

**SOBRECARGA EN CUIDADORES INFORMALES DE PACIENTES CON  
ALZHEIMER: UNA MIRADA DESDE EL CUIDADO DE ENFERMERÍA**

**ASTRID CAROLINA ACERO MEDINA**

**UNIVERSIDAD DE BOYACÁ  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA DE ENFERMERÍA  
TUNJA  
2023**

**SOBRECARGA EN CUIDADORES INFORMALES DE PACIENTES CON  
ALZHEIMER: UNA MIRADA DESDE EL CUIDADO DE ENFERMERÍA**

**ASTRID CAROLINA ACERO MEDINA**

**Trabajo de grado para optar al título de  
Enfermera**

**Director  
MARTHA BERNAL GARCÍA  
Magister en Pedagogía**

**Codirector  
MÓNICA PAOLA QUEMBA MESA  
Magister en Enfermería**

**UNIVERSIDAD DE BOYACÁ  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA DE ENFERMERÍA  
TUNJA  
2023**

Nota de aceptación:

---

---

---

---

---

---

---

---

Firma del presidente del jurado

---

Firma del jurado

---

Firma del jurado

Tunja, 15 de noviembre de 2023

“Únicamente el graduando es responsable de las ideas expuestas en el presente trabajo” (Lineamientos constitucionales, legales e institucionales que rigen la propiedad intelectual).

Agradezco a Dios por las bendiciones y oportunidades que he tenido en la vida, principalmente por tener la oportunidad de cursar una carrera profesional.

Con mucho cariño dedico este proyecto de investigación a mi madre, que a pesar de no encontrarse conmigo, ha sido mi ángel guardián y guía en cada uno de mis pasos y ha sido el mayor impulso para seguir adelante.

También una especial dedicatoria a mi padre Héctor y mis hermanos Andrés y José Luis, quienes me brindaron apoyo en todo el camino recorrido para alcanzar mis metas, les tengo gran cariño y gratitud por estar allí en mi vida.

A mi gato Michi quien fue mi fiel compañía durante la realización del proyecto siendo un gran apoyo emocional en momentos de soledad.

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco enormemente a mis directoras de proyecto Martha Bernal García y Mónica Quemba Mesa, docentes e investigadoras de la Universidad de Boyacá quienes me guiaron y ayudaron en el proceso de elaboración del trabajo de investigación, además que tuvieron paciencia conmigo en este proceso a pesar que no lo puse fácil.

## CONTENIDO

	<b>Pág.</b>
INTRODUCCIÓN	15
1. LA SOBRECARGA EMOCIONAL, PSICOLÓGICA Y SOCIOECONÓMICA PRESENTE EN CUIDADORES INFORMALES DE PACIENTES ALZHEIMER	19
1.1 IMPACTO DE SER CUIDADOR	19
1.1.1 Implicaciones Psicológicas del cuidado en el cuidador	20
1.2 SOBRECARGA EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON LA SOBRECARGA PSICOLÓGICA Y SOCIOECONÓMICA	20
1.3 RESILIENCIA Y SU IMPACTO EN LA SOBRECARGA	22
2. LA SOBRECARGA FÍSICA EN CUIDADORES INFORMALES DE PACIENTES CON ALZHEIMER	24
2.1 AFECTACIONES EN LA CALIDAD DE VIDA	24
2.2 SOBRECARGA DEL CUIDADOR Y SU RELACIÓN CON OTRAS MORBILIDADES	24
3. ESTRATEGIAS DESDE EL CUIDADO DE ENFERMERÍA ANTE LA SOBRECARGA EN EL CUIDADOR INFORMAL DE PACIENTES CON ALZHEIMER	26
3.1 ESCALA DE ZARIT COMO HERRAMIENTA DE VALORACIÓN DE LA SOBRECARGA	26
3.2 ESTRATEGIAS PARA EL AFRONTAMIENTO DE LA SOBRECARGA	27
4. CONCLUSIONES	30
5. RECOMENDACIONES	32

BIBLIOGRAFÍA

33

ANEXOS

40



## LISTA DE FIGURAS

	<b>Pág.</b>
Figura 1. Sobrecarga emocional, psicológica y socioeconómica del cuidador informal de pacientes de alzheimer.	22
Figura 2. La sobrecarga de cuidado en relación a morbilidades en el cuidador informal de pacientes de alzheimer.	25

## LISTA DE CUADROS

	<b>Pág.</b>
Cuadro 1. Intervenciones por parte de enfermería.	29

## LISTA DE ANEXOS

	<b>Pág.</b>
Anexo A. Anteproyecto	41
Anexo B. Matriz de selección	67
Anexo C. Matriz de análisis	78

## GLOSARIO

**ALZHEIMER:** es la forma más común de demencia a nivel mundial, la cual afecta la memoria, el pensamiento y la capacidad para realizar las actividades diarias al ser una enfermedad crónica y degenerativa ; esta representa un 60% a 70% de los casos de demencia (1).

