; se realizó una base de datos en Excel para procesar las variables de interés. **Resultados:** Hubo predominio de hijos cuidadores (61,1%). La sobrecarga física fue intensa en el 50 % y emocional en el 100% de los cuidadores. **Conclusiones:** Existe sobrecarga en los cuidadores primarios de ancianos dependientes ya que en su mayoría combinan el cuidado con las actividades domésticas y laborales; cuentan con apoyo pero existen problemas en la dinámica familiar y social.

Palabras clave: Cuidadores de ancianos; anciano dependiente; sobrecarga de cuidadores; calidad de vida de los cuidadores.

Abstract

Introduction: Pathological aging is a challenge for the development of modern societies due to the association of disabling diseases that cause dependence and require care. **Objective:** To evaluate the effectiveness of the first phase of an educational intervention to reduce the burden of caregivers of dependent elderly people. **Methods:** A cut was made of the first phase of an experimental study at the Jimmy Hirzel Polyclinic in Bayamo, in the period from January to December 2018. The universe consisted of 18 dependent elderly caregivers that coincided with the sample. A questionnaire was conducted by the authors following the one proposed by Zarit to evaluate the overload of the caregivers; a database was made in Excel to process the variables of interest. **Results:** There was a predominance of child carers (61.1%). The physical overload was intense in 50% and emotional in 100% of the caregivers. **Conclusions:** There is an overload in primary caregivers of dependent elderly people since most of them combine care with domestic and work activities; they have support but there are problems in family and social dynamics.

Keywords: Nursing carers; dependent elder; overload of caregivers; quality of life of the caregivers.

II. INTRODUCCIÓN

El envejecimiento patológico constituye un desafío para el desarrollo de las sociedades modernas por la asociación de enfermedades incapacitantes que provocan dependencia y requieren cuidados. Los gobiernos, las políticas de salud y las familias no están preparados para enfrentar este fenómeno.^{1, 2, 3, 4} La Organización Mundial de la salud reporta cada año un aumento en las demandas de cuidados de ancianos dependientes. El cuidado puede ser institucional o informal siendo este último el de mayor incidencia en los últimos años; en algunos países como España el número de cuidadores sobrepasa el millón y en 3.000 las horas de cuidado.^{5, 6}

El cuidado informal es aquel que se brinda en el hogar al anciano dependiente, generalmente por los miembros de la familia que no reciben capacitación, ni retribución monetaria; asumido en mayor cuantía o totalmente por una persona, el cuidador primario.⁷ Según algunos investigadores responsabilizarse de forma unipersonal con esta tarea podría provocar sobrecarga por lo que se considera un indicador para evaluar la calidad de vida del cuidador.^{2, 5, 7}

Cuba no escapa a este fenómeno, con un 19,8% de ancianos y más del 10% con enfermedades incapacitantes anualmente el número de cuidadores informales es mayor; correspondiéndose con la situación de la provincia Granma y el municipio Bayamo.^{2, 8, 9}. Objetivo: Evaluar la efectividad de la primera fase de una intervención educativa para disminuir la carga de los cuidadores de ancianos dependientes del Policlínico Jimmy Hirtzel de Bayamo en el período comprendido entre enero a diciembre 2018.

I. MÉTODOS

Se realizó un corte de la primera fase de un estudio experimental con el objetivo de Evaluar la efectividad de una intervención educativa para disminuir la carga de los cuidadores primarios de ancianos dependientes en el Policlínico Jimmy Hirzel de Bayamo en el período comprendido entre enero a diciembre 2018. El universo estuvo constituido por 18 cuidadores escogidos por el método aleatorio simple, que coincidió con la muestra.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN:

-Cuidadores informales primarios de ancianos dependientes del policlínico Jimmy Hirzel.

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN:

-Cuidadores no primarios.

-Cuidadores que recibieran retribución monetaria.

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.

Variable	Escala	Clasificación	Descripción	Indicador
Sexo	Femenino Masculino	Cualitativa nominal dicotómica	Se tuvo en cuenta el sexo biológico	Porciento
Parentesco	-Conyugue - Hijos -Otro familiar	Cualitativa Nominal	Se relacionó el propuesto en investigaciones revisadas.	Porciento
Ocupación	-Trabajador -Jubilado -Ama de Casa	Cualitativa Nominal	Se relacionó el encontrado en la muestra estudiada.	Porciento
Estado de Salud	-Enfermos -No enfermos	Cualitativa Nominal	Se relacionó el propuesto en investigaciones revisadas.	Porciento
Carga Física	-Intensa -Leve -Sin carga	Cualitativa Ordinal	Se relacionaron las categorías propuestas en investigaciones revisadas.	Porciento

