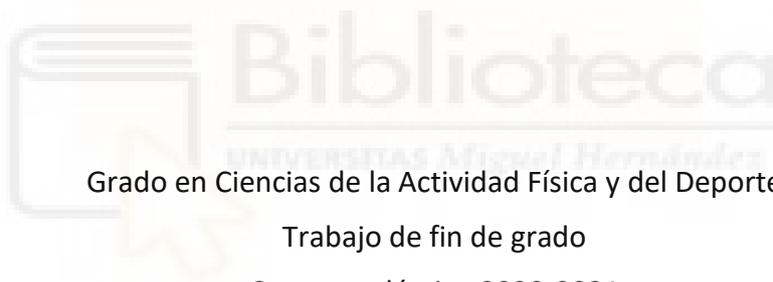




UNIVERSITAS
Miguel Hernández



Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Trabajo de fin de grado

Curso académico 2020-2021

Modalidad: Revisión Bibliográfica y propuesta de intervención

Título: Revisión del impacto del cuidado informal y la salud psicofísica de personas mayores no institucionalizadas.

Autor: Santiago Jiménez Andreu

Tutora: María Antonia Parra Rizo.

ÍNDICE

1. Contextualización.....	pág 3-8
2. Procedimiento de revisión (metodología).....	pág 8-9
3. Revisión bibliográfica (desarrollo).....	pág 10-18
4. Discusión.....	pág 18-20
5. Propuesta de intervención.....	pág 20-21
6. Bibliografía.....	pág 21-22

Figura 1. Proporción de personas mayores de 65 años que viven solas o en pareja, INE 2008.

Figura 2. Perfil de los principales cuidadores según tipo de hogar, INE 2008.

Figura 3. Perfil de los principales cuidadores según a quien cuiden dentro de la familia, INE 2008.

Figura 4. Cuidado formal o informal de personas con alto nivel de dependencia, SHARE.

Figura 5. Diagrama de flujo PRISMA en 4 niveles

Abstract:

En España cada año aumenta el número de personas mayores (+65 años) y con ello la dependencia de este tipo de personas. Sin embargo, son escasos los estudios científicos existentes sobre los efectos que puede acarrear ser cuidador informal tanto a nivel físico, como a nivel social, como a nivel emocional-cognitivo. **Objetivo.** El objetivo del presente estudio fue realizar una revisión sistemática de artículos científicos, con la finalidad de conocer los efectos que puede acarrear ser cuidador informal tanto a nivel físico, social y emocional-cognitivo, **Método.** Para ello en este estudio de corte transversal se identificaron 43 artículos, de los cuales se incluyeron finalmente 10 en la revisión sistemática. Posteriormente, se realizó una comparación de todos los artículos encontrados con el objetivo de llegar a unas conclusiones con la información de los últimos años sobre este tema en concreto. **Resultados.** Se han obtenido resultados significativos tanto positivos como negativos sobre el cuidador informal, habiendo en este ámbito diferencias según el sexo, el país o el nivel económico. **Conclusiones.** Nuestro hallazgo contribuye en recalcar la importancia que tiene el cuidador informal en las personas mayores dependientes, tanto a nivel de salud física, como mental, como puede ser la simple motivación de estas personas mayores para seguir viviendo lo mejor posible. En definitiva, este estudio aporta la necesidad en el campo científico del envejecimiento y adulto mayor, de prestar atención en el cuidado de personas mayores dependientes y en los efectos que puede acarrear ser cuidador informal tanto a nivel físico, como a nivel social, como a nivel emocional-cognitivo. Un mayor conocimiento sobre este tema resultará muy útil para una gran parte de la sociedad, ya que cada vez existen más personas dependientes las cuales se tienen que hacer cargo de ellas cuidadores informales.

Palabras clave: Efectos emocionales, efectos cognitivos, efectos físicos, personas mayores, cuidador formal, cuidador informal, envejecimiento.

1. Contextualización

En España, hay un total de 1,356,473 dependientes de diciembre de 2020. Por un lado, de ese más de un millón de personas, 232. 243 no reciben ninguna ventaja a pesar del derecho a hacerlo porque han sido reconocidos como dependientes. Un total de 55,487 personas murieron en España estando en listas de dependencia, durante el primer año de la pandemia COVID-19. La lista de espera de personas que no cobran la prestación por dependencia en diciembre de 2020 alcanzó la cifra de 232,243 personas. Un total de 1,124,230 personas cobran en diciembre de 2020 de la ayuda de su situación de dependencia, en comparación con las 1,356,473 personas que reconocieron el derecho a hacerlo.

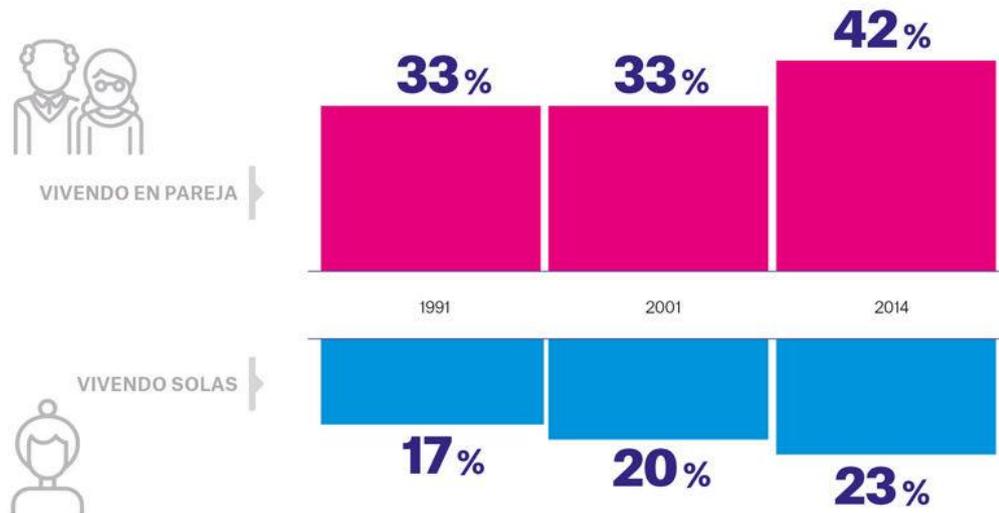
Si observamos la tasa de dependencia de la población mayor de 64 años (proporción entre la población dependiente de más de 64 y la población de trabajo), vemos que en 2020 fue de 30,19%.

Si nos centramos en el envejecimiento de la población, las cifras de INE reflejan que el número de personas mayores de 65 años aumentó en casi un 40% en los últimos 20 años, hasta que representan alrededor del 19% del total de la población de España. Y, en este sentido, lo que vemos es que el aumento fue aún mayor (+ 122%) después de 85 años, hasta que alcanza el 3% de la población.

A nivel económico, el presupuesto de dependencia aumentó en un 34% en 2021, hasta 2.345 millones de euros.

Figura 1. Proporción de personas mayores de 65 años que viven solas o en pareja, INE 2008.

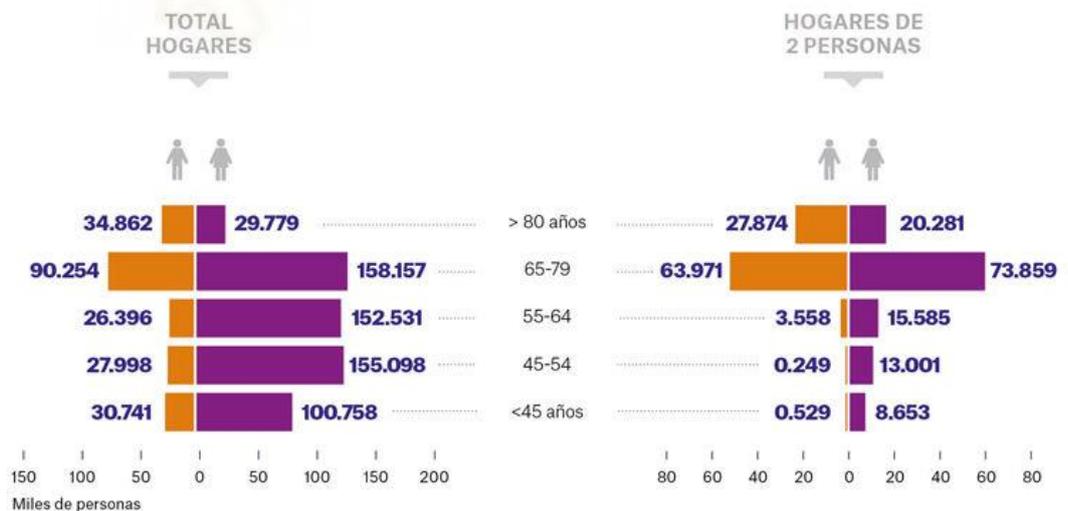
Gráfico 1. Proporción de personas mayores de 65 años que viven solas o en pareja



Fuente: Censos de Población Viviendas, Encuesta Continua de Hogares (INE).