**CUIDADO DE ENFERMERÍA:** son aquellas atenciones y cuidados que recibe una persona cuando se encuentra enferma o necesita ayuda para preservar o mejorar su estado de salud, siendo enfermería una profesión la cual abarca el cuidado autónomo y colaborativo de personas de todas las edades, familias, grupos y comunidades por lo cual se puede considerar una parte fundamental del sistema de salud al cumplir importantes funciones en el proceso de apoyo y tratamiento de los pacientes, así como en las actividades de promoción de la salud y prevención de las enfermedades (2).

**CUIDADOR INFORMAL:** es aquella persona familiar o amigo que asume la tarea de cuidar del enfermo con toda la responsabilidad que implica siendo también llamado “cuidador principal”, proporcionando la asistencia necesaria (3).

**SOBRECARGA DE CUIDADO:** hace referencia al estado de agotamiento emocional, cansancio y estrés que afecta a la persona la cual se hace cargo de los cuidados de un familiar o persona dependiente, de modo que la sobrecarga de cuidado puede influir negativamente en la salud física y mental, así como en la interacción social y hasta en la economía del cuidador (4).

## RESUMEN

### **Sobrecarga en cuidadores informales de pacientes con alzheimer: una mirada desde el cuidado de enfermería:**

La presente investigación está destinada a describir las características de la sobrecarga emocional, psicológica y socioeconómica que presentan los cuidadores informales de pacientes alzheimer, interpretar las características que presenta la sobrecarga física de los cuidadores informales de pacientes con alzheimer e identificar las estrategias que desde el cuidado de enfermería puedan mitigar la sobrecarga en el cuidador informal de pacientes con alzheimer.

Es así que se tiene como objetivo general de esta investigación el analizar las características que integran la sobrecarga que muestran los cuidadores informales de pacientes con alzheimer.

Para ello se realizó una investigación bibliográfica, tipo revisión narrativa de la literatura, en la cual se llevó a cabo una búsqueda en las bases de datos PROQUEST, SCOPUS, PUBMED, LILACS, REDALYC y SCIELO, obteniendo un resultado inicial de 542 artículos los cuales tras el proceso de descarte se obtuvo un total final de 50 artículos para su desarrollo. Cada uno se leyó y analizó en su texto completo para extraer las principales características de la sobrecarga que sufre un cuidador informal de un paciente con alzheimer.

Logrando identificar que la sobrecarga del cuidador tiene implicaciones en los aspectos emocional, psicológico y físico, de los hallazgos se evidencia como los cuidadores ignoran los síntomas de la sobrecarga o no le dan la importancia que merece, llevándolos a manifestaciones en su salud, por lo que el personal de enfermería debe ayudar y guiar al cuidador a mejorar por medio de intervenciones que le brinden el apoyo que necesita.

**Palabras clave:** Sobrecarga, alzheimer, cuidador informal, cuidados de enfermería

## ABSTRACT

### **Overload in informal caregivers of Alzheimer's patients: a look from nursing care:**

This research is intended to describe the characteristics of emotional, psychological and socioeconomic overload presented by informal caregivers of Alzheimer's patients, interpret the characteristics presented by the physical overload of informal caregivers of patients with Alzheimer's and identify strategies that from nursing care can mitigate the overload in the informal caregiver of patients with Alzheimer's.

Thus, the general objective of this research is to analyze the characteristics that integrate the overload shown by informal caregivers of patients with Alzheimer's.

For this purpose, a bibliographic research was carried out, such as a narrative review of the literature, in which a search was carried out in the databases PROQUEST, SCOPUS, PUBMED, LILACS, REDALYC and SCIELO, obtaining an initial result of 542 articles which after the process of discarding was obtained a final total of 50 articles for its development. Each one was read and analyzed in its full text to extract the main characteristics of the overload suffered by an informal caregiver of a patient with Alzheimer's.

Identifying that caregiver overload has emotional, psychological and physical implications, the findings show that caregivers ignore the symptoms of overload or do not give it the importance it deserves, leading them to manifestations in their health, so the nursing staff should help and guide the caregiver to improve through interventions that give him the support he needs.

**Keywords:** Overload, alzheimer, informal caregiver, nursing care

## INTRODUCCIÓN

El alzheimer es la demencia más frecuente que presentan los adultos mayores, siendo una enfermedad a la que se le desconoce la causa, a pesar de tener una hipótesis atribuyéndola a un factor genético no se tiene una real certeza de su causa aun con los diferentes estudios que se han realizado estudiando esta enfermedad, los cuales se empezaron a realizar donde se analiza la evolución y posibles tratamientos que mejoren el pronóstico de la enfermedad, esto desde que se reportó el primer caso reportado por Alois Alzheimer neuropatólogo y psiquiatra alemán quien se encargó de realizar la descripción del cuadro clínico de esta enfermedad, así como el registro de los cambios histopatológicos que se producen a nivel cerebral (5).

De acuerdo con lo reportado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en la actualidad se estima que más de 55 millones de personas se ven afectadas por una demencia siendo el alzheimer entre el 60% y 70% de los casos, por consiguiente, siendo la forma más común de demencia (1), así mismo es una de las principales causas de discapacidad y dependencia siendo una enfermedad abrumadora no solo para quien la padece sino también para su cuidador y su familia (6).

