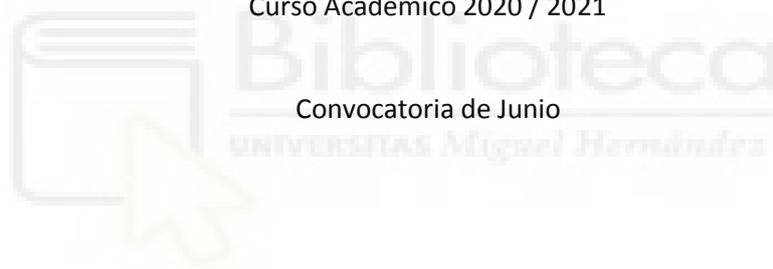




Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Trabajo Fin de Grado

Curso Académico 2020 / 2021



Modalidad: Revisión Bibliográfica.

Título: Efectos de cuidar a personas mayores con Alzheimer sobre el bienestar, la depresión y sobrecarga física de los cuidadores informales: Una revisión bibliográfica.

Autor: *Miguel Ángel Moreno Díaz.*

Tutora: *María Antonia Parra Rizo.*

Elche, 05 de Junio de 2021.

ÍNDICE

1. CONTEXTUALIZACIÓN.....	4-7
2. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN (METODOLOGÍA).....	8-9
3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA (DESARROLLO).....	10-16
4. DISCUSIÓN.....	16-18
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	18-19
6. REREFENCIAS.....	19-20
7. ANEXOS.....	21



Abstract:

En la actualidad, los adultos mayores gozan de una esperanza de vida más elevada que en épocas pasadas, es por ello que la literatura científica se ha centrado en entender los efectos que afectan sobre los cuidadores de dichas personas. Por un lado, separando las necesidades que las personas dependientes necesitan para su cuidado, y por otra parte, analizando como afectan los mismos al bienestar del cuidador informal. Sin embargo, los estudios científicos revelan la importancia que se ha de tener para planificar correctamente las intervenciones, garantizando la salud y las condiciones laborales de los cuidadores.

La población de personas mayores dependientes de 65 años que es asistida por un cuidador informal es muy representativa, de modo que es analizada científicamente desde un punto de vista trágico para el bienestar de la salud, tanto a nivel emocional como físico. El objetivo de este estudio es detectar los efectos que repercuten en el cuidador informal respecto al cuidado de personas mayores dependientes que presentan alzheimer o demencia. Por consiguiente, se sintetizó un conjunto de estudios mediante un procedimiento estructurado de búsqueda en las bases de datos: PubMed, Google Académico y SciELO desde el año 2015 hasta el año 2020. Se encontraron ciertos artículos, donde 80 de los mismos fueron descartados, quedando un total de 7 artículos incluidos en la revisión. De la lectura de estos artículos se concluye la relación existente entre la dependencia que muestra el paciente y los efectos que desencadenan su cuidado, además de los programas que luchan para mejorar estas situaciones. Al mismo tiempo, se planificó siguiendo la evidencia científica un programa destinado a mejorar el bienestar de vida en relación a esta población, concretamente fueron 11 cuidadores informales con edades comprendidas entre los 42 y 72 años que arrastraban problemas a nivel de sobrecarga física o psicológica debido a su oficio destinado al cuidado.

Palabras clave: personas mayores, intervenciones, cuidadores informales, sobrecarga física, depresión, bienestar, demencia y alzheimer.

1. CONTEXTUALIZACIÓN

El envejecimiento de la población es una realidad que aparece en todos los países y regiones sin exclusividad alguna, causando pérdidas en la capacidad de adaptación de las personas en aspectos sociales, físicos y emocionales, provocando una dependencia (Varela, 2016).

A parte de ello, los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE, 2020), referencia que en España hay 518.685 personas mayores de 65 años a fecha de 1 de Julio de 2020. Por lo que se observa un crecimiento exponencial respecto al año 2019 (507.395) y principios de 2020 (507.327) en dicha población. Estos datos hacen prever la situación de más mayores dependientes y a su vez de más cuidadores por lo que respecta.

Total Nacional. 65 años. Total. Población. Número.

Serie: CP300138

Periodicidad: Semestral

Unidad: Personas

Escala:

DATOS			
PERIODO	VALOR	TIPO DATO	NOTA
2020S2	518685	Provisional	
2020S1	507327	Definitivo	
2019S2	507395	Definitivo	
2019S1	507450	Definitivo	
2018S2	506489	Definitivo	

Fuente: INE (2020).

Para comenzar, debemos distinguir entre cuidador formal e informal. Un cuidador se considera formal cuando esta persona se caracteriza por ser un profesional especializado que ha recibido una formación previa sobre los cuidados necesarios que necesita una persona dependiente. En cambio, un cuidador informal es aquel quien muestra mayor compromiso afectivo por el paciente y a su vez, esta persona suele ser el hijo, mujer o familiar de la persona mayor de 65 años. El cuidador informal en multitud de ocasiones sobrepasa las horas de cuidador y esto le supone adquirir una sobrecarga, estado que puede relacionarse con el agotamiento emocional, físico y cognitivo de la persona afectada (Roger, 2009).

