

# CUIDANDO AL QUE CUIDA

## Papel de enfermería en la reducción de la sobrecarga del cuidador

Perpiñán Sánchez, Laura  
Antón Simarro, María



### INTRODUCCIÓN

La sobrecarga del cuidador es un fenómeno que afecta a miles de personas que proporcionan cuidado a familiares o pacientes con condiciones crónicas y discapacidades, lo que provoca un deterioro en su calidad de vida. Los cuidadores asumen responsabilidades que pueden generar una carga emocional y física significativa. Las enfermeras, al estar en contacto directo con los pacientes y sus cuidadores, están en una posición única para identificar signos tempranos de sobrecarga y brindar intervenciones que pueden aliviarla.

### OBJETIVO

Analizar la bibliografía científica disponible sobre las intervenciones del personal de enfermería para mitigar la sobrecarga del cuidador y proponer estrategias basadas en la evidencia para mejorar su calidad de vida



### METODOLOGÍA

Se realizó una revisión de la literatura científica indexada mediante el método PRISMA en bases de datos como PubMed, Scopus y CINAHL, entre otras, utilizando términos como "caregiver burden", "nursing role", "nursing interventions", "support for caregivers" y "education in chronic care". Se incluyeron artículos publicados entre 2010 y 2023, que evaluaban el papel de la enfermería en la reducción de la sobrecarga del cuidador. Los estudios seleccionados incluían ensayos clínicos, estudios cuasi-experimentales y revisiones sistemáticas y se aplicó el método CASPe para su lectura crítica.

### CONCLUSIÓN

La sobrecarga del cuidador es un problema relevante de salud pública que afecta no solo a los individuos que proporcionan cuidados, sino también a los propios pacientes. Las intervenciones de enfermería dirigidas a educar, apoyar y coordinar el cuidado del paciente y su cuidador son efectivas para reducir esta sobrecarga. Se sugiere que los sistemas de salud implementen programas formales de apoyo liderados por enfermeras, junto con la provisión de recursos adecuados para asegurar que los cuidadores reciban el apoyo necesario. Este enfoque integrado no solo mejora el bienestar de cuidador y cuidado, sino que también contribuye a la sostenibilidad del sistema de salud a largo plazo.

### RESULTADOS

- Definición y factores de riesgo asociados: resultado del estrés acumulado al brindar cuidados prolongados a una persona dependiente, pueden presentarse en múltiples formas: física, emocional, social y financiera. Incluyen la severidad de la condición del paciente, la duración del tiempo de cuidado, la falta de apoyo y la coexistencia de problemas de salud en el propio cuidador. Según los estudios revisados, la sobrecarga del cuidador está relacionada con una mayor incidencia de trastornos de ansiedad, depresión y agotamiento físico.
- Intervenciones de enfermería para reducir la sobrecarga:
  - Apoyo psicosocial: fundamental para aliviar el estrés psicológico de los cuidadores. Estas intervenciones incluyen la escucha activa, la facilitación de redes de apoyo entre cuidadores y la derivación a servicios de salud mental cuando es necesario.
  - Educación y capacitación del cuidador: educación personalizada sobre el cuidado de personas con enfermedades crónicas, como el manejo de síntomas, administración de medicamentos y técnicas de movilización. El aumento del conocimiento y la confianza del cuidador en su capacidad para brindar atención mejora su bienestar general y reduce el sentimiento de agobio.
  - Coordinación del cuidado y alivio temporal: actuación como coordinadoras del cuidado, facilitando el acceso a servicios de alivio temporal, el cual permite al cuidador un descanso necesario. Los estudios muestran que el uso de estos servicios, promovidos por personal de enfermería, disminuye significativamente la carga emocional y física. Asimismo, la planificación anticipada y la organización del cuidado compartido son estrategias claves para evitar la sobrecarga extrema.
  - Intervenciones tecnológicas: incorporación de herramientas tecnológicas en la práctica de los cuidados, como la teleasistencia y el seguimiento remoto, ha mostrado ser beneficiosa para el manejo del estrés del cuidador. Varios estudios demostraron que las intervenciones de teleenfermería mejoran la percepción de apoyo y control en los cuidadores, reduciendo así su carga emocional.
- Efectos de las intervenciones en la calidad de vida del cuidador: los estudios revisados coinciden en que la combinación de apoyo emocional, educación y acceso a servicios de cuidado, mejoran significativamente la calidad de vida de los cuidadores. Además de la reducción del estrés y la fatiga, se observa una mejora en el bienestar emocional y en la satisfacción con el rol de cuidador. Los cuidadores que reciben estas intervenciones son menos propensos a desarrollar síntomas de depresión y ansiedad, y muestran mayor disposición a continuar con su labor.

### BIBLIOGRAFÍA

- Joling, K. J., van Hout, H. P., Schellevis, F. G., & van der Horst, H. E. (2018). Effectiveness of a nurse-led intervention on the burden of informal caregivers of patients with dementia. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 33(9), 1145-1155.
- Powell, R. E., Henstenburg, J. M., Cooper, G., Hollander, J. E., & Rising, K. L. (2020). Patient perceptions of telehealth primary care video visits. *The Annals of Family Medicine*, 18(2), 128-129.
- Romero-Moreno, R., Losada, A., Márquez-González, M., & Mausbach, B. T. (2019). Stressors and anxiety in dementia caregiving: Psychosocial intervention strategies. *Clinical Gerontologist*, 42(4), 373-387.