Figura 2. Perfil de los principales cuidadores según tipo de hogar, INE 2008.

Gráfico 2. Perfil de los principales cuidadores según tipo de hogar



Datos procedentes de una macroencuesta elaborada por el INE en 2008, la Encuesta sobre Discapacidad, Autonomía personal y situaciones de Dependencia (EDAD). Se recopila información sobre salud, discapacidades y necesidades de cuidado de más de 250.000 personas, de las cuales casi 50.000 son mayores de 65 años.

■ Cuidadores ■ Cuidadoras

Fuente: Encuesta sobre Discapacidad, Autonomía personal y situaciones de Dependencia (INE).

Figura 3. Perfil de los principales cuidadores según a quien cuiden dentro de la familia, INE 2008.

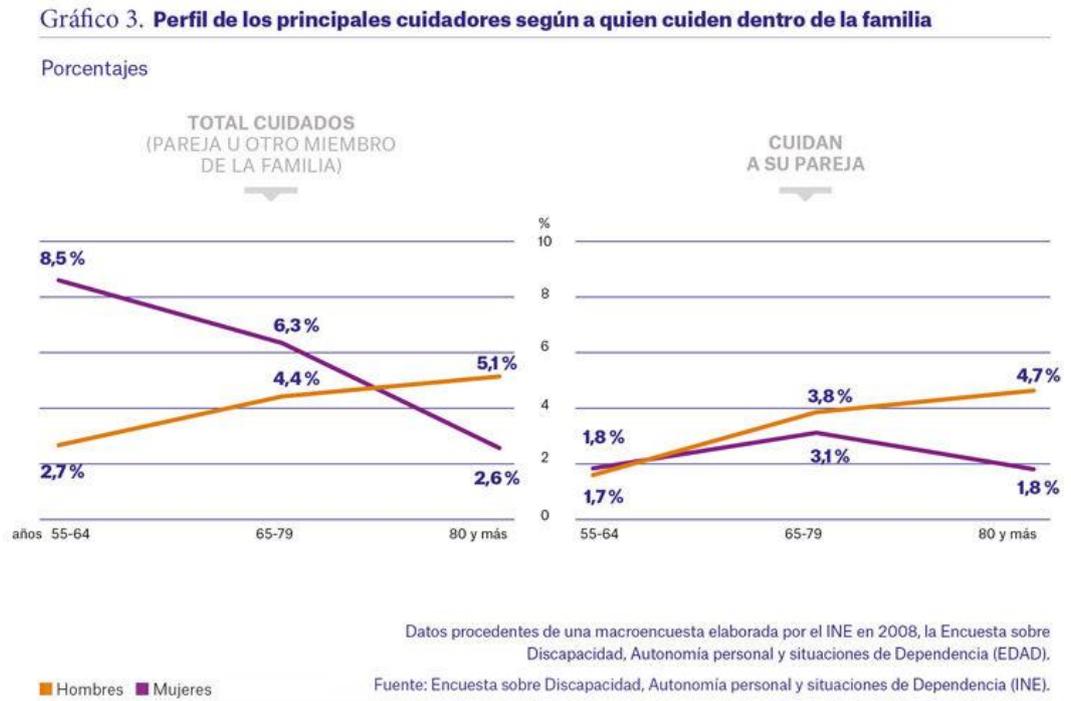
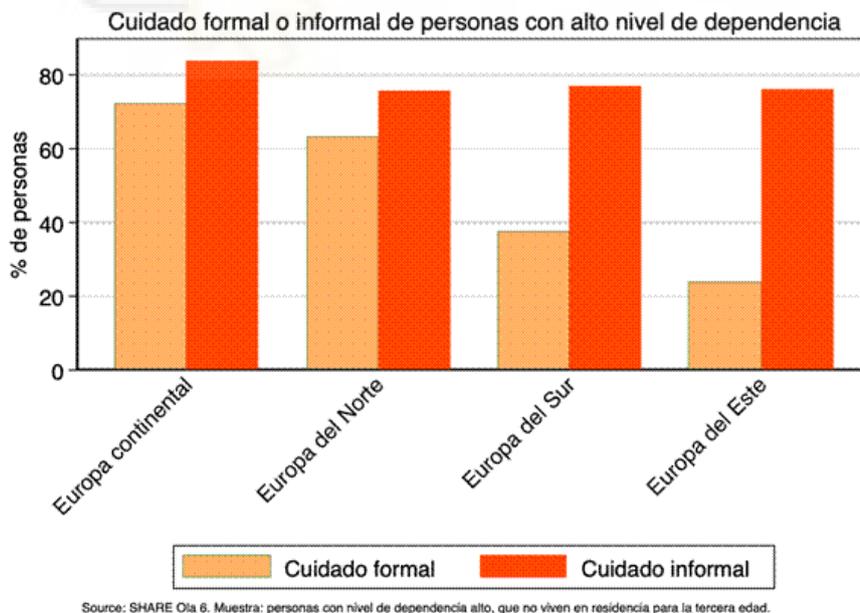


Figura 4. Cuidado formal o informal de personas con alto nivel de dependencia, SHARE.



En la actualidad, estar impedido es un estado que por desgracia el ser humano, en algún momento de su vida, estará en ese estado.

El ser dependiente puede venir precedido de muchos factores: por enfermedad, discapacidad o por envejecimiento.

Según la RAE, dependencia es una: "situación de una persona que no puede valerse por sí misma".

Entendemos ser dependiente por enfermedad a la persona que, por algún tipo de infección, patología o dolencia física, no puede desenvolverse con autonomía en su día a día y por tanto está impedido de forma puntual.

Por otro lado, entendemos ser dependiente por discapacidad, a la persona que padece algún síndrome congénito por el cual sus aparatos fisiológicos no funcionan como debería y le impide realizar actos cotidianos como: desplazarse, mover sus segmentos o incluso hablar.

Por último, encontramos un tipo de dependencia que se da en las últimas etapas de la vida del ser humano. Esta dependencia se caracteriza por un desgaste de todos los sistemas de organismo, dando lugar a que la persona no pueda realizar actos de la vida diaria.

Según Jesus Roguero García en su libro "Los Tiempos del Cuidado", existen 3 tipos de actividades:

- A) Actividades Básicas de la vida diaria: Vestirse, lavarse, cuidar su salud, etc.
- B) Actividades Instrumentales de la vida diaria: Hacer la compra, la comida, desplazarse por la ciudad sin transporte, etc.
- C) Actividades avanzadas de la vida diaria: Realizar ejercicio, relacionarse con otra gente, etc.

A partir de estas premisas o actividades, se realizan grupos o isogrupos, dependiendo de sus necesidades, de modo que encontramos:

- A) No dependientes o dependientes ligeros
- B) Dependientes
- C) Grandes dependientes

Todos estos impedimentos precisan de una asistencia a la altura de las circunstancias y las necesidades.

De modo que surge la importante figura del cuidador. Que no es más que la persona que presta ayuda a la persona dependiente realizando las actividades que, por su impedimento, no puede hacer la persona impedida.

Atendiendo al cuidador, existen dos tipos: formal e informal.