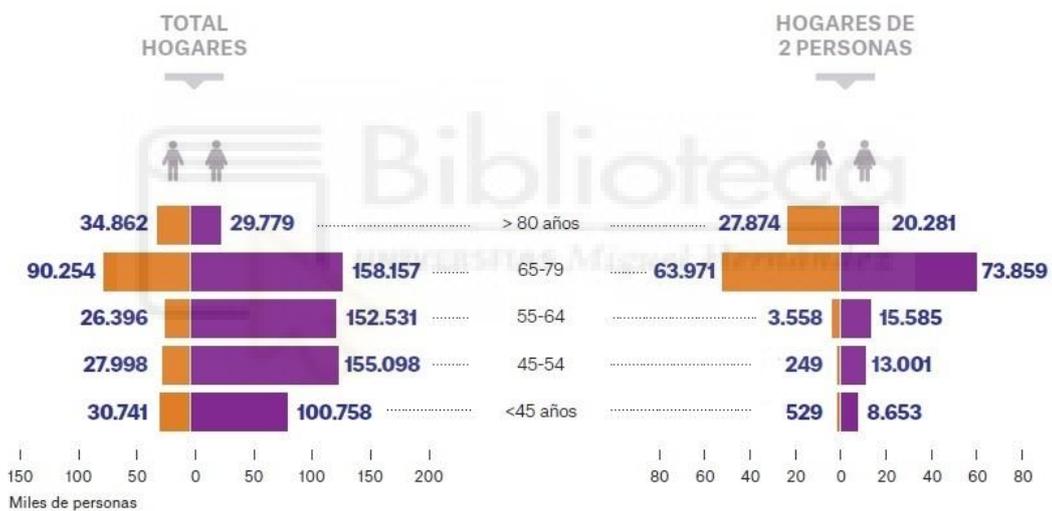
En la actualidad, cada vez es más variante el perfil de las personas que hacen de cuidadores de sus familiares, por lo que hay cuatro elementos destacables que nos ayudan a entender mejor esta diversidad (Abellán et al., 2018):

- 1. El género: los datos nos permiten ver que las mujeres suelen ser quienes se encargan del cuidado de un familiar dependiente en la mayoría de las ocasiones. A consecuencia de percepciones negativas en relación a la igualdad de género y estereotipos sexistas que dan por hecho que las mujeres son más capaces de realizar la labor de cuidador.

- 2. La edad: cada vez más, existen cuidadores con mayor edad.
- 3. El parentesco: suelen ser los hijos los encargados de cuidar a su padre o madre dependiente, pero también es la propia pareja sentimental la que en multitud de situaciones se hace cargo de su compañero dependiente.
- 4. Las direcciones: hay direcciones de carácter vertical o intergeneracional la cual relaciona a los hijos con los padres y son las más predominantes. La otra dirección es la de carácter horizontal o trasversal la cual relaciona a las parejas y en este momento es la que más importancia está cogiendo.

En cuanto a la diferencia establecida de género, los estudios nos muestran que a partir de los 80 años de edad, los hombres cuidadores invierten la tendencia con las mujeres en todo tipo de contexto (Abellán et al., 2018).

Perfil de los principales cuidadores según tipo de hogar



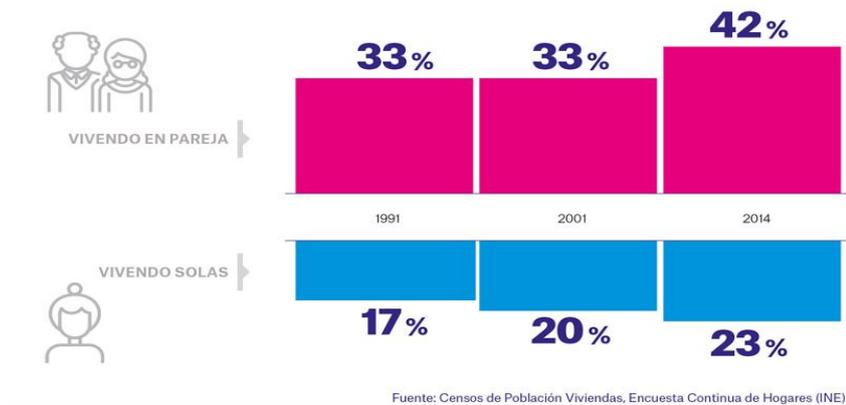
■ Cuidadores ■ Cuidadoras

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

Es importante hablar sobre los hogares en España, donde años atrás era común que una persona dependiente viviera junto con sus familiares, pero todo a dado un enorme cambio. A día de hoy, los hogares de dos miembros han ido creciendo entre la población los últimos 10 años entre las personas mayores de 65 años, por lo que el cuidado de la pareja sentimental se ha ido generalizando a lo habitual.

Un claro ejemplo del aumento que se ha producido en los hogares dobles a comparativa de las viviendas habitadas por una sola persona, lo podemos ver en el siguiente gráfico de forma representativa (Abellán et al., 2018).

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



Todos estos cambios sociales y demográficos han hecho que los servicios públicos que apoyan a estas familias sean más solicitados si cabe. La explicación de ello es bastante simple, cuando los hogares son dobles o de dos personas mayores en su totalidad, es necesario satisfacer las necesidades tanto del dependiente como del cuidador, quien suele desarrollar efectos negativos y nocivos para su salud como problemas físicos, emocionales, sociales, entre otros. Es aquí donde aparecen los programas para cuidadores informales para ayudarles y orientarles, además de extender a los profesionales formales para fortalecer correctamente dichos programas de manera eficiente.