Carga emocional	-Intensa -Leve -Sin carga	Cualitativa Ordinal	Se relacionaron las categorías propuestas en investigaciones revisadas.	Porciento
Dinámica familiar	-Adecuada -Inadecuada	Cualitativa Ordinal	Se relacionaron las categorías propuestas en el test FF-SIL.	Porciento
Dinámica social	-Adecuada -Inadecuada	Cualitativa Ordinal	Se relacionaron las categorías propuestas en investigaciones revisadas.	Porciento
Capacitación	-Mecánica corporal -Nutrición -Manejo emocional	Cualitativa Ordinal	Se relacionaron las categorías propuestas en investigaciones revisadas.	Porciento

CONSIDERACIONES ÉTICAS: Tras informar la naturaleza del estudio y solicitar el consentimiento informado se siguieron los principios éticos para las investigaciones con seres humanos.

TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN: Se confeccionó un cuestionario por los autores basados en la Escala de Zarit (1987): una lista de 22 interrogantes para valorar la percepción subjetiva de la sobrecarga física, psicológica y espiritual de los cuidadores de personas dependientes. La recogida de datos se realizó en visitas realizadas a los hogares de los ancianos y luego se incluyeron en una base de datos en Excel.

TEST PARA MEDIR FUNCIONAMIENTO FAMILIAR: Se utilizó el test FF-SIL diseñado en Cuba para evaluar funcionamiento familiar: consta de 14 proposiciones y 7 categorías; cohesión, armonía, comunicación, afecto, adaptabilidad, rol, y permeabilidad; la puntuación se obtienen por la suma de los ítems y se considera: De 70 a 42 familia funcional, de 42 a 14 familia disfuncional.

TÉCNICAS ESTADÍSTICAS: Para procesar las variables se utilizó el número y porciento.

II. RESULTADOS

Tabla 1. Características demográficas de los cuidadores. Bayamo 2018

Sexo	No	%
Femenino	14	77,7
Masculino	4	22,2
Parentesco		
Hijos	11	61,1
Otros familiares	7	38,8
Ocupación		
Trabajadores	7	38,8
Jubilados	6	33,3
Amas de casa	5	27,8

Tabla 1. Hubo mayor predominio de cuidadoras 77,7 %; hijas 61,1% trabajadoras 38,8%.

Tabla 2. Estado de salud de los cuidadores. Bayamo. 2018.

Estado de Salud	Antes		Después	
	No	%	No	%
Enfermos	7	38,8	8	44,4
No enfermos	11	61,1	10	55,6
Total	18	100	18	100

Tabla 2. El 55,6% de los cuidadores no presentan enfermedades.

Tabla 3. Conocimientos de los cuidadores sobre cuidado y autocuidado. Bayamo. 2018.

Conocimientos Técnicas	Antes		Después	
	No	%	No	%
Mecánica Corporal	-		2	11
Alimentación	-		5	27,8
Higiene	-		6	33,3
Autocuidado del cuidador	-		5	27,8
	-		13	72,2

Tabla 3. El 72% de los cuidadores adquirieron conocimientos para lograr su autocuidado.

Tabla 4. Cuidadores según la carga física y emocional. Bayamo. 2018

Grados de carga	Física				Emocional			
	Antes		Después		Antes		Después	
	No	%	No	%	No	%	No	%
Intensa	10	55,6	9	50,0	18	100	18	100
Leve	5	27,8	8	44,4	-	-	-	-
Sin carga	3	16,6	1	5,5	-	-	-	-

Tabla 4. El 50 % de los cuidadores presentan sobrecarga física y el 100% emocional.

Tabla 5. Funcionamiento familiar de los cuidadores. Bayamo. 2018

Dinámica	Familiar				Social			
	Antes		Después		Antes		Después	
	No	%	No	%	No	%	No	%
Funcional	10	55,6	9	50	5	27,8	7	38,8
Disfuncional	8	44,4	9	50	13	72,2	11	61,1

Tabla 5. El 50% de las familias es funcional y en el 61,1% posee una dinámica social disfuncional.