En Colombia, a pesar de tener normatividad que en general tienen en común el derecho a la salud y en las cuales se facilita las intervenciones a los diferentes grupos poblacionales de acuerdo a su ciclo vital, sugiriendo intervenciones para los adultos mayores, las personas con demencia y con discapacidad, no se tiene alguna normativa que incluya aspectos en relación con la enfermedad de alzheimer (7); aunque el ministerio de salud creo una guía de práctica clínica acerca de la demencia, este documento proporciona recomendaciones para profesionales del área de la salud, que a pesar de dar reconocimiento a la patología no es una política (8).

El alzheimer es una enfermedad de tipo degenerativa y progresiva motivo por el que la persona que la padece presenta alteraciones conductuales cognoscitivas viéndose problemas de memoria, juicio y lenguaje (9), esta enfermedad al ser progresiva e incurable se considera una enfermedad crónica que lleva al paciente a la necesidad de un cuidador. De este modo el cuidador se entiende como aquella persona que ayuda a otra persona afectada por cualquier tipo de discapacidad la cual genera falta de autonomía e independencia, facilitándole el desarrollo actividades básicas (4). Se ha evidenciado como en la mayoría de los casos quien asume el rol de cuidador es una mujer cercana a quien padece el alzheimer usualmente conyugue o hija quien impulsada por sus sentimientos acepta la responsabilidad de ser cuidador (10).

En Colombia, se cuenta con la ley 1361 del 2009 en la que se establece que la familia es responsable del bienestar de sus integrantes y a su vez del equilibrio social, pero una realidad es la falta de recursos económicos y de tiempo que se posee, en especial tratándose de un familiar con Alzheimer; a esto se le añade la variedad en tipología familiar que se presenta actualmente, teniendo menos familias multigeneracionales a comparación de años pasados con la disminución en la natalidad y el aumento en la cantidad de adultos mayores (7). A pesar de esto, en Colombia se evidencia como culturalmente la familia prefiere cuidar de la persona que padece el Alzheimer, en lugar de internarlos en geriátricos (11).

Se ha reportado como en los cuidadores de Alzheimer, con el modo que avanza la enfermedad y a su vez volverse de más difícil manejo los cuidadores entregan cada vez más de su tiempo y recursos en la tarea del cuidado, alterando la percepción de la salud (3, 12-13).

Debido a la exigencia de cuidar a una persona que progresivamente es más dependiente, el cuidador puede desarrollar una sobrecarga, la cual implica el descuido de la salud tanto mental como física además de verse un deterioro en sus relaciones familiares y sociales; dicha sobrecarga suele ser tratada por profesionales de psicología, mostrando mejoría significativa en los síntomas que se presentan (14). Todos estos hallazgos, ponen en evidencia como los cuidadores ignoran los síntomas de la sobrecarga o no le dan la importancia que merece, llevándolos a una manifestación en su salud física.

Así al reconocer como debido a la sobrecarga los cuidadores se ven afectados en diferentes aspectos, el propósito de la presente revisión narrativa de la literatura, analiza las características que integran la sobrecarga que muestran en los cuidadores informales de pacientes con Alzheimer, lo cual permite que el personal de enfermería puede identificar las características que integran la sobrecarga en los cuidadores informales de pacientes con Alzheimer, para así desde la atención brinda el profesional de enfermería se procure una identificación oportuna y así sea posible intervenir de manera individual o en conjunto con las profesiones que sean necesarias.

Para el desarrollo de este objetivo propuesto, la presente revisión bibliográfica, estableció las siguientes consideraciones metodológicas; a partir de la siguiente pregunta ¿Cuáles son las características que integran la sobrecarga que muestran los cuidadores informales de pacientes con Alzheimer? Para resolverla, se llevó a cabo una estrategia de búsqueda de literatura en las bases de datos ProQuest, Scopus, PubMed, Lilacs, Redalyc y Scielo usando los términos DeCS: Sobrecarga, Alzheimer, Cuidador informal y Enfermería, utilizando operadores booleanos AND y



OR, y conjunto de términos como sobrecarga AND cuidador informal OR enfermería, sobrecarga AND Alzheimer, filtrados en los idiomas español, portugués e inglés y una ventana de tiempo de 10 años (2012 a 2022). En cada base de datos se realizó selección de estudios inicialmente por título y resumen, posteriormente se realizó lectura full text de los estudios seleccionados. En cada una de estas etapas, para la selección de estudios se tuvo en cuenta el cumplimiento tanto criterios de inclusión(estudios que evidencien características de los cuidadores con sobrecarga en diferentes aspectos; artículos de todos los diseños metodológicos, incluyendo: estudios secundarios, estudios epidemiológicos observaciones y experimentales y estudios cualitativos; haber sido publicados en los últimos diez años; estar publicados en español, portugués e inglés), como criterios de exclusión(no se encuentra el texto completo en las bases de datos). previamente establecidos.

En el proceso de revisión de artículos, se diligencio una matriz de selección en la cual se evidencia la cantidad de artículos en cada etapa de descarte y los que finalmente se eligen, ver anexo B. Así mismo se diligencio una matriz de análisis de cada artículo donde se resume las características de la sobrecarga del cuidador, ver anexo C. Matrices que facilitaran la síntesis de la información.