Por lo consecuente, estas personas que desempeñan esta gran labor, la de ser cuidador, pueden desarrollar una serie de patologías o efectos negativos en su calidad de vida como hemos dicho con anterioridad, dichos efectos, según estudios científicos están relacionados con el tipo de patología que la persona dependiente posee.

Por ejemplo, la UNESCO <https://es.unesco.org/> (UNESCO, 2018) en sus estudios indica la evolución que se está realizando en la sociedad respecto a las investigaciones hacia el colectivo de cuidadores en su totalidad, determinando ciertas intervenciones para paliar las causas problemáticas que esta población sufre derivadas del cuidado de personas dependientes.

Por otra parte, resaltar que los cuidadores informales son mayoritariamente las personas que tienen que lidiar con altos grados de estrés y que se tienen que ir adaptando a las diferentes situaciones que el cuidado les exige, en virtud de ello, pueden desencadenar efectos preocupantes para su salud. Es por esto que las investigaciones sobre este apartado, plantean analizar las variables concretas que conforman el deterioro de la salud. Se habla de la tipología de enfermedad del paciente, la capacidad de manejo del cuidador, la edad del cuidador, el género y la relación conjunta de estas características (Ruiz y Moya, 2012).

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

establecido en la Agenda 2030 de las Naciones Unidas, en respuesta a los desafíos globales de competitividad y bienestar social (ONU, 2015).

En cuanto a la enfermedad del alzheimer, se caracteriza por ser un trastorno neurodegenerativo que causa disfunción en la memoria y altera a su vez el aprendizaje de nueva información en la persona que lo padece.

Son varios los efectos psicológicos que afectan a la depresión y a la sobrecarga subjetiva de los cuidadores informales que se encargan de estas personas diagnosticadas por alzheimer. La literatura científica ofrece multitud de investigaciones que se centran en analizar y determinar los efectos que se producen en el bienestar de los cuidadores que se encuentran en este mismo contexto, es por ello que en los cuidadores se encuentran elevados índices de ira, niveles bajos de bienestar subjetivos e índices depresivos. Este tipo de variables pueden desencadenar alteraciones en el sistema cardiovascular e inmune de una persona cuidadora (Cerquera y Galvis, 2014).

Aunque se conoce que el cuidado de los pacientes con la enfermedad de alzheimer incrementa la sobrecarga y la depresión del cuidador informal, se desconoce si existe una relación entre estos dos factores. Según el estudio de Vinas, Conde, Turro, Gascon y Rene (2019) la sobrecarga tiene un efecto directo sobre la depresión y se busca controlar estos efectos de riesgo con intervenciones orientadas a su reducción.

Un claro ejemplo, es el plan de Alzheimer y otras demencias (2019-2023) elaborado por el ministerio de sanidad y consumo para atender a las personas que presentan estas patologías.

Otro ejemplo, podrían ser los efectos positivos que causan en el bienestar del cuidador el apoyo social y la utilización de los recursos formales según los estudios de Antelo (2020).

En la actualidad, la prevalencia de las enfermedades neurodegenerativas es de un 6% y un 10% afecta a los mayores de 65 años. La OMS establece 47.5 millones de personas las que se encuentran con esta patología y al cabo de los años se registran 7.7 millones de nuevos casos, por lo que se estima un aumento de la enfermedad en tiempos futuros.

En esta época, la prevalencia de alzheimer oscila entre 4, 4% de la población mundial mayor de 65 años de edad. A nivel europeo, concretamente en los países del sur de Europa la prevalencia es de 6, 88% respecto a las personas que padecen alzheimer. A nivel de Europa, podemos estimar una incidencia de 11, 08 casos por cada mil personas anualmente. En España, la prevalencia se encuentra entre el 8, 5% y el 9, 4% en las personas mayores de 70 años, y entre el 5, 5% y el 5, 8% en los mayores de 65 años. Destacar que según la CEAFA (Confederación Española de Alzheimer), en territorio español padecen esta enfermedad 1, 2 millones de personas, colocándonos como 3º país con mayores casos respecto a esta patología.

En consecuencia, la sociedad española de neurología prevé una incidencia en España entre 10-15 casos nuevos al año por cada 1000 personas mayores de 65 años, siendo 150 mil los diagnosticados de alzheimer anualmente (Cruz, 2020).

2. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN (METODOLOGÍA)

En primer lugar, la metodología realizada en la investigación se ha estructurado en función de las directrices de la declaración PRISMA (Moher et al., 2009) y Urrutia y Bonfill (2013). Para la siguiente revisión bibliográfica se ha realizado una exhaustiva búsqueda en distintas bases de datos que se relacionan con investigaciones científicas guiados por el método PRISMA, esas bases fueron PubMed, SciELO y Google Académico. Se encontraron 7 artículos científicos publicados en las distintas bases ya nombradas. De todos ellos, 2 fueron captados de la base de datos PubMed, 4 de Google Académico y 1 de SciELO (Figura 1).