IV. DISCUSIÓN.

Históricamente el patrón cultural asignó a la mujer el rol de cuidador principal de la familia. Investigaciones realizadas a nivel internacional refieren que la mujer asume el cuidado por su capacidad de brindar afecto, su sensibilidad y el desenvolvimiento en las labores domésticas.^{5, 9, 10}

Por idiosincrasia los hijos asumen el cuidado de sus mayores renunciando a su realización personal y profesional, pero esta tradición está siendo remplazada por la doble función de cuidar-trabajar por la necesidad que sienten estos de satisfacer las expectativas económicas y espirituales propias y de la familia.^{10, 11} En la muestra estudiada por Maynard Bermúdez en Guantánamo no hay una pérdida económica familiar pues las mujeres amas de casa asumen generalmente el cuidado de los ancianos.³ Cuidar de forma continua con poco o sin apoyo físico-espiritual y sin habilidades para el cuidado puede ser agotador y estresante al extremo de generar sentimientos de amor y desamor, frustración, ansiedad y tristeza que conllevan a la sobrecarga intensa cuestionando su papel de cuidador.^{11, 12, 13}

Según Vázquez FL el cuidado de ancianos con discapacidad mental conlleva un desgaste psicológico tan intenso que el cuidador primario es invadido por sentimientos de impotencia, angustia y depresión que generalmente afectan su salud mental.⁴ Otros autores refieren baja sobrecarga física y emocional en los cuidadores lo que depende de las condiciones de salud del anciano, las habilidades para el cuidado, el compromiso afectivo hacia este, las condiciones socioeconómicas, edad, género, apoyo familiar y social que reciban.^{12, 14}

La sobrecarga del cuidador se conceptualiza como la percepción subjetiva de problemas físicos, emocionales, económicos y sociales que refieren los cuidadores y se ha establecido como un indicador para evaluar su calidad de vida por las implicaciones en la salud, con alta predisposición al Síndrome del Cuidador.^{1,5, 6}

La continua atención que demanda el anciano sobrecarga al cuidador impidiendo que cumpla sus roles en la familia lo que causa tensión con la consiguiente ruptura de la dinámica y armonía. El cuidado compartido por toda la familia propicia un equilibrio entre el descanso, el recreo de todos evitando el aislamiento familiar y social.^{2, 9, 12}

La familia continúa siendo la mayor prestadora de cuidados a nivel internacional, al mismo tiempo ha demostrado su significado en el aumento de la calidad de vida y el bienestar del binomio anciano-cuidador porque ofrece una mayor comodidad y confianza dentro del entorno natural de ambos. Este cuidado se convierte en un recurso importante para la comunidad y la sociedad porque disminuye las demandas de servicios de salud y costos al estado.^{7,12}

La intervención educativa no logra en su primera fase disminuir la sobrecarga del cuidador, está debe concluir las fases restantes para que se adquieran las habilidades y técnicas para el cuidado que sirvan para preparar a las familia que asuman este importante reto.^{1, 15, 16} Según Marante Pozo su intervención realizada en tres fases y con una duración de seis meses disminuyó significativamente la sobrecarga de los cuidadores.¹⁷

El estudio es aplicable y su valor radica en la posibilidad de capacitar en sus hogares de forma diferenciada y en su medio ambiente natural a los cuidadores que trabajan y no pueden asistir a las escuelas creadas en los policlínicos de todo el país, para lograr un cuidado eficiente de los ancianos y prevenir la sobrecarga física y emocional.

V. CONCLUSIONES

A pesar de encontrar resultados positivos con respecto al estudio pre- intervención no fue eficaz en esta primera fase porque persiste la sobrecarga en los cuidadores primarios de ancianos dependientes ya que en su mayoría combinan el cuidado con las actividades domésticas y laborales; cuentan con apoyo pero existen problemas en la dinámica familiar y social. Ç

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- Pérez Manzano JL, Rodríguez Peña Y, Sánchez Márquez A, Ávila Rodríguez A, Cebrián Álvarez J. Intervención educativa en cuidadores de adultos mayores encamados en el hogar. Volumen 40, Número 1 (2015). Disponible en: [-http://revzoilomarinello.sld.cu/index.php/zmv/article/view/109/185](http://revzoilomarinello.sld.cu/index.php/zmv/article/view/109/185). [Consultado febrero 2019]
- 2- Martínez Cepero FE. Cómo cuidar en casa al anciano dependiente. Editorial Científico-Técnica, la Habana, 2014. [Consultado enero 2019]
- 3- Maynard Bermúdez RE, BarthleyDebrok L, Hodelín Carballo H, Santiago PazD, Michel Brooks G. Capacitación para cuidadores primarios de personas adultas mayores dependientes desde la educación popular. RevInfCient. 2016; 95(2):213-223. Vol.95, No.2 (2016) Vol.ISSN 1028-9933 Disponible en: [-http://www.revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/101/1450](http://www.revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/101/1450). [Consultado febrero 2019]