El primero que se menciona hace referencia a la persona o cuidador que presta un servicio a una persona dependiente que no es familiar ni tiene relación de parentesco, además recibe algún tipo de remuneración económica por realizar dicha tarea.

Este tipo de servicio suele estar mediado por el estado que facilita a la persona dependiente estos servicios.

El segundo tipo de cuidador es el cuidador informal. Este hace referencia al tipo de cuidador que sí que tiene relación de parentesco con la persona que cuida y que no percibe ningún tipo de prestación económica por realizar dicha labor.

Este segundo tipo de cuidador (informal) es el más extendido en España, el cuidador suele ser un familiar directo como: hijos, padres, abuelos...

En este gran bloque o tipo de cuidador se hace notar el rol de género, es decir, el porcentaje de mujeres y hombres que desarrollan este tipo de cuidador.

Según (IMSERSO,2005) el 84% de los/las cuidadores informales son mujeres. Un porcentaje muy alto con respecto a los hombres.

Este porcentaje está influenciado por la cultura y por la estructura de mercado laboral existente. Es posible que en el futuro se cambien los papeles debido a la creciente incorporación de la mujer al mercado laboral.

Algunos efectos que puede acarrear ser cuidador informal o familiar a nivel físico puede ser la pérdida y deterioro de la salud física como bien podemos ver en el artículo titulado: DESIGUALDADES DE GÉNERO EN LOS IMPACTOS DEL CUIDADO INFORMAL DE MAYORES DEPENDIENTES EN GIPUZKOA: ESTUDIO CUIDAR-SE (2019), donde se puede ver como los resultados del presente estudio confirman que las mujeres cuidadoras quienes no solo tienen un peor estado de salud, muestran un mayor impacto en su salud y CVRS por la prestación de cuidados. La mala salud física y mental se ha relacionado con la existencia de alteraciones del sueño, influidas también de manera indirecta por el sedentarismo o el aislamiento social. También puede aparecer el concepto del maltrato, como bien podemos observar en el artículo titulado: MALTRATO POR PARTE DEL CUIDADOR FAMILIAR AL ANCIANO: PREVALENCIA DE RIESGO Y FACTORES ASOCIADOS (2018), donde se concluye que la prevalencia del riesgo de maltrato es alta entre los cuidadores familiares, encontrándose factores de riesgo en los cuidadores familiares que son prevenibles hasta cierto punto, como son la ansiedad y los sentimientos de carga. También podemos afirmar según el artículo titulado: IMPACTO DEL CUIDADO INFORMAL EN LA SALUD FÍSICA Y MENTAL DE LOS ADULTOS MAYORES DE INGRESOS BAJOS Y MEDIOS (2017), que los cuidadores con un nivel de carga moderado o alto tenían una menor calidad de vida y un estrés percibido más alto que aquellos que experimentan una carga baja. Además, se decía que los cuidadores presentaban una menor calidad de vida y salud autoevaluada que los no cuidadores.

Algunos efectos que puede acarrear ser cuidador informal o familiar a nivel emocional-cognitivo puede ser la aparición de la depresión como bien podemos ver en el artículo titulado DEPRESIÓN Y SOBRECARGA EN EL CUIDADO DE PERSONAS MAYORES (2019), donde se puede afirmar que las cuidadoras informales, que suelen ser mujeres en torno a los 60 años de edad, aunque no sientan sobrecarga por cuidar, sí tienen depresión, y ésta es más probable cuanto más severa es la carga medida, relacionándose con la percepción de carencias económicas básicas para el cuidado.

Algunos efectos que puede acarrear ser cuidador informal o familiar a nivel social, los podemos ver en el artículo titulado: EL EFECTO DEL CUIDADO INFORMAL EN LA SALUD DE LOS CUIDADORES FAMILIARES DE PERSONAS MAYORES DEPENDIENTES EN CHILE (2020), donde podemos sacar como conclusión que las personas que pertenecen a ciertos grupos más vulnerables tienen más probabilidades de asumir la prestación de cuidados y que brindar atención a una persona mayor dependiente tiene un efecto negativo efecto sobre la percepción de la salud. Además, podemos extraer como dato que las mujeres activas e instruidas son menos proclives al cuidado fundamentado en la familia, pero lo asumen independientemente de su actividad, mientras que los varones lo hacen según su disponibilidad. Este dato está sacado del artículo titulado: EVOLUCIÓN DEL PERFIL DE LOS CUIDADORES DE PERSONAS DE 65 Y MÁS AÑOS CON DISCAPACIDAD EN LA PERSISTENCIA DE UN MODELO DE CUIDADO FAMILIAR (2017). Según el artículo titulado: RELACIÓN DEL APOYO SOCIAL PERCIBIDO CON LA SALUD EN CUIDADORES MAYORES (2020), los cuidadores mayores incluidos en ese estudio tienen un alto apoyo social y una buena salud mental. Los niveles de autoestima y las habilidades de afrontamiento son adecuados y el nivel de estrés es bajo. Los resultados de ese estudio sugieren que existe una asociación directa entre el nivel de estudios de los cuidadores mayores y el bienestar mental. Es

decir, que un mayor nivel de estudios en cuidadores mayores se asocia con un mayor bienestar mental. También puede haber un deterioro en la salud mental de los cuidadores mayores si dedican más de 20 horas a la semana cuidando. Y por último, concluye diciendo que la salud mental de los cuidadores mayores podría estar relacionada con el apoyo social percibido, especialmente en las mujeres.

Es importante también recalcar que esta investigación se encuentra enmarcada en un Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) de Salud, bienestar y salud pública con el objetivo de garantizar una vida sana y promover el bienestar a todas las edades, por parte de la Agenda 2030 de las Naciones Unidas.

El objetivo de este trabajo es ver las consecuencias del tipo de cuidador informal tanto a nivel físico, emocional y social.

2. Procedimiento de revisión (metodología)

La metodología realizada en la investigación se ha estructurado en función de las directrices de la declaración PRISMA (Moher et al., (2009) y Urrútia y Bonfill (2013).

Seguidamente se presenta el proceso llevado a cabo mediante su organización en tres puntos diferenciados:

Para realizar esta revisión bibliográfica se hizo una profunda búsqueda de artículos en bases de datos que aseguran una correcta revisión, evaluación y garantiza unos filtros de calidad. De modo que la información obtenida y revisada es fiable en cuanto a su validez académica.

Entre las bases de datos se encuentran: PubMed, Scopus, Web of Science y Google Académico. Estas bases de datos fueron seleccionadas por su alto contenido en publicaciones de dicho ámbito y la cantidad de estudios publicados en línea con nuestra temática.

Inicialmente, se usaron las siguientes palabras clave como: “Aging”, “Carevigers”, “support”, “informal”, “Formal”, “envejecimiento”, “salud física”, “salud psicológica”, “salud emocional”, “salud cognitiva”. Las palabras clave o keywords debían aparecer en abstract o en el título.

Por la gran cantidad de artículos encontrados se incluyeron criterios de inclusión y exclusión. Por consiguiente, los artículos publicados antes de 2015 fueron excluidos. También los artículos que no tuvieran una temática centrada en la 3ª edad, de modo que artículos que trataban temas con personas dependientes con enfermedades que les impedía realizarse autónomamente y precisaban de un cuidador formal o informal, fueron excluidos.

Fueron incluidos los artículos que los cuidadores estaban al cuidado de personas mayores de 65 años.

Tabla 1. *Criterios de inclusión de artículos.*

Criterios de inclusión.
Debe ser un artículo científico.
El artículo habla de los efectos emocionales, cognitivos y físicos en el cuidado de personas mayores de 65 años a consecuencia del tipo de cuidador formal e informal.
La fecha de publicación del artículo es posterior al 2015, inclusive.
La edad de la muestra es mayor de 65 años.