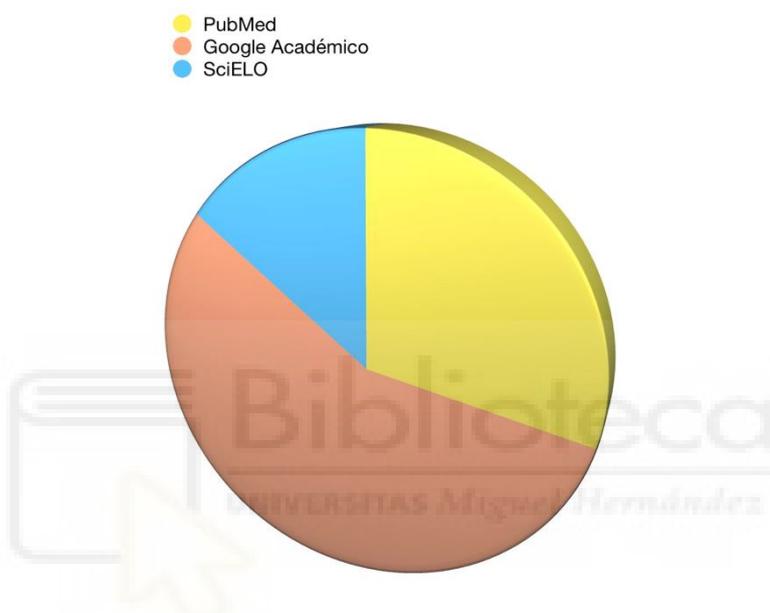


FIGURA 1. ARTÍCULOS CAPTADOS EN LAS DISTINTAS BASES DE DATOS

Por consiguiente, se compararon los artículos científicos seleccionados para definir unos resultados acordes a la información que existe actualmente sobre el tema a tratar.

Primero, se utilizaron las palabras clave “informal caregiver”, “dependent people”, “overload”, “alzheimer” y “dementia”, para poder buscar en la base de datos PubMed, ya que la mayoría de sus artículos se encuentran escritos en inglés. Segundo, se intercambiaron palabras como “overload” por “physical overload” para que fuese más sencillo encontrar resultados relacionados con el tema. Seguidamente, se realizaron búsquedas en las bases de datos Google Académico y SciELO que contienen artículos en castellano. En estas dos bases de datos, se realizaron las búsquedas con palabras como “cuidadores informales”, “personas mayores”, “demencia”, “sobrecarga física”, “intervenciones”, “depresión” y “alzheimer”. Tras ello, se encontraron multitud de artículos, a consecuencia de esto, se establecieron criterios tanto de inclusión (Tabla 1) como de exclusión (Tabla 2). Para finalmente incluir en la revisión aquellos artículos que eran de interés (**VER ANEXO I**). La búsqueda de los términos seleccionados se centro en el título, el resumen y las palabras clave del presente estudio, sin poner filtros a cerca

de las distintas áreas temáticas. Se emplearon artículos de revistas científicas, ensayos, revisiones bibliográficas y metaanálisis. Se descartaron capítulos de libros y los filtros de idioma fueron inglés y español, durante los últimos 8 años.

Tabla 1. Criterio de inclusión de artículos.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN
<ul style="list-style-type: none">• Pertenece al apartado de artículo científico.
<ul style="list-style-type: none">• Artículo relacionado con cuidadores informales y sus efectos emocionales, físicos o cognitivos.
<ul style="list-style-type: none">• Fecha de publicación posterior al año 2014.

Tabla 2. Criterio de exclusión de artículos.

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
<ul style="list-style-type: none">• No es un artículo científico.
<ul style="list-style-type: none">• Artículo relacionado con los cuidadores formales e informales únicamente.
<ul style="list-style-type: none">• Fecha de publicación anterior al año 2015.

Para la búsqueda de artículos se usaron términos de búsqueda libre y en la base de datos PubMed se combinaron descriptores MeSH y términos incluidos en el tesoro Medline. En las otras dos bases de datos se combinaron los términos mediante los operadores booleanos AND y OR. Y la búsqueda de los términos seleccionados se limitó al título, resumen y palabras clave, sin poner filtro a las áreas temáticas como hemos mencionado anteriormente.

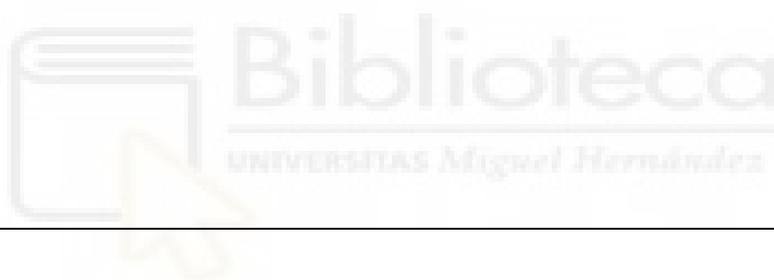
3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA (DESARROLLO)

Tabla 1. Artículos representativos objeto de estudio de la presente revisión.