Así, este informe final, presenta los principales hallazgos temáticos, distribuidos en los siguientes capítulos:

1. La sobrecarga emocional, psicológica y socioeconómica presente en cuidadores informales de pacientes Alzheimer; presentando el impacto que tiene el ser cuidador de un paciente con Alzheimer y como los síntomas de la sobrecarga aumentan con el tiempo mostrando falencias en el autocuidado del cuidador y que necesidades presenta ante esto, así como la presencia de la resiliencia ante el cuidado.
2. La sobrecarga física en cuidadores informales de pacientes con Alzheimer; sintetizando la afectación de la sobrecarga de cuidado en la calidad de vida como esta puede ser un factor de riesgo para algunas morbilidades.
3. Estrategias desde el cuidado de enfermería ante la sobrecarga en el cuidador informal de pacientes con Alzheimer; desde la postura del profesional de enfermería además de la teoría del déficit del autocuidado la importancia de las intervenciones de enfermería y cuales se pueden realizar.

Los cuales, son debidamente apoyados desde la literatura seleccionada y presentados a través de una síntesis narrativa y comprensiva.

# 1. LA SOBRECARGA EMOCIONAL, PSICOLÓGICA Y SOCIOECONÓMICA PRESENTE EN CUIDADORES INFORMALES DE PACIENTES ALZHEIMER

## 1.1 IMPACTO DE SER CUIDADOR

El ser cuidador de un paciente y presentar sobrecarga, está relacionado con la patología que presenta la persona requiere cuidados dado que las necesidades en la atención no van a ser iguales, pues en pacientes de alzheimer se necesita progresivamente proporcionar más tiempo al cuidado; así de acuerdo con Pereira et al. el cuidador al brindar de manera prolongada los cuidados necesarios para el paciente puede tener un impacto psicológico (15).

La sobrecarga del cuidador está relacionada con la progresión de los estadios del alzheimer, puesto que la degeneración provoca que con el tiempo al paciente se le dificulte cada vez más llevar a cabo las actividades básicas de la vida diaria y así es mayor la necesidad de asistencia para realizarlas aumentando el tiempo que necesitan de atención (16-17-18). Esto con el tiempo llega a generar que el cuidador desarrolle un déficit en su autocuidado al volverse deficiente o inadecuada la manera de realizar las actividades para satisfacer sus propias necesidades.

La sobrecarga del cuidador puede variar, pues no todos los cuidadores presentan las mismas condiciones esto partiendo de los conocimientos que tenga el cuidador sobre el alzheimer y como va a ir evolucionando y como lo afectara (19), además como se menciona en el estudio Campos et al. (20) los adultos mayores no siempre presentan solo el alzheimer, también suelen sufrir de otras patologías que conllevan a que el cuidado que se brinda sea más demandante, por lo que se debe tener en cuenta otros factores que modifican el nivel de sobrecarga que se presenta, como el ser exclusivo al brindar los cuidados o si el cuidador tiene que ser también que provea los recursos económicos al hogar (21).

Como características sociodemográficas de los cuidadores que suelen ser una constante, se encuentra como el cuidado se ha feminizado pues se encuentra que quien asume el rol del cuidador la mayoría de casos es un solo familiar siendo una mujer cercana al paciente con alzheimer ya sea pareja o hija la cual suele encontrarse entre los 40 a 59 años, el cuidador es quien impulsado por sentimientos de cariño o gratitud acepta la responsabilidad (10, 22-23). Por otra parte, encontramos como característica variable, el nivel de escolaridad que posea el cuidador, su estado civil y los ingresos económicos (24).

**1.1.1 Implicaciones Psicológicas del cuidado en el cuidador:** La salud mental se relaciona con las actividades que se realizan diariamente y que estas a su vez dependen de manera directa e indirecta con el bienestar pues aunque lo ignoren se llegan exigir de más (25). Las afectaciones en la salud mental del cuidador, también se ve afectada por factores como lo es la presión social que hay al tener que cuidar de un familiar, las expectativas que el mismo cuidador se crea, también el tener mayor responsabilidad al añadir sus otros roles ama de casa, proveedor económico u otros (11, 26).

Monteiro et al. (27) plantean como el cuidar de un paciente con alzheimer, puede afectar la salud mental del cuidador generando que esté presente un comportamiento disruptivo con el que se pierde fácilmente la armonía de su interacción social hasta que ya se presenta un aislamiento social que generalmente es autoimpuesto. Como implicación psicológica de acuerdo a estudios como el de Cotelo et al. (21) y otros (28-29) a mayor tiempo brindando cuidado son mayores los niveles de estrés los cuales llevan a que sea más fácil presentar síntomas de ansiedad y de depresión; además de elevados índices de ira, esto a comparación con la población en general.

## **1.2 SOBRECARGA EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON LA SOBRECARGA PSICOLÓGICA Y SOCIOECONÓMICA**

Relacionar la sobrecarga emocional con la psicológica y la socioeconómica, es significativo, ya que el agotamiento emocional puede considerarse el eje central del síndrome de sobrecarga, dada la manera en que se relaciona con diversos aspectos de está llevando a manifestaciones psicológicas y sociales (20, 30-31).