Tabla 2. *Criterios de exclusión de artículos.*

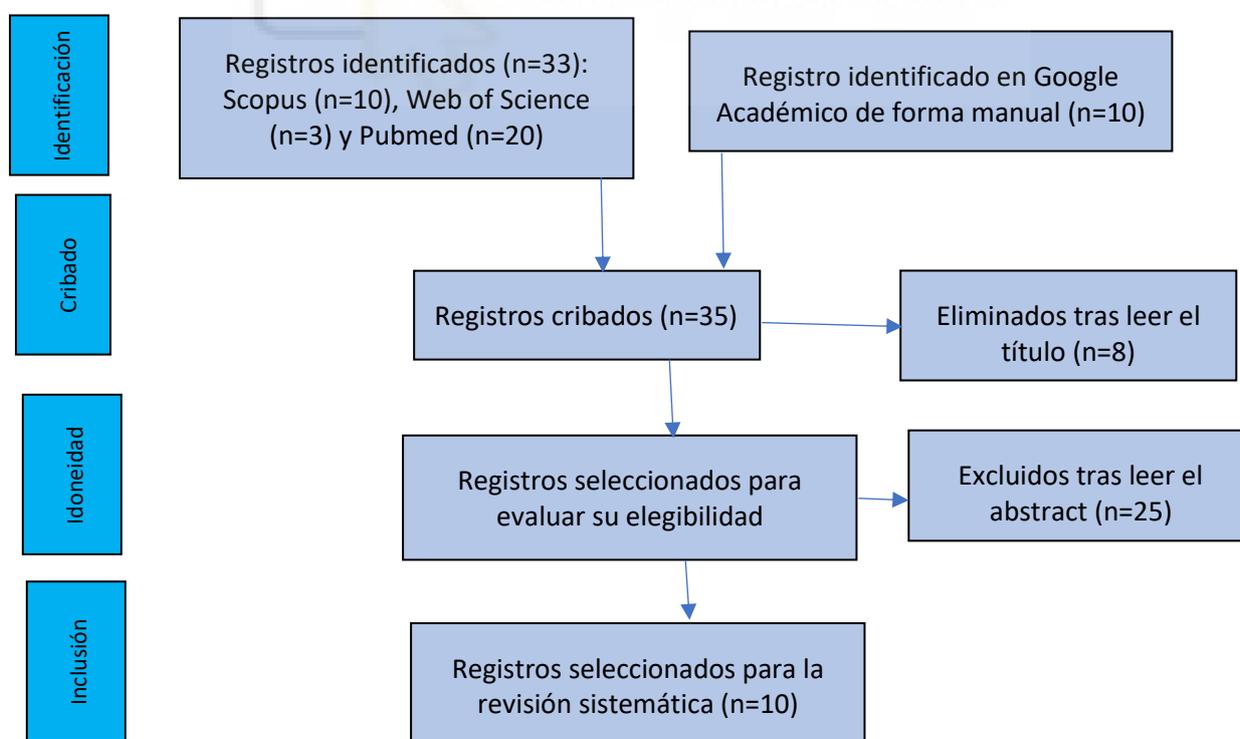
Criterios de exclusión.
Artículos no científicos.
El artículo no habla de los efectos emocionales, cognitivos y físicos en el cuidado de personas mayores de 65 años a consecuencia del tipo de cuidador formal e informal.
La fecha de publicación del artículo es anterior al 2015.
La edad de la muestra es menor de 65 años.

De todos los artículos encontrados en las bases de datos, se seleccionaron un total de 10 artículos científicos relacionados con la carga percibida por cuidadores informales: Física, emocional y social. De estos artículos 10 fueron encontrados en PubMed.

Más tarde se realizó una nueva búsqueda en bases de datos como Scopus, Web of Science y Google Académico.

Posteriormente, se realizó una comparación de todos los artículos encontrados con el objetivo de llegar a unas conclusiones con la información de los últimos años sobre el tema seleccionado.

Figura 5. Diagrama de flujo PRISMA en 4 niveles



3. Revisión bibliográfica (desarrollo)

TÍTULO	DEPRESIÓN Y SOBRECARGA EN EL CUIDADO DE PERSONAS MAYORES
AUTOR	Hernández Gómez, M., Fernández Domínguez, M., Blanco Ramos, M., Alves Pérez, M., Fernández Domínguez, M., Souto Ramos, A., González Iglesias, M., Clavería Fontán, A.
AÑO	2019
OBJETIVO	Analizar en personas no institucionalizadas la relación entre el deterioro global del anciano y la depresión y la sobrecarga de su cuidador/a principal informal.
MUESTRA	104 personas mayores de 65 años y sus cuidadores/as informales.
MÉTODO	Se realizó análisis descriptivo y regresión logística sobre las variables que inciden en la depresión y la carga del cuidado del anciano.
INSTRUMENTOS	Escala OARS-MFAQ
RESULTADOS	El 82,7% de los cuidadores son mujeres. La edad promedio es de 63,64 años (IC del 95%: 61,05-66,23) y el 10,3% es mayor de 80 años. El 32,2% de las personas dijo tener sobrecarga. Los factores relacionados fueron el cuidado de ancianos más jóvenes ($p = 0,043$), convertirse en pareja de ancianos ($p = 0,003$), personas mayores ($p = 0,031$) y el riesgo de depresión medido por GHQ ($p < 0,001$). Tener buena visión ($p = 0,038$) y negarse a usar muletas ($p = 0,002$) o sillas de ruedas ($p = 0,015$) también se asocian con la sobrecarga.
CONCLUSIONES	Suele ser un cuidador informal mujeres en torno a los 60 años, aunque no están sobrecargadas de cuidados, sí tienen depresión, y es más probable que la carga medida sea severa y consciente de las deficiencias financieras de cuidados básicos.

TÍTULO	DESIGUALDADES DE GÉNERO EN LOS IMPACTOS DEL CUIDADO INFORMAL DE MAYORES DEPENDIENTES EN GIPUZKOA: ESTUDIO CUIDAR-SE
AUTOR	Mosquera Metcalfe, I., Larrañaga Padilla, I., Del Río Lozano, M., Calderón Gómez, C., Machón Sobrado, M., García Calvente, M.
AÑO	2019
OBJETIVO	Caracterizar a las personas cuidadoras informales de mayores dependientes convivientes en la provincia de Gipuzkoa; Conocer el

	<p>impacto que cuidar provoca en la salud (física y mental) y en la calidad de vida relacionada con la salud de las personas cuidadoras, identificando las desigualdades de género ligadas a la prestación de cuidados; Explicar la relación entre el sexo y las consecuencias atribuibles al cuidado.</p>
MUESTRA	<p>123 mujeres y 103 hombres cuidadores de mayores dependientes.</p>
MÉTODO	<p>Estudio transversal en el que se analizaron datos de salud (salud percibida y GHQ-12) y CVRS (EQ-5D-5L) de 123 mujeres y 103 hombres cuidadores de mayores dependientes que participaron en la primera oleada del estudio CUIDAR-SE en Gipuzkoa. Se realizó un estudio descriptivo, y un análisis de regresión logística para examinar la asociación entre el sexo y las consecuencias del cuidado.</p>
INSTRUMENTOS	<p>La salud percibida se llevó a cabo mediante la escala GHQ12 y la valoración de la CVRS se llevó a cabo mediante el instrumento EQ-5D5L.</p>
RESULTADOS	<p>La edad media de las personas cuidadoras no mostró diferencias significativas entre mujeres (61,5±13,0 años) y hombres (63,5±17,4 años). El 32,0% de hombres y del 46,3% de las mujeres describieron el estado de salud regular o malo (en el momento de la entrevista). La salud mental también presentó diferencias significativas: 13,9% de hombres y 23,3% de mujeres presentaban una mala salud mental. El 23,3% de hombres cuidadores y el 29,8% de mujeres cuidadoras presentaban sobrecarga intensa. El 15,4% de mujeres había tenido que comenzar un tratamiento farmacológico (frente a 1,0% de hombres) y cerca de la mitad de mujeres manifestaban estar cansada (48,8% vs 31,1% de hombres).</p>
CONCLUSIONES	<p>Existen desigualdades de género en la provisión de cuidados informales a mayores dependientes en Gipuzkoa. Son las mujeres cuidadoras quienes no solo tienen un peor estado de salud, sino que muestran un mayor impacto en su salud y CVRS por la prestación de cuidados. Considerando la diferente organización del cuidado en España, permite una identificación más precisa de las necesidades de las personas cuidadoras y el diseño de acciones de mejora más adecuadas.</p>