Autor y año	Objetivo	Título del estudio y Muestra	Método	Instrumentos	Resultados
Corry M, Neenan K, Brabyn S, Sheaf G, Smith V (2019).	Evaluar lo efectivas que son las intervenciones por vía telefónica realizadas por profesionales sanitarios en comparación con las intervenciones habituales, centrándose en la educar y mostrar apoyo psicosocial hacia los cuidadores informales de personas con enfermedades crónicas y agudas, con el fin de estimar si son efectivas o no las intervenciones telefónicas para los cuidadores.	Telephone interventions, delivered by healthcare professionals, for providing education and psychosocial support for informal caregivers of adults with diagnosed illnesses. N= 1690 cuidadores informales mayores de edad que participaron en 21 estudios. La mayoría de los participantes eran mujeres, concretamente el 70,53%.	Mediante llamada telefónica, siendo un método fácil para acceder a toda la población, independientemente de la ubicación geográfica. Se realizaron ensayos controlados aleatorios junto con estudios de múltiples variables que comparaban grupos. Y se tenía en cuenta, la exclusión de aquellos estudios donde el cuidador y el paciente recibían la información estando juntos, únicamente se aceptaron los estudios donde decidían participar juntos desde un principio.	Calidad o índice de vida del cuidador (QoL). SF 36. WHOQoL. Evaluación de la reacción. Inventario de carga del cuidador. Índice de tensión del cuidador.	Los resultados demuestran que hay poca o ninguna diferencia entre intervenir por vía telefónica o hacerlo por atención habitual.

Autor y año	Objetivo	Título del estudio y Muestra	Método	Instrumentos	Resultados
Elena Carbone, et al. (2021).	Examinar los efectos que produjo el aislamiento por COVID-19 en personas con demencia y en sus cuidadores.	Caring for People With Dementia Under COVID-19 Restrictions: A Pilot Study on Family Caregivers N= 35 cuidadores voluntarios y familiares de personas con discapacidad, excepto 1 cuidador formal remunerado.	Mediante llamada telefónica se hizo uso del Inventario NeuroPsiquiátrico (NPI) para evaluar los síntomas conductuales y psicológicos de la demencia (BPSD) de las personas dependientes y dos cuestionarios para evaluar la soledad social y emocional, además cuestionario sobre para evaluar la resiliencia.	NeuroPsychiatric Inventory. Social and Emotional Loneliness Scale. Connor-Davidson Resilience Scale—10 Items.	No aparecieron cambios significativos en el inventario (NPI) respecto a los dependientes con demencia a comparación con la situación antes de la pandemia. Los cuidadores que puntuaron severamente el inventario (NPI) antes de la pandemia fueron las puntuaciones más altas en la escala de soledad emocional. Aquellos que puntuaron severamente el inventario (NPI) durante la pandemia obtuvieron puntuaciones altas en la escala de soledad emocional, mayoritariamente hombre. Y por último, apareció una correlación negativa en la relación de la resiliencia de los cuidadores con los efectos de angustia debido a la pandemia, además de ser el género femenino quien obtuvo mayor porcentaje en la escala de resiliencia.

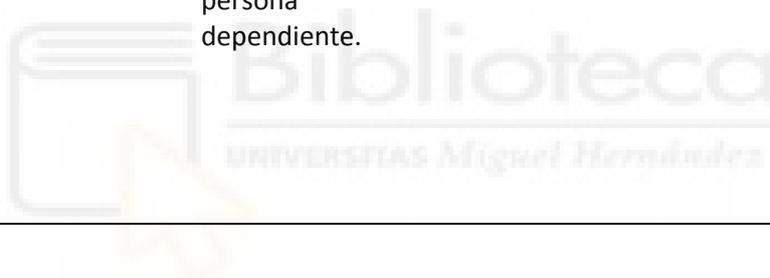
Autor y año	Objetivo	Título del estudio y Muestra	Método	Instrumentos	Resultados
Moncho Alamar, Miguel (2020)	Diseñar un programa para potenciar la salud del cuidador informal y analizar los efectos que le ocurren a estas personas. Por consiguiente, entender los recursos y programas existentes.	Programa de promoción de la salud para cuidadores informales de personas con discapacidad. Cuidadores informales mayores de edad que se dedican al cuidado de personas con discapacidad.	Desarrollo de un programa que promociona la salud para cuidadores informales. Con una fase inicial centrada en documentarse científicamente y una segunda fase basada en 10 sesiones que componen el programa.	Psicólogo profesional. Voluntariado. Educador. Bibliografía científica del tema a abordar.	La bibliografía indica que existen efectos negativos en la salud del cuidador informal y es por ello que las intervenciones tienen que ser eficaces, además de implicar a fondo la figura del cuidador formal y los sistemas para proporcionarlo.



Autor y año	Objetivo	Título del estudio y Muestra	Método	Instrumentos	Resultados
Casal, Rivera y Currais (2019).	Estudiar los factores que determinan la calidad de vida de aquellos que brindan cuidado informal a personas que padecen la enfermedad de alzheimer.	Enfermedad de alzheimer y calidad de vida del cuidador informal... N= 175 cuidadores de personas que padecen alzheimer.	Los cuidadores informales desarrollaron una serie de cuestionarios que recogían diversas variables sobre el tema.	Cuestionario EQ-5D (recoge 5 dimensiones) el cual recogía variables Sociodemográficas, relacionadas con la salud, calidad de vida y características del tipo de cuidado.	Altos niveles en ansiedad/depresión por parte de los cuidadores y respecto a la calidad de vida, se relacionó con el estado actual de salud del cuidador, sus periodos de descanso y la presencia de un segundo cuidador.