- 4- Vázquez FL, Hermida E, Díaz O, Torres A, Otero P, Blanco V. Intervenciones psicológicas para cuidadores con síntomas depresivos: revisión sistemática y metanálisis. Disponible en: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0120053414700214?token=4FD878F38054070BD32AA373998FFA4B62A73A1BE4A04856AB3834DBB60026CE614F3916E505E3E4CA0D1078055ED670>. [Consultado mayo 2019]
- 5- Ramón Arbués E. Sobrecarga del cuidador principal del paciente dependiente. Estudio de las desigualdades de género. Revista científica de enfermería del ilustre colegio oficial de zaragoza. Volumen 14 /año 2017. Disponible en: <https://www.ocez.net/archivos/revista/670-cuidando-la-salud.pdf>
- 6- Buergo García O. Evidencia de la intervención enfermera “apoyo al cuidador principal” en el paciente crónico pluripatológico. Disponible en: <http://www.saludcastillayleon.es/...cuidados/.../1078684-Evidencia%20%20la%20i>. [Consultado mayo 2019]
- 7- Sánchez Martínez RT, Molina Cardona EM, Gómez-Ortega OR. Intervenciones de enfermería para disminuir la sobrecarga en cuidadores: un estudio piloto. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/289490723_Intervenciones_de_enfermeria_para_disminuir_la_sobrecarga_en_cuidadores_un_estudio_piloto. [Consultado mayo 2019]
- 8- Alfonso León A. Un estudio piloto sobre los cuidadores de ancianos. Rev Nov Pob vol.11 no.22 La Habana jul.-dic. 2015. versión On-line ISSN 1817-4078. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-40782015000200004. [Consultado enero 2019]
- 9- Lemus Fajardo NM, Linares Cánovas LB, Linares Cánovas LP. Nivel de sobrecarga de cuidadores de adultos mayores frágiles. Rev. Ciencias Médicas. Septiembre-octubre, 2018; 22(5): 894-905. ISSN: 1561-3194. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v22n5/rpr08518.pdf>. [Consultado enero 2019]
- 10- Gómez Soto M. Cuidar al cuidador informal. Disponible en: <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/5100/GomezSotoM.pdf?sequence=1>. [Consultado mayo 2019]
- 11- Vicente Ruiz MA, de la Cruz García C, Morales Navarrete RA, Martínez Hernández CM, Villarreal Reyna MA. Cansancio, cuidados y repercusiones en cuidadores informales de adultos mayores con enfermedades crónico degenerativas. Rev. Psychology and Education. 2014, Vol. 4, Nº 2 (Págs. 151-160). ISSN 2174-8144. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/307850729_Cansancio_cuidados_y_repercusiones_en_cuidadores_informales_de_adultos_mayores_con_enfermedades_cronico_degenerativas/download. [Consultado enero 2019]
- 12- Navarro del Río L. Proyecto de intervención de enfermería en Atención Primaria en el cuidador informal del enfermo con alzhéimer. Disponible en: <https://www.enfermeria21.com/revistas/ridec/articulo/27145/proyecto-de-intervencion-de-enfermeria-en-atencion-primaria-en-el-cuidador-informal-del-enfermo-con-alzheimer/>. [Consultado mayo 2019]
- 13- Artaza Artabe I, Ramos Cordero P. Estudio de investigación sociosanitaria sobre cuidadores de personas mayores dependientes. Disponible en: <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/Estudio-Cuidadores-segg.pdf>. [Consultado febrero 2019]
- 14- Salazar Montes AM, Murcia Paredes LM, Solano Pérez JA. Evaluación e intervención de la sobrecarga del cuidador informal de adultos mayores dependientes: Revisión de artículos publicados entre 1997 – 2014. Rev. Archivos de Medicina Volumen 16 Nº 1 - Enero-Junio de 2016. [Consultado mayo 2019]

- 15- Perelló Bratescu A, López Fernández G. Taller Cuídate para cuidar de apoyo a cuidadores informales. Disponible en: http://amf-semfyc.com/web/article_ver.php?id=1521. [Consultado mayo 2019]
- 16- Zabalegui Yárnoz A, Navarro Díez M, Cabrera Torres E, Gallart Fernández-Puebla A, Bardallo Porras D, Rodríguez Higuera E, et al. Eficacia de las intervenciones dirigidas a cuidadores principales de personas dependientes mayores de 65 años. Una revisión sistemática. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-pdf-S0211139X08711764>
- 17- Marante Pozo E, Casanova Moreno MC, Nuñez López E, Pozo Amador LM, Trasancos Delgado M Ochoa Ortega MR. Educación a familiares sobre el manejo del adulto mayor dependiente. AMC vol.18 no.3 Camagüey Mayo.-jun. 2014. versión On-line ISSN 1025-0255. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552014000300004. [Consultado enero 2019]