TÍTULO	<p>EL SUFRIMIENTO PSICOLÓGICO EN PERSONAS MAYORES SE ASOCIA CON LA DIETA, EL BIENESTAR, EL ESTADO DE SALUD, EL APOYO SOCIAL Y EL FUNCIONAMIENTO FÍSICO- UN ESTUDIO HUNT3.</p>
AUTOR	<p>Grønning, K., Arild Espnes, G., Nguyen, C., Ferreira Rodrigues, A., Joao Gregorio, M., Sousa, R., Canhão, H., André, B.</p>
AÑO	<p>2018</p>
OBJETIVO	<p>Investigar las asociaciones entre los patrones de dieta y la angustia psicológica en personas mayores cuando se ajustan por otros comportamientos de estilo de vida, bienestar, estado de salud, funcionamiento físico y apoyo social.</p>

MUESTRA	11.621 participantes, de 65 años o más.
MÉTODO	El presente estudio transversal se basa en datos recopilados en la ola HUNT 3 (2006 - 2008). Esta ola contiene información sobre los habitantes, estatus sociodemográfico, condiciones de vida, comportamientos de estilos de vida y estado de salud.
INSTRUMENTOS	La angustia psicológica fue medida por la Escala de ansiedad y depresión hospitalaria (HADS).
RESULTADOS	Se clasificaron a los participantes (N = 11.621) en dos grupos dependiendo de si llevaban una dieta saludable o una dieta poco saludable (saludable N = 9128, insalubre N = 2493). Los habitantes de edad avanzada con un patrón dietético saludable se asociaron con menos angustia psicológica al ajustarse a otros comportamientos de estilo de vida, bienestar, estado de salud, funcionamiento físico y apoyo social. Esta disminución de la angustia psicológica se relacionó con conductas de salud favorables como no fumar y menor consumo de alcohol, mejor estado de salud, mayor bienestar, más apoyo social y menos problemas para realizar las actividades de la vida diaria.
CONCLUSIONES	El conocimiento sobre la influencia de comportamientos favorables para la salud proporciona información valiosa sobre cómo la sociedad puede promover estilos de vida saludables para una población que envejece. La sociedad debería utilizar este conocimiento para mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

TÍTULO	MALTRATO POR PARTE DEL CUIDADOR FAMILIAR AL ANCIANO: PREVALENCIA DE RIESGO Y FACTORES ASOCIADOS
AUTOR	Orfila, F., Coma-Solé, M., Cabanas, M., Cegri-Lombardo, F., Moleras-Serra, A., Pujol-Ribera, E.
AÑO	2018
OBJETIVO	Estimar la prevalencia de riesgo de abuso contra ancianos residentes en la comunidad con dependencia moderada a severa cuyos cuidadores son familiares.
MUESTRA	Los participantes fueron una muestra de conveniencia de 829 cuidadores familiares.
MÉTODO	Se trata de un estudio transversal, parte de una cohorte prospectiva que analizó el efecto del rol de cuidador en la salud de los cuidadores familiares. Se llevó a cabo en un ámbito de Atención Primaria de Salud. En España, la Atención Primaria de Salud ofrece cobertura universal y acceso gratuito a la atención sanitaria para toda la población. Contactamos con los Centros de Atención Primaria de la provincia de Barcelona y los invitamos a participar. El estudio incluye una muestra de

	cuidadores familiares reclutados entre 2008 y 2010 de 72 Centros de Atención Primaria de Salud.
INSTRUMENTOS	Para evaluar los posibles maltratos físicos / psicológicos y negligencia perpetrados por el cuidador se utilizó El Caregiver Abuse Screen (CASE).
RESULTADOS	Los cuidadores fueron principalmente mujeres (82,8%) con una edad media de 63,3 años. Los cuidadores y los cuidadores vivían en el mismo hogar en el 87,4% de los casos y el 86,6% había disfrutado de una buena relación previa. Los beneficiarios de la atención eran mujeres (65,6%), con una edad media de 84,2 años y el 64,2% presentaba deterioro cognitivo de moderado a severo. CASE demostró una prevalencia del 33,4% de riesgo de abuso por parte del cuidador. La regresión logística mostró como elementos significativos la sobrecarga del cuidador, ansiedad del cuidador, percepción del cuidador de la conducta agresiva en el receptor del cuidado, y una mala relación previa.
CONCLUSIONES	La prevalencia del riesgo de maltrato es alta entre los cuidadores familiares. Nuestro estudio ha encontrado factores de riesgo en los cuidadores familiares que son prevenibles hasta cierto punto, como son la ansiedad y los sentimientos de carga. Es fundamental conocer estos factores de riesgo y sus causas para intervenir y ayudar a la prevención tanto primaria como secundaria.

TÍTULO	IMPACTO DEL CUIDADO INFORMAL EN LA SALUD FÍSICA Y MENTAL DE LOS ADULTOS MAYORES DE INGRESOS BAJOS Y MEDIOS
AUTOR	D Lambert, S., J. Bowe, S., M. Livingston, P., Heckel, L., Cook, S., Kowal, P., Orellana, L.
AÑO	2017
OBJETIVO	Determinar el nivel de carga experimentado por estos cuidadores, explorar los factores asociados y evaluar si la salud de los cuidadores y los no cuidadores era diferente.
MUESTRA	Los participantes que completaron las medidas fueron cuidadores en Ghana (n = 143), India (n = 490) y Rusia (n = 270).
MÉTODO	Este estudio transversal fue un análisis secundario de datos sobre la carga de los cuidadores, la salud y los factores de riesgo para la salud en Ghana, la India y la Federación de Rusia recopilados como parte del Estudio de la OMS sobre el envejecimiento global y la salud de los adultos en el estudio representativo (SAGE) Wave 1.
INSTRUMENTOS	Para la calidad de vida, se calculó una puntuación compuesta agregando los ocho ítems del cuestionario EUROHIS-QOL. Para el estrés percibido, se sumaron dos ítems de la Escala de Estrés Percibido. La depresión se evaluó utilizando el algoritmo de 18 ítems de la versión de

	la Encuesta Mundial de Salud Mental de la Entrevista Diagnóstica Internacional Compuesta.
RESULTADOS	Los subgrupos más grandes de cuidadores fueron cónyuges e hijos adultos. Los cuidadores se ocupaban principalmente de una persona y proporcionaban apoyo económico, social / emocional y / o físico, pero ellos mismos recibían poco apoyo. El nivel de carga osciló entre 17,37 y 20,03. Algunos puntos en común fueron que los cuidadores con un nivel de carga moderado o alto informaron una menor calidad de vida y un estrés percibido más alto que aquellos que experimentan una carga baja. Los cuidadores informaron una menor calidad de vida y salud autoevaluada que los no cuidadores.
CONCLUSIONES	Dada la falta de apoyo recibido y las consecuencias de la carga que soportan los cuidadores, se necesitan iniciativas de políticas y programas para garantizar que los cuidadores en países de ingresos bajos y medianos puedan cumplir su función sin comprometer su propia salud.