Autor y año	Objetivo	Título del estudio y Muestra	Método	Instrumentos	Resultados
García, F. E., Manquián, E., & Rivas, G (2016)	Evaluar la relación que hay entre las estrategias de afrontamiento, el apoyo social y el bienestar psicológico de los cuidadores, como también el rol mediador del apoyo social entre estrategias y bienestar.	Bienestar psicológico, estrategias de afrontamiento y apoyo social en cuidadores informales N= 194 sujetos, 131 mujeres y 63 hombres, todos ellos cuidadores informales y que convivían más de un mes con la persona dependiente.	Se hizo uso de un diseño descriptivo y correlación donde los datos fueron recogidos en un único corte temporal, tratándose por lo tanto de un estudio transversal.	Inventario Brief COPE. Flourishing Scale. Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido. Cuestionario socio-demográfico.	La relación entre la estrategia de afrontamiento de aceptación esta relacionada directamente con el apoyo social, además de ciertas variables que nos muestran relaciones significativas.



Autor y año	Objetivo	Título del estudio y Muestra	Método	Instrumentos	Resultados
Córdoba y Poches (2016).	Identificar la relación entre la resiliencia y la sobrecarga, la depresión, la percepción de apoyo social y estrategias de afrontamiento en el rol que tiene el cuidador informal de pacientes con alzheimer.	Resiliencia y variables asociadas en cuidadores informales de pacientes con alzheimer. N= 101 cuidadores informales de personas con alzheimer.	Estudio trasversal de alcance correlacional.	Zarit. MOS. IDER. Coping. Escala de resiliencia de Wagnild y Young.	Aparecieron correlaciones positivas entre apoyo social y solución de problemas como estrategia de afrontamiento y resiliencia. Y aparecieron correlaciones negativas con depresión, además de que los factores de riesgo y protección obtenidos pueden ayudar a la creación de futuros programas de intervención.



Autor y año	Objetivo	Título del estudio y Muestra	Método	Instrumentos	Resultados
León-Hernández, Rodrigo César, Mártir-Hernández, Erika Berenice, Torres-Compeán, Yulissa Guadalupe, Sánchez-Garcés, Karen Adyadeth, & Gutiérrez-Gómez, Tranquilina (2020).	Identificar la relación existente entre los síntomas que acarrear la depresión de los cuidadores formales y la dependencia percibida por la persona a la que cuidan.	Dependencia percibida y síntomas depresivos en cuidadores primarios informales de personas con enfermedades no transmisibles. N= 259 cuidadores informales de personas con enfermedad crónica, mayores de edad y con un mínimo de 3 meses ejerciendo el cuidado.	Se hizo una investigación no experimental, transversal y correlacional, donde la muestra no fue probabilística y si intencional.	Escala de depresión (Patient Health Questionnaire, Depression Scale). Escala de Barthel.	El 38,6% de los cuidadores presentaban signos depresivos en las distintas categorías y el mayor porcentaje de dependencia percibida fue el de dependencia moderada con un 32,4%. Además, hubo asociación significativa entre dependencia total y depresión severa, como relación significativa negativa se encontró la relación de dependencia moderada y depresión severa.

4. DISCUSIÓN

El objetivo del presente trabajo era analizar los efectos que se producían en un cuidador informal, destacando la sobrecarga física, la depresión y su bienestar a raíz de su labor. Para analizar los efectos, se desarrolló una revisión de las publicaciones científicas basadas en los riesgos, respuestas y síntomas que son capaces de brotar en esta población tras realizar el cuidado a personas mayores dependientes que presentan alzheimer o demencia. Para dicho análisis se emplearon diferentes bases de datos, como lo son PubMed, Google Académico y SciELO, a partir de ellas se seleccionaron 7 estudios los cuales fueron publicados a partir del año 2014. Según las investigaciones que se encontraron sobre el tema, confirman que la población que comprende a los cuidadores informales se ve muy fatigada a raíz de su oficio, de modo que en multitud de ocasiones sufren efectos nocivos en su salud, específicamente a nivel de sobrecarga física, mental y como se ve afectado su propio bienestar.

En primer lugar, en relación con el bienestar mental de un cuidador informal, García et al. (2016) concluyen que la relación de encontrar estrategias de afrontamiento se encuentra relacionada con el apoyo social que se les brinda a los cuidadores informales por parte de la ayuda externa. Es por ello que Moncho (2020) afirma que al existir efectos negativos en la salud del cuidador se deben optar por medidas eficaces a la hora de intervenir, de modo que cuidadores formales y programas destinados para este fin tienen que proporcionar su ayuda de manera eficiente. Al contrario, Corry et al. (2019) establece que no existe ninguna o hay muy poca diferencia entre desempeñar un apoyo psicosocial por vía telefónica o realizar el método común que se ha estado prestando estos últimos años. En conclusión, se puede analizar que múltiples autores de textos científicos, con programas diferentes y estudios desiguales están de acuerdo en la importancia de desempeñar un cambio en la intervención y en los programas de apoyo hacia los cuidadores, quienes sufren grandes pérdidas en su bienestar y salud.

En segundo lugar, son bastantes los investigadores que evidencian que los síntomas que ocurren en los cuidadores muestran relación con la dependencia o enfermedad que tienen las personas a las que cuidan. León et al. (2020) realizan una investigación donde se analiza la relación que hay entre la depresión que presentan los cuidadores y la dependencia que perciben de las personas a las que cuidan. Las personas dependientes tenían enfermedades crónicas y estaban atendidas por el cuidador informal por al menos 3 meses antes del estudio. Sobre esta línea, se demostró que una dependencia total precedía a una alta o severa depresión por parte del cuidador y una dependencia moderada o normal, precedía a una depresión más leve por parte del cuidador informal. Es por esto, concluimos que un cuidador informal se ve afectado por el cuidado mostrado a la persona que padece Alzheimer y esta a su cargo (Casal et al., 2019).