La sobrecarga del cuidador se ve relacionada a la abnegación que presenta el cuidador junto a la hiperexigencia hacia su labor como cuidador (32). Y como perciben la relación que hay entre ser mujer y ser cuidador (26, 33). Así mismo, social y culturalmente se evidencia como el cuidado esta feminizado, al atribuirse esta responsabilidad generalmente a la mujer, la cual no solo se espera que asuma el cuidado de la familia y del paciente con alzheimer, también se le suman otros roles como hija o madre o ambas, esposa, ama de casa y trabajo profesional.

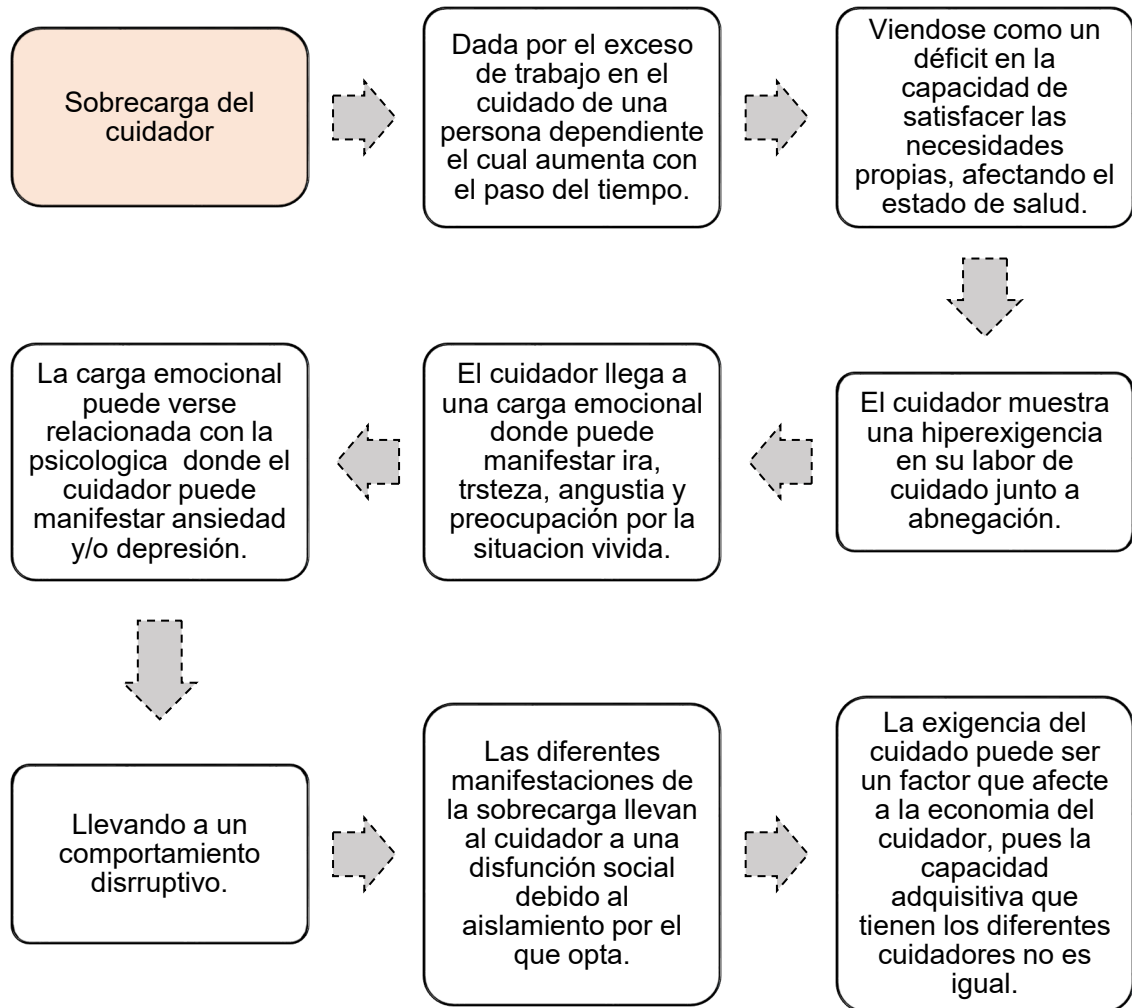
La atención rutinaria que brinda el cuidador al verse afectada por cambios además de presentar una falta de apoyo social, está relacionada con la carga y angustia emocional (34). De la misma manera, la sobrecarga emocional puede llevar al cuidador a manifestar ira, tristeza, preocupación por las situaciones que se presentan (35). La atención a personas con Alzheimer puede ser emocionalmente

agotadora y estresante, así como físicamente agotadora. El cuidador puede experimentar sentimientos de tristeza, aislamiento, ira, frustración, y desesperación. También pueden sentirse culpables por sentir estas emociones, lo que puede aumentar su nivel de ansiedad y estrés emocional (36). La sobrecarga emocional puede tener un impacto significativo en la calidad de vida del cuidador. Pueden sentirse abrumados por la atención constante e intensiva que requiere una persona con Alzheimer y llegar a aislarse del mundo exterior. Los cuidadores a menudo se sienten solos en su experiencia y tienen dificultades para pedir ayuda y apoyo.