TÍTULO	EL EFECTO DEL CUIDADO INFORMAL EN LA SALUD DE LOS CUIDADORES FAMILIARES DE PERSONAS MAYORES DEPENDIENTES EN CHILE
AUTOR	Fernández Lorca, M., Herrera, M.
AÑO	2020
OBJETIVO	Describir las características sociodemográficas de los cuidadores informales de personas mayores en Chile, para luego, mediante el método de matching a través de propensity score, evaluar el efecto de proveer cuidado informal en la salud de los cuidadores.
MUESTRA	Los participantes fueron un total de 4.313 cuidadores informales de personas mayores en CASEN 20.
MÉTODO	Se utilizaron los datos de la Encuesta de Caracterización Económica (CASEN) realizados en 2015. Se identificaron 4.313 cuidadores informales, cuyas características se analizaron. Las estadísticas descriptivas y el emparejamiento por propensión fueron estimado, basado en un modelo logístico, que incluía covariables como el sexo, la edad, estado civil, educación, ocupación e ingresos. Finalmente, se calculó el efecto de ser un cuidador informal versus no ser un cuidador sobre la percepción de la salud.
INSTRUMENTOS	Se utilizó la metodología de matching a través de propensity score, para estimar efectos de tratamiento.
RESULTADOS	El cuarenta y cuatro por ciento de los cuidadores eran descendientes y 33,6% parejas. El 67% eran mujeres, con una edad media de 56,5 años. La mitad de ellos tenía pareja, el 43% tenía educación

	básica o menos y el 61% inactivo. Ser cuidador tuvo un efecto significativo en la percepción de la salud.
CONCLUSIONES	Las personas que pertenecen a ciertos grupos más vulnerables tienen más probabilidades de asumir la prestación de cuidados. Brindar atención a una persona mayor dependiente tiene un efecto negativo sobre la percepción de la salud.

TÍTULO	EVOLUCIÓN DEL PERFIL DE LOS CUIDADORES DE PERSONAS DE 65 Y MÁS AÑOS CON DISCAPACIDAD EN LA PERSISTENCIA DE UN MODELO DE CUIDADO FAMILIAR
AUTOR	Zueras, P., Spijker, J., Blanes, A.
AÑO	2017
OBJETIVO	Conocer la evolución del perfil sociodemográfico de los cuidadores informales de los mayores con discapacidad, la interacción entre empleo y cuidado y la opinión de la ciudadanía sobre la responsabilidad de ese cuidado.
MUESTRA	La muestra está sacada de encuestas de ámbito nacional de discapacidad realizadas en 1999 (n = 3.936) y en 2008 (n = 5.257), la de salud de 2011-2012 (n = 439) y la de familia y género de 2012 (n = 1.359).
MÉTODO	Se realizó un estudio descriptivo transversal a partir de microdatos procedentes de diversas encuestas de representación nacional: la Encuesta sobre discapacidades, deficiencias y estado de salud (EDDES 1999), la Encuesta sobre discapacidades, autonomía personal y situaciones de dependencia (EDAD 2008), la Encuesta nacional de salud (ENSE 2011-12), y la Encuesta familia y género (CIS 2012).
INSTRUMENTOS	Encuesta sobre discapacidades, deficiencias y estado de salud (EDDES 1999), la Encuesta sobre discapacidades, autonomía personal y situaciones de dependencia (EDAD 2008), la Encuesta nacional de salud (ENSE 2011-12), y la Encuesta familia y género (CIS 2012).
RESULTADOS	La mitad de los cuidadores estudiados son mujeres de 45 a 64 años. Entre 1999 y 2011-2012 se concentraron cada vez más en las edades 55 a 64, entre las que se dobló la participación laboral del 20% al 40%. El aumento de los cuidadores masculinos estuvo asociado al desempleo. El trabajo de cuidado repercutió negativamente en la vida laboral, con mayor impacto entre las mujeres y entre los cuidadores de mayores con discapacidad severa. Los menos proclives a que el cuidado a los mayores se fundamentara en la familia fueron las mujeres de 45 a 54 años activas (solo el 42%) o más instruidas (40%), frente al 60% de las inactivas y el 55% de las menos formadas.

CONCLUSIONES	Las mujeres activas e instruidas son menos proclives al cuidado fundamentado en la familia, pero lo asumen independientemente de su actividad, mientras que los varones lo hacen según su disponibilidad.
--------------	---

TÍTULO	CARGA, BENEFICIOS Y MORTALIDAD DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CUIDADOR INFORMAL: UN ANÁLISIS DE SUPERVIVENCIA
AUTOR	Pristavec, T., A. Luth, E.
AÑO	2020
OBJETIVO	Explorar de manera prospectiva si tener un cuidador informal está asociado con la mortalidad general de los adultos mayores y cómo se relacionan la carga de los cuidadores y las percepciones de los beneficios con la mortalidad de los beneficiarios del cuidado.
MUESTRA	Los participantes fueron 7.369 adultos mayores y 1.327 díadas de cuidadores informales de adultos mayores.
MÉTODO	Vinculamos dos conjuntos de datos representativos a nivel nacional para examinar si la recepción del cuidado y las características del cuidador predicen la supervivencia de las personas mayores. Usamos datos de adultos mayores de seis oleadas del Estudio Nacional de Salud y Tendencias en el Envejecimiento (NHATS) de EE. UU. (2011-2016).
INSTRUMENTOS	El NHATS es una encuesta longitudinal anual que monitorea las tendencias de envejecimiento. El NSOC encuesta a los cuidadores informales que brindan asistencia no remunerada para el autocuidado, la movilidad o las actividades del hogar a los encuestados de NHATS.
RESULTADOS	Tener un cuidador informal se asocia con un 36% de mayor riesgo de mortalidad durante un seguimiento de 6 años, ajustando por factores demográficos, económicos y de salud. Los adultos mayores cuyos cuidadores perciben solo una carga tienen un 38% más de riesgo de mortalidad que aquellos cuyos cuidadores no informan ni sobrecarga ni beneficios. Este riesgo se reduce de un 38% más alto a un 5% más alto para adultos mayores cuyos cuidadores informan beneficios junto con la carga, en comparación con aquellos cuyos cuidadores no informan ninguna percepción.
CONCLUSIONES	Tener un cuidador puede indicar una disminución inminente más allá de los factores de mortalidad conocidos. Sin embargo, las intervenciones para aumentar la percepción de los beneficios de los cuidadores y reducir su carga pueden disminuir el riesgo de mortalidad para los adultos mayores con deterioro de la salud y la capacidad funcional.

TÍTULO	ACTIVIDADES DE MANEJO DE MEDICAMENTOS REALIZADAS POR CUIDADORES INFORMALES DE ADULTOS MAYORES
AUTOR	A. Look, K., A. Stone, J.
AÑO	2019
OBJETIVO	Explorar cómo los cuidadores informales administran los medicamentos para los adultos mayores que reciben cuidados identificando las actividades involucradas en el manejo de los medicamentos y las herramientas o estrategias utilizadas para facilitar estas actividades.
MUESTRA	Participaron en el estudio un total de 29 cuidadores.
MÉTODO	Se realizaron cuatro grupos focales con cuidadores de adultos mayores con 5 a 9 cuidadores por grupo. Se pidió a los participantes que describieran las actividades de gestión de medicamentos realizadas y las herramientas o estrategias utilizadas para facilitar estas actividades. Los grupos focales se grabaron, transcribieron textualmente y se analizaron por temas utilizando un enfoque inductivo.
INSTRUMENTOS	Interrogatorio en todos los grupos focales, las sesiones duraron entre 90 y 120 minutos.
RESULTADOS	La edad del cuidador osciló entre 65 y 106 años. El tiempo que el cuidador había ayudado al beneficiario de la atención con sus medicamentos osciló entre 2 meses y 12 años. La mayoría de los cuidadores ayudaron a un cónyuge (n = 14), padre o suegro (n = 11). Aproximadamente un tercio de los cuidadores ayudaron a una persona con demencia. Aproximadamente el 80% de los cuidadores administraron 5 o más medicamentos y el 31% administraron 10 o más.
CONCLUSIONES	Los cuidadores informales desempeñan un papel vital para garantizar el uso seguro y apropiado de los medicamentos por parte de los adultos mayores. El manejo de la medicación es complejo e involucra muchas actividades que se apoyan mediante el uso de una variedad de herramientas y estrategias que se han adaptado e individualizado a cada escenario de cuidado específico. Los cuidadores deben ser un componente importante de las intervenciones que tienen como objetivo mejorar el uso de medicamentos entre los adultos mayores.

TÍTULO	RELACIÓN DEL APOYO SOCIAL PERCIBIDO CON LA SALUD EN CUIDADORES MAYORES
AUTOR	Muñoz-Bermejo, L., Carmelo Adsuar, J., Postigo-Mota, S., Casado-Verdejo, I., Mara de Melo-Tavares, C., García-Gordillo, M., Pérez-Gómez, J., Carlos-Vivas, J.