En tercer lugar, determinar que la sobrecarga física que los cuidadores informales muestran según Casal et al. (2019) respecto al descanso que tienen en su oficio se ha disparado, hasta el punto de afectar también a niveles altos de depresión y ansiedad hacia estas personas.

El presente estudio contribuye a mostrar la evidencia científica sobre los efectos de los determinados aspectos físicos y cognitivos que acarrearán al cuidador. Su estudio permitirá mejorar la calidad de vida y el bienestar de estos individuos cuya labor es esencial en multitud de ocasiones.

Como implicaciones prácticas a la sociedad, estos datos, suponen una evidencia para que en la práctica profesional prestemos atención y cuidado de la gestión emocional de apoyo empleado hacia dichas personas, y gestionar eficazmente los programas vigentes para que repercutan correctamente en la calidad de vida final de esta población.

Como implicaciones teóricas a la comunidad científica este estudio supone un aporte a la escasa literatura científica en el ámbito de la sobrecarga, el bienestar y la depresión. Si bien a nivel teórico es necesario aportar teorías explicativas respecto a este ámbito de actuación que ayudarían en una mejor fundamentación científica para este ámbito.

Para futuras investigaciones sería interesante analizar en profundidad diversos aspectos positivos de gestión psicológica y cómo potenciar diversos aspectos de la salud mental y la calidad de vida. Si bien es cierto, la pérdida de determinados procesos como la atención por uno mismo, la percepción de la situación y el contexto familiar en dicha población puede mermar los pensamientos de actuación, sería interesante encontrar la manera de potenciar las estrategias más adaptativas en la población de cuidadores informales con sobrecarga a nivel físico y cognitivo, junto con el de poder medrar su bienestar.

Pese a este aporte, destacar una de las limitaciones del presente estudio, como es la falta de propuestas de intervención. Aun así, una de las futuras vías de actuación es investigar sobre los aspectos cognitivos y físicos que aporta esta investigación, y que hemos visto que afecta a estas

personas, muchas de ellas mayores con diagnósticos relacionados con los efectos anteriormente nombrados.

Nuestro hallazgo en definitiva es que este estudio aporte la necesidad en el campo científico de prestar atención a la comprensión de las alteraciones físicas y cognitivas que pueden acontecer en personas encargadas del cuidado de personas mayores con diagnóstico de alzheimer. Su conocimiento permitirá una mejora sustancial de las herramientas que nos permitan evaluar mejor todo ello, y que repercutirá además en la atención adecuada en este grupo de personas que no gozan de un plan de intervención claro y detallado para su apoyo, el cual se han ganado. Actualmente el tema se halla con escasa atención científica.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Después de revisar los artículos científicos encontrados en las diferentes bases de datos, para diseñar la propuesta de intervención se tiene en cuenta la eliminación de la escasez relacionado con la especificación de elementos concretos de los programas de intervención e intentar mejorar aspectos de refuerzo como los que hemos encontrado en este escrito.

De esta manera, como en el estudio de Moncho (2020), se pretende llevar a cabo un programa destinado al desarrollo eficaz del bienestar de cuidadores informales, entendiendo sus necesidades y efectos negativos que ocurren sobre su salud, tanto en variables cognitivas, físicas y de su bienestar. La manera de realizarlo es que la participación del grupo debe ser la misma, además el programa será ejecutado en un mismo periodo de tiempo, evaluando al inicio y al final del programa a los participantes.

La población de estudio está compuesta por 11 cuidadores informales de personas mayores dependientes diagnosticadas de alzheimer, sus edades están comprendidas entre 42 y 72 años, de estos cuidadores, 8 son mujeres y 3 son hombres. Todos los participantes muestran problemas relacionados con el físico o con lo psicológico, aunque procederemos a una evaluación inicial para comprobarlo.

Para comenzar, se realizará una evaluación inicial para medir los efectos que tienen los participantes sobre su salud. Para evaluar inconvenientes físicos como demuestra Córdoba y Poches (2016) se utilizó la escala Zarit para alteraciones físicas. Con respecto a la calidad de vida y los factores psicológicos se haría uso del SF 36, la escala de depresión (Patient Health Questionnaire, Depression Scale) y el Social and Emotional Loneliness Scale.

El programa se organizará siguiendo unas pautas que, después de finalizar el trabajo de revisión, hemos encontrado esenciales respecto al número de sesiones, presentación del mismo, comunicación con los participantes, apoyo social y los recursos sociosanitarios de los cuales gozamos. Por lo tanto, este programa comprenderá 10 sesiones de trabajo. Las sesiones, estarán compuestas por diferentes contenidos a tratar, siendo los principales los siguientes: la presentación e información de dicho programa, la comunicación activa, las emociones, el estrés, el cuidado de la propia salud, el sentido que tiene el cuidado y las herramientas para afrontarlo. Al finalizar cada sesión se tendrá en cuenta la opinión y la percepción que tienen los cuidadores sobre el programa, de esta manera se focaliza en la adherencia y en la percepción que se muestra por parte de ellos.

Para oponer en práctica el programa no se necesita de muchas instalaciones, en una sala de usos múltiples y con los instrumentos de medida entre otros, es suficiente.