El aislamiento de la sociedad se da como resultado del esfuerzo por cuidar, con el inconveniente de que la tecnología no satisface las necesidades biopsicosociales de las personas (37). Además, el cuidar de una persona conlleva a un compromiso y afectación en la calidad del sueño y del descanso, lo cual es más notoria conforme avanza el Alzheimer del paciente, lo que se puede relacionar con el estrés y ansiedad que se presenta ante la exigencia de brindar el cuidado (3, 12, 38).

En estudios como el de Cerquera et al. (39) y de otros autores (22, 40) el ingreso salarial se puede convertir en un factor que repercuta en la sobrecarga generada por cuidar a una persona con Alzheimer, por el aumento en los gastos para llevar a cabo las diferentes actividades relacionadas con el cuidado diario, pues se evidencia como en casos de menores ingresos la carga suele ser mayor.

Figura 1. Sobrecarga emocional, psicológica y socioeconómica del cuidador informal de pacientes de alzheimer.



Fuente: Análisis de autora

### 1.3 RESILIENCIA Y SU IMPACTO EN LA SOBRECARGA

Entendiendo que la resiliencia en una persona es aquella actitud que se toma, o esa condición humana la cual ayuda a superar los momentos difíciles y de vulnerabilidad que pueda estar pasando una persona al no doblegarse (41).

En el cuidado de pacientes de alzheimer se presentan bastantes momentos difíciles ya sea por la enfermedad de la persona; pues con el avance de esta enfermedad el comportamiento del paciente eventualmente aumenta la manera en que manifiesta agitación o agresión, desinhibición, irritabilidad y alucinaciones (42); también puede haber dificultades por la sobrecarga que presente el mismo cuidador, pero que ante estos eventos como lo es presentar sobrecarga y estar viviendo momentos difíciles con su familiar con alzheimer, no se desaniman en su labor de cuidar, por el contrario tratan de adaptarse; los cuidadores informales que desarrollan resiliencia son capaces de buscar apoyo y ayuda cuando lo necesitan además de buscar estrategias para superar los desafíos diarios (34).

La resiliencia puede llegar a ser crucial en la atención y cuidado de las personas con Alzheimer. Pues los cuidadores, a menudo familiares de los pacientes, están sometidos a un alto nivel de estrés emocional y físico debido a la naturaleza de la enfermedad que afecta a sus seres queridos. La resiliencia es un rasgo que les permite adaptarse y superar estos desafíos, manteniendo la esperanza y una actitud positiva ante la vida (43).

De modo que es importante destacar que el cuidado de enfermos puede ser una tarea estresante y agotadora, tanto física como emocionalmente. Por ello, es imprescindible que los cuidadores logren recibir apoyo tanto emocional como psicológico para ayudarlos a desarrollar su capacidad de resiliencia y enfrentar los desafíos del cuidado de su familiar.

## **2. LA SOBRECARGA FÍSICA EN CUIDADORES INFORMALES DE PACIENTES CON ALZHEIMER**

### **2.1 AFECTACIONES EN LA CALIDAD DE VIDA**

La calidad de vida no solo se ve alterada para el paciente con forma va avanzando su enfermedad, sino también para su familia y en especial para quien lo cuida en especial en pacientes que no se encuentran hospitalizados por el contrario están bajo su cuidado completamente. La calidad de vida del cuidador, en cuanto a la sobrecarga física se empieza se ve alterada cuando se genera problemas físicos debido a la exigencia que presenta ayudar en la realización de las actividades básicas de la vida diaria (44-45).

Estudios como el de Casal et al. (28) y el de Duarte et al. (46) cuidar de una persona que padezca alzheimer con el tiempo genera un desgaste o sobrecarga física, no solo por el esfuerzo que implica ayudar en el desarrollo de las actividades diarias del paciente con alzheimer sino también se ve como factor la edad del cuidador por el que el desgaste físico al que puede llegar es mayor o se alcanza con más facilidad, se puede alcanzar a padecer manifestaciones tales como el dolor ya sea en la espalda, el cuello, los brazos o las piernas, así mismo también puede llegar a manifestar cefalea y disnea (38, 40). La sobrecarga física puede ser bastante perjudicial para los cuidadores que ya son adultos mayores que ya pueden tener problemas de movilidad, pues se puede con mayor facilidad provocar lesiones o enfermedades crónicas (47).