AÑO	2020
OBJETIVO	Analizar las relaciones entre el apoyo social percibido y el estado de salud mental en cuidadores mayores de 65 años o más.
MUESTRA	La muestra final estuvo formada por 431 ancianos cuidadores (257 mujeres y 174 hombres).
MÉTODO	Es un estudio transversal a partir de datos de la Encuesta Nacional de Salud (ENSE-17) realizado en 7023 personas. La población de estudio se restringió a 431 cuidadores de edad ≥ 65 años. Se realizó un estudio de la correlación entre el estado de salud mental y el apoyo social percibido. Ambas variables se relacionaron con el sexo del cuidador.
INSTRUMENTOS	Estado de salud mental se midió mediante el Cuestionario de salud general (GHQ-12). Para determinar el apoyo social percibido de los cuidadores mayores se utilizó el cuestionario de apoyo social funcional de Duke-UNC-11.
RESULTADOS	El apoyo social percibido por los cuidadores mayores está significativamente relacionado con la salud mental ($p = 0,001$) y estrés ($p < 0,001$). Además, existe una relación significativa entre el apoyo social percibido y el bienestar mental ($p = 0,001$), autoestima ($p = 0,005$) y estrés ($p = 0,001$) en mujeres mayores cuidadoras.
CONCLUSIONES	Los cuidadores mayores incluidos en este estudio tienen un alto apoyo social y una buena salud mental. Los niveles de autoestima y las habilidades de afrontamiento son adecuados y el nivel de estrés es bajo. Los resultados de este estudio sugieren que existe una asociación directa entre el nivel de estudios de los cuidadores mayores y el bienestar mental. Un mayor nivel de estudios en cuidadores mayores se asocia con un mayor bienestar mental. Puede haber un deterioro en la salud mental de los cuidadores mayores si dedican más de 20 horas a la semana cuidando. La salud mental de los cuidadores mayores podría estar relacionada con el apoyo social percibido, especialmente en las mujeres.

4. Discusión

El objetivo del presente trabajo era ver las consecuencias del tipo de cuidador informal tanto a nivel físico, emocional y social.

Los resultados extraídos de esta investigación resaltan la importancia que tienen los cuidadores informales en los miembros de edad avanzada, eso sí, existen diferencias dependiendo del sexo, nivel económico y país. En estos estudios también se distinguen los efectos que puede acarrear ser cuidador informal o familiar a nivel físico, social y emocional-cognitivo.

En cuanto al género, algunos estudios afirman que suelen ser un cuidador informal mujeres en torno a los 60 años, aunque no están sobrecargadas de cuidados, sí tienen depresión, y es más probable que la carga medida sea severa y consciente de las deficiencias financieras de cuidados básicos. (Hernández Gómez, M. A., Fernández Domínguez, M. J., (2019)). También algunos estudios afirman la desigualdad de género que puede haber en la provisión de cuidados

informales a mayores dependientes, en el caso de este estudio, situado en Gipuzkoa, donde son las mujeres cuidadoras quienes no solo tienen un peor estado de salud, sino que muestran un mayor impacto en su salud y CVRS por la prestación de cuidados. (Mosquera Metcalfe, I., Larrañaga Padilla, (2019)). Otro dato respecto a la diferenciación en el género acorde al cuidado de personas mayores es que las mujeres activas e instruidas son menos proclives al cuidado fundamentado en la familia, pero lo asumen independientemente de su actividad, mientras que los varones lo hacen según su disponibilidad. (Zueras, P., Spijker, J., & Blanes, A. (2018)).

También se pueden observar como la situación económica puede afectar en el cuidado de personas mayores y en la propia salud del cuidador. Algunos autores defienden la opinión de que las personas que pertenecen a ciertos grupos más vulnerables tienen más probabilidades de asumir la prestación de cuidados. Además, brindar atención a una persona mayor dependiente tiene un efecto negativo sobre la percepción de la salud. (Fernández, M. B., & Herrera, M. S. (2020)). Algunos autores defienden que dada la falta de apoyo recibido y las consecuencias de la carga que soportan los cuidadores, se necesitan iniciativas de políticas y programas para garantizar que los cuidadores en países de ingresos bajos y medianos puedan cumplir su función sin comprometer su propia salud. (Lambert, S. D., Bowe, S. J., Livingston, P. M., (2017)).

Centrándose más en el ámbito de la salud, algunos estudios afirman que el conocimiento sobre la influencia de comportamientos favorables para la salud proporciona información valiosa sobre cómo la sociedad puede promover estilos de vida saludables para una población que envejece. Por ello, se sugiere que la sociedad utilice este conocimiento para mejorar la calidad de vida de las personas mayores. (Grønning, K., Espnes, G. A., Nguyen, C., (2018)). Dentro de la salud podemos encontrar muchos tipos; física, emocional, cognitiva... Algunos autores afirman respecto los cuidadores y la salud mental que los cuidadores mayores incluidos tienen un alto apoyo social y una buena salud mental. Además, los niveles de autoestima y las habilidades de afrontamiento son adecuados y el nivel de estrés es bajo. Los resultados de este estudio sugieren que existe una asociación directa entre el nivel de estudios de los cuidadores mayores y el bienestar mental. Es decir, un mayor nivel de estudios en cuidadores mayores se asocia con un mayor bienestar mental. Aunque, puede haber un deterioro en la salud mental de los cuidadores mayores si dedican más de 20 horas a la semana cuidando. Los autores concluyen que la salud mental de los cuidadores mayores podría estar relacionada con el apoyo social percibido, especialmente en las mujeres. (Muñoz-Bermejo, L., Adsuar, J. C., Postigo-Mota, S., (2020)). Cuando se trata de personas con estas edades avanzadas un elemento fundamental y muchas veces necesario son el uso de los medicamentos. Algunos autores afirman que los cuidadores informales desempeñan un papel vital para garantizar el uso seguro y apropiado de los medicamentos por parte de los adultos mayores. Esta ayuda de los cuidadores es muy útil ya que el manejo de la medicación es complejo e involucra muchas actividades que se apoyan mediante el uso de una variedad de herramientas y estrategias que se han adaptado e individualizado a cada escenario de cuidado específico. Estos autores concluyen sosteniendo la idea de que los cuidadores deben ser un componente importante de las intervenciones que tienen como objetivo mejorar el uso de medicamentos entre los adultos mayores. (Look, K. A., & Stone, J. A. (2018)). Otro aspecto relacionado con este es el tema de la mortalidad, algunos autores resaltan la idea de que tener un cuidador puede indicar una disminución inminente más allá de los factores de mortalidad conocidos. Sin embargo, las intervenciones para aumentar la percepción de los beneficios de los cuidadores y reducir su carga pueden disminuir el riesgo de mortalidad para los adultos mayores con deterioro de la salud y la capacidad funcional. (Pristavec, T., & Luth, E. A. (2020)).

Otro dato, en este caso negativo, que podemos extraer de los resultados de un estudio es que la prevalencia del riesgo de maltrato es alta entre los cuidadores familiares. En ese estudio se ha encontrado factores de riesgo en los cuidadores familiares que son prevenibles hasta cierto

punto, como son la ansiedad y los sentimientos de carga. Por lo tanto, podemos afirmar que es fundamental conocer estos factores de riesgo y sus causas para intervenir y ayudar a la prevención tanto primaria como secundaria. (Orfila, F., Coma-Solé, M., Cabanas, M., (2018)).

El presente estudio contribuye a mostrar evidencia científica sobre los efectos que puede acarrear ser cuidador informal o familiar a nivel físico, social y emocional-cognitivo. Su estudio permitirá mejorar la calidad de vida de los cuidadores y de las personas a las cuales cuidan.

Como implicaciones prácticas a la sociedad, estos datos, suponen una evidencia para que en la práctica profesional prestemos atención en el tipo de cuidado que se le ofrece al adulto mayor, empleando las más favorables para la vida, y gestionando las desfavorables, para así redundar positivamente en su calidad de vida final.