Para finalizar, tras la realización del programa, nos dispondremos a evaluar nuevamente a los participantes para analizar si hay efectos tanto psicológicos como físicos. Para desarrollar esta evaluación final se hará uso de los mismos instrumentos de medida que se utilizaron en un principio. Según la evidencia científica, los resultados que se obtengan deben ser positivos.

El objetivo como fin de esta propuesta de intervención es mejorar la calidad de vida y el bienestar de los cuidadores de personas mayores dependientes diagnosticadas de Alzheimer, reduciendo la depresión, la no comprensión de métodos de cuidado y la utilización de los recursos sociosanitarios actuales. También, como objetivo secundario se pretende alcanzar un aumento en el bienestar personal siendo un cuidador informal activo, fomentando las relaciones sociales, el apoyo mediante programas como el presente y estableciendo rutinas de ejercicio físico necesario para paliar los efectos negativos que puedan desarrollarse.

6. REFERENCIAS

- (2000). Enfermedad de Alzheimer. Revista Colombiana de Psiquiatría, XXIX(2),119-126.[fecha de Consulta 30 de Mayo de 2021]. ISSN: 0034-7450. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80629202>
- Abellán, A., Ayala, A., Pérez, J., Pujol, R., Sundström, G., & Ramos, M. (2018). The new carers.
- Antelo Ameijeiras, P. (2020). La influencia del apoyo social: una contribución para el bienestar de cuidadores de personas con demencia.
- Carbone, E., Palumbo, R., Di Domenico, A., Vettor, S., Pavan, G., & Borella, E. (2021). Caring for People With Dementia Under COVID-19 Restrictions: A Pilot Study on Family Caregivers. *Frontiers in aging neuroscience*, 13, 652833. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2021.652833>
- Córdoba, A. M. C., & Aparicio, M. J. G. (2014). Efectos de cuidar personas con Alzheimer: un estudio sobre cuidadores formales e informales. *Pensamiento psicológico*, 12(1), 149-167.
- Corry, M., Neenan, K., Brabyn, S., Sheaf, G., & Smith, V. (2019). Telephone interventions, delivered by healthcare professionals, for providing education and psychosocial support for informal caregivers of adults with diagnosed illnesses. *The Cochrane database of systematic reviews*, 5(5), CD012533. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012533.pub2>
- Cruz Palomo, M. D. L. (2020). *Atención a la salud mental y al duelo de los cuidadores de personas que padecen enfermedad de Alzheimer*(Bachelor's thesis).
- García, F. E., Manquián, E., & Rivas, G. (2016). Bienestar psicológico, estrategias de afrontamiento y apoyo social en cuidadores informales. *Psicoperspectivas*, 15(3), 101-111.
- León-Hernández, R. C., Mártir-Hernández, E. B., Torres-Compeán, Y. G., Sánchez-Garcés, K. A., & Gutiérrez-Gómez, T. (2020). Dependencia percibida y síntomas depresivos en cuidadores primarios informales de personas con enfermedades no transmisibles. *CienciaUAT*, 15(1), 86-98. Epub December 22, 2020.<https://doi.org/10.29059/cienciauat.v15i1.1386>
- 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). e1000097. <https://10.1371/journal.pmed.1000097>
- Moncho Alamar, M. (2020). Programa de promoción de la salud para cuidadores informales de personas con discapacidad (Bachelor's thesis).
- Moya-Albiol, L., & Moya-Albiol, N. (2012). El cuidado informal: una visión actual. *Revista de motivación y emoción*, 1, 22-30.

- Naciones Unidas (UN, 2015). Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. Visitado el 24 de Marzo de 2021 <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/development-agenda/>
- Rogero-García, J. (2009). Distribución en España del cuidado formal e informal a las personas de 65 y más años en situación de dependencia. *Revista Española de Salud Pública*, 83(3), 393-405. Recuperado en 26 de mayo de 2021, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272009000300005&lng=es&tlng=es.
- Rojas, E. M. H., Álvarez, S. M., Bastos, A. S., & Enríquez-Reyna, M. C. (2017). Riesgo de alteraciones músculo-esqueléticas en cuidadores informales de personas con parálisis cerebral. *Revista de psicología del deporte*, 26(2), 107-112.
- Ruiz-Robledillo, N., Arce-Carmona, M., Vitoria-Estruch, S., & Moya-Albiol, L. (2017). Respuesta cardíaca al estrés cognitivo en cuidadores informales de personas con trastorno del espectro autista. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 18(1).
- 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.
- Varela Pinedo, Luis F. (2016). Salud y calidad de vida en el adulto mayor. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 33(2), 199-201. <https://dx.doi.org/10.17843/rpmesp.2016.332.2196>
- Vettor S, Pavan G, Borella E. (2021). Caring for People With Dementia Under COVID-19 Restrictions: A Pilot Study on Family Caregivers. *Front Aging Neurosci*. Apr 20;13:652833. doi: 10.3389/fnagi.2021.652833. PMID: 33958999; PMCID: PMC8093755.
- Vinas-Diez, V., Conde-Sala, J. L., Turro-Garriga, O., Gascon-Bayarri, J., & Rene-Ramirez, R. (2019). Depressive symptoms and burden in family caregivers in Alzheimer's disease: a model of structural equations. *Revista de neurologia*, 69(1), 11-17.

7. ANEXOS

-ANEXO I: diagrama de flujo de la estrategia de búsqueda utilizada.