### **2.2 SOBRECARGA DEL CUIDADOR Y SU RELACIÓN CON OTRAS MORBILIDADES**

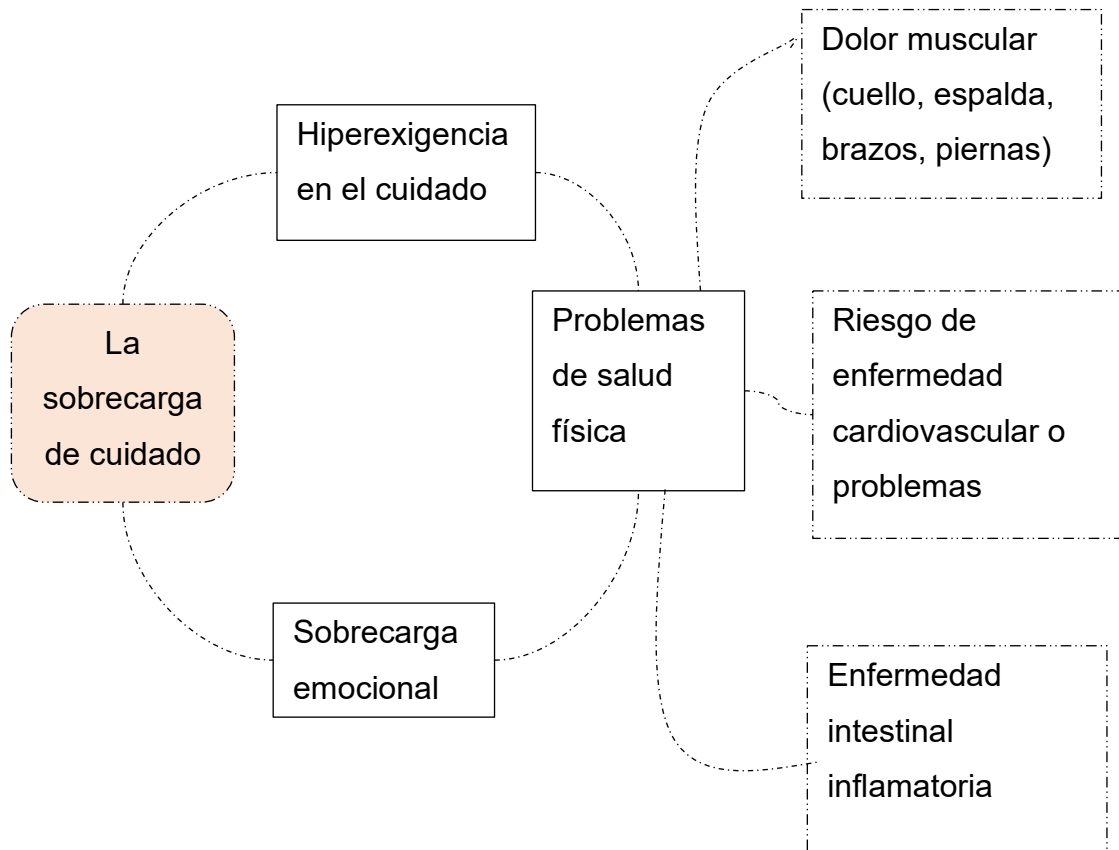
La sobrecarga física además de la emocional, se relaciona con el desarrollo de enfermedades crónicas, además se menciona como debido a las demandas físicas del cuidado, los cuidadores informales a menudo sufren dolores de espalda, fatiga, debilidad muscular y otros problemas relacionados con la movilidad (47). Así también en los cuidadores informales se ve afectada la salud física debido a factores como la existencia de enfermedades crónicas previo a asumir el rol de cuidador siendo las más comunes la hipertensión arterial y la diabetes las cuales se pueden empeorar debido al esfuerzo y desgaste de cuidar (24, 48).

Por otra parte, los cuidadores informales de pacientes con enfermedad de Alzheimer son un grupo de riesgo para el desarrollo de problemas de salud, especialmente a



nivel cardiovascular, pues estudios como el de Meneses y Aguilar (49) y el de Cerquera y Galvis (50) evidencian como el desarrollo de sobrecarga física es un factor de riesgo para que el cuidador genere afectaciones cardíacas o inmunológicas, ya que se ve que estos cuidadores tienen una mayor probabilidad de desarrollar enfermedades cardiovasculares debido al desgaste físico y emocional que experimentan en sus actividades diarias.

Figura 2. La sobrecarga de cuidado en relación a morbilidades en el cuidador informal de pacientes de alzheimer.



Fuente: Análisis de autora

### **3. ESTRATEGIAS DESDE EL CUIDADO DE ENFERMERÍA ANTE LA SOBRECARGA EN EL CUIDADOR INFORMAL DE PACIENTES CON ALZHEIMER**

Los cuidadores informales al sufrir de sobrecarga frecuentemente experimentan estrés, ansiedad y depresión, así como malestares físicos debido a lo que implica cuidar a una persona con Alzheimer. Por ello los cuidadores necesitan apoyo y guía para poder manejar la situación de forma eficiente, es así como la atención de enfermería es importante al tener la opción de proporcionar apoyo a los cuidadores al enseñar técnicas de comunicación eficaces, estrategias para manejar los cambios de comportamiento, y la educación sobre la enfermedad en sí misma.

Partiendo de lo planeado en la “Teoría del déficit de autocuidado” de Dorothea Orem (51), es de resaltar lo importante que el profesional de enfermería logre identificar las necesidades que presentan dado que el cuidado de personas con Alzheimer es una tarea desafiante que puede ser especialmente exigente para el cuerpo y la mente, por lo que es importante que los cuidadores reciban el apoyo y la atención que necesitan.