Como implicaciones teóricas a la comunidad científica este estudio supone un aporte a la escasa literatura científica en el ámbito del cuidador informal, la dependencia en personas mayores, los diferentes efectos producidos a nivel físico, social y emocional-cognitivo, además de las emociones que provocan en estas personas de edad avanzada. Si bien a nivel teórico es necesario aportar teorías explicativas respecto a este ámbito de actuación y que ayudarían en una mejor fundamentación científica en dicho ámbito.

Para futuras investigaciones sería interesante analizar en profundidad diversos aspectos positivos y negativos sobre los efectos que puede acarrear ser cuidador informal o familiar a nivel físico, social y emocional-cognitivo, para que así se tenga un mayor conocimiento sobre aquello que es favorable o desfavorable en el cuidado de estas personas mayores, las cuales pueden tratarse de un familiar propio. También sería interesante analizar este tipo de efectos cuando a las personas que se cuidan padecen algún tipo de enfermedad, para ver si cambia en algo el cuidado o no, ya que en muchos casos en estas edades avanzadas van apareciendo enfermedades físicas y mentales.

Pese a este aporte, destacar una de las limitaciones del presente estudio, como es el corte transversal del mismo. Otra limitación del presente estudio es el leve número de artículos seleccionados para esta revisión sistemática, consta de diez artículos.

Como conclusión, recalcar, que nuestro hallazgo es insistir en la importancia que tiene el cuidador informal en las personas mayores dependientes, tanto a nivel de salud física, como mental, como puede ser la simple motivación de estas personas mayores para seguir viviendo lo mejor posible. En definitiva, este estudio aporta la necesidad en el campo científico del envejecimiento y adulto mayor, de prestar atención en el cuidado de personas mayores dependientes y en los efectos que puede acarrear ser cuidador informal tanto a nivel físico, como a nivel social, como a nivel emocional-cognitivo. Un mayor conocimiento sobre este tema resultará muy útil para una gran parte de la sociedad, ya que cada vez existen más personas dependientes las cuales se tienen que hacer cargo de ellas cuidadores informales.

5. Propuesta de intervención

Con esta propuesta de intervención queremos conseguir, por un lado, una mayor formación de los cuidadores, así como darles consejos para mejorar su calidad de vida. Por otro lado, queremos hacerles saber que son un pilar fundamental en esta sociedad actual ya que cada vez hay un mayor número de personas dependientes de las cuales tienen que hacerse cargo los cuidadores informales.

Esta propuesta de intervención consta de tres sesiones cada una de ellas con una duración de cuarenta y cinco minutos.

En la primera sesión se darán aspectos formativos y educativos sobre la dependencia, la vejez, los diferentes tipos de enfermedades que pueden aparecer con esa edad y las consecuencias de

ser un cuidador informal. Una vez se haya impartido esa charla introductoria, las personas presentes en la sesión realizarán una especie de taller sobre primeros auxilios, para adquirir y consolidar este tipo de conocimientos por si algún día hiciera en falta ponerlos en práctica.

La segunda sesión constará de introducir aquellos aspectos para llevar calidad de vida buena en los cuidadores. Es decir, se tratarán temas como: rutinas diarias necesarias que tiene que hacer un cuidador informal dependiendo del tipo de paciente, aspectos sobre la comunicación, es decir, como establecer conversaciones acordes al paciente, como transmitir noticias buenas y a veces malas, también se verán aspectos relacionados con las diferentes formas de relajación, las cuales pueden servir para tranquilizarse en momentos de mucha presión. Y, la segunda parte de esta sesión será poner en común las dudas que hayan surgido en la primera parte de la sesión.

La tercera y última sesión tratará de poner en común a los demás compañeros experiencias vividas de cada uno, ya sean buena o malas, para que así puedan ayudarse unos con otros. Ya que puede existir el caso de que alguna experiencia mala que le haya pasado a algún compañero y la ha conseguido solucionar sirva para solucionar experiencias malas de otros compañeros. Es decir, esta sesión tendría como objetivo final abrirse con los demás compañeros e intentar solucionar algunos problemas personales de cada uno con las experiencias previas y la ayuda de todos los demás compañeros. Por último, en caso de ser necesario, aquella persona que necesite una ayuda extra, sería atendido personalmente después de esta sesión por un psicólogo especialista en estos temas.

6. Bibliografía

- Fernández, M. B., & Herrera, M. S. (2020). El efecto del cuidado informal en la salud de los cuidadores familiares de personas mayores dependientes en Chile [Health effects of dependent older people caregiving by family members]. *Revista medica de Chile*, *148*(1), 30–36. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872020000100030>.
- Grønning, K., Espnes, G. A., Nguyen, C., Rodrigues, A., Gregorio, M. J., Sousa, R., Canhão, H., & André, B. (2018). Psychological distress in elderly people is associated with diet, wellbeing, health status, social support and physical functioning- a HUNT3 study. *BMC geriatrics*, *18*(1), 205. <https://doi.org/10.1186/s12877-018-0891-3>.
- Hernández Gómez, M. A., Fernández Domínguez, M. J., Blanco Ramos, M. A., Alves Pérez, M. T., Fernández Domínguez, M. J., Souto Ramos, A. I., González Iglesias, M. P., & Clavería Fontán, A. (2019). Depresión y sobrecarga en el cuidado de personas mayores [Depression and burden in the caretaking of elderly]. *Revista espanola de salud publica*, *93*, e201908038.
- Lambert, S. D., Bowe, S. J., Livingston, P. M., Heckel, L., Cook, S., Kowal, P., & Orellana, L. (2017). Impact of informal caregiving on older adults' physical and mental health in low-income and middle-income countries: a cross-sectional, secondary analysis based on the WHO's Study on global AGEing and adult health (SAGE). *BMJ open*, *7*(11), e017236. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-017236>.
- Look, K. A., & Stone, J. A. (2018). Medication management activities performed by informal caregivers of older adults. *Research in social & administrative pharmacy* : *RSAP*, *14*(5), 418–426. <https://doi.org/10.1016/j.sapharm.2017.05.005>.

- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., Altman, D., Antes, G. et al. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *PLoS Medicine*, 6(7).
- Mosquera Metcalfe, I., Larrañaga Padilla, I., Del Río Lozano, M., Calderón Gómez, C., Machón Sobrado, M., & García Calvente, M. (2019). Desigualdades de género en los impactos del cuidado informal de mayores dependientes en Gipuzkoa: Estudio CUIDAR-SE [Gender inequalities in the impacts of informal elderly caregiving in Gipuzkoa: CUIDAR-SE study]. *Revista española de salud pública*, 93, e201901002.
- Muñoz-Bermejo, L., Adsuar, J. C., Postigo-Mota, S., Casado-Verdejo, I., de Melo-Tavares, C. M., García-Gordillo, M. Á., Pérez-Gómez, J., & Carlos-Vivas, J. (2020). Relationship of Perceived Social Support with Mental Health in Older Caregivers. *International journal of environmental research and public health*, 17(11), 3886. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113886>.
- Orfila, F., Coma-Solé, M., Cabanas, M., Cegri-Lombardo, F., Moleras-Serra, A., & Pujol-Ribera, E. (2018). Family caregiver mistreatment of the elderly: prevalence of risk and associated factors. *BMC public health*, 18(1), 167. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5067-8>.
- Pristavec, T., & Luth, E. A. (2020). Informal Caregiver Burden, Benefits, and Older Adult Mortality: A Survival Analysis. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 75(10), 2193–2206. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa001>.
- Urrútia G. y Bonfill X. (2013). La declaración prisma: Un paso adelante en la mejora de las publicaciones de la Revista Española de Salud Pública. *Revista Española de Salud Pública*, 87(2), 99-102.
- Zueras, P., Spijker, J., & Blanes, A. (2018). Evolución del perfil de los cuidadores de personas de 65 y más años con discapacidad en la persistencia de un modelo de cuidado familiar [The changing profile of caregivers of persons aged 65 years and over with disabilities within a persisting family care model]. *Revista española de geriatría y gerontología*, 53(2), 66–72. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2017.07.004>.