El profesional de enfermería parte de identificar las necesidades de autocuidado terapéutico que presenta el cuidador, al estar en un estado en el que se requiere asistencia para lograr cubrir las necesidades de la persona, de modo que tal como se menciona en la subteoría “Sistemas enfermeros” (51) la enfermería al ser una acción humana; donde los sistemas enfermeros son sistemas de acción que son diseñados para personas que tengan alguna limitación derivada del cuidado dependiente o a su salud en el autocuidado; ante la sobrecarga del cuidador informal se debe tener en cuenta como evaluarla y de acuerdo a esto se podrán establecer estrategias que ayuden a mitigar la sobrecarga ya sea solo desde el ámbito o se trabaje en conjunto con otros profesionales.

#### **3.1 ESCALA DE ZARIT COMO HERRAMIENTA DE VALORACIÓN DE LA SOBRECARGA**

Diversos estudios realizados en España, así como en Colombia documentan el uso de la escala de Zarit. Esto debido a su facilidad en su uso, pues la escala de Zarit es una herramienta muy utilizada por diversos profesionales del área de la salud con el objetivo de medir los niveles de sobrecarga del cuidador, por medio de sus 22 ítems que mostraran la percepción del cuidador en cuanto a su calidad de vida en aspectos social, físico y emocional, esta escala dará un puntaje que variara entre 0 a 88, donde a mayor puntaje será mayor la sobrecarga del cuidador (20, 45, 52).

Tener al alcance una herramienta como lo es esta escala que facilite la evaluación de diferentes dimensiones del cuidador además de evaluar la sobrecarga de una manera multidimensional que proporciona un puntaje con el fin de usarse para estimar el nivel de sobrecarga, es de gran utilidad ya que facilitaría cómo se podrían realizar las intervenciones ya sea un enfermero u otro personal de salud que este evaluando (25, 30).

### **3.2 ESTRATEGIAS PARA EL AFRONTAMIENTO DE LA SOBRECARGA**

Para el cuidador informal de pacientes con alzhéimer, reconocer los síntomas de la sobrecarga es un paso importante para obtener ayuda de modo que los cuidadores informales pueden mejorar su bienestar emocional y mental buscando apoyo y atención médica, practicando técnicas de autocuidado que les permitan manejar el estrés y cuidar mejor a su ser querido y de ellos mismos. Así es que el profesional de enfermería estando en la capacidad para realizar valoración del riesgo de sobrecarga del cuidador, la calidad de vida y nivel de conocimientos respecto al alzhéimer puede diseñar y gestionar estrategias que ayuden al cuidador en el desarrollo de su rol y mitigar el exceso de carga que pueda presentar.

Algunos métodos de ayuda de acuerdo a la teoría del déficit de autocuidado de Dorothea Orem (51) son tales como guiar y dirigir, enseñar, ofrecer apoyo ya sea físico o psicológico, así también el ofrecer y mantener un entorno que ayude al desarrollo personal; desde la perspectiva del profesional de enfermería, un método de ayuda es la serie secuencial de acciones que al llevarse a cabo, resolverá o compensará las limitaciones asociadas a la salud de las personas que se comprometen a realizar acciones para regular su propia labor y desarrollo.

En su estudio Rivera y Navarro (53) que los cuidadores cuenten con grupos de apoyo les ayuda a disminuir el nivel de la sobrecarga dado que estos brindan apoyo emocional y educativo, lo que logra que los cuidadores consigan comprender mejor la situación por la que están pasando, aprendan como explicar al resto de la familia cómo ayudar a la persona con Alzheimer, también se trabaja cómo manejar los comportamientos y emociones del paciente pues con forme avanza el alzhéimer estos son más complicados; también en estos grupos de apoyo los cuidadores pueden sus vivencias y emociones, aprendiendo en grupo cómo manejar las propias emociones ante la enfermedad de Alzheimer y cómo aprovechar el tiempo que queda para compartir con el ser querido.

Otros estudios muestran como las redes de apoyo ofrecen al conseguir que los cuidadores expresen libremente sus preocupaciones y dudas y darles confianza para que puedan expresar sus sentimientos y comprender su situación obtienen de

manera efectiva información sobre la enfermedad de alzhéimer y estrategias para trabajar con la persona afectada por el alzheimer (2, 40).

El profesional de enfermería en el trabajo con la comunidad, pueden intervenir a los cuidadores informales, con actividades de educación, en la que se les capacite acerca del alzhéimer y los retos que este trae con forme avanza y los pacientes se vuelven más difíciles de manejar; así como de los síntomas que pueden presentar en caso de sobrecarga ayudando a que tengan un panorama más amplio de lo que enfrentan y si lo necesitan sepan cuando buscar apoyo profesional (2, 54).

Otras maneras que los cuidadores usan para afrontar la carga, son el uso de música terapia la cual de acuerdo a García et al. (55) es de ayuda para mejorar la calidad de vida de los pacientes con Alzheimer lo que a su vez ayuda a disminuir la angustia y estrés que sufre el cuidador, por otra parte hay cuidadores que optan por acercarse a la religión para tener acompañamiento en su proceso y sea más llevadera la carga y así tener la suficiente resiliencia (53).

Desde la teoría de los sistemas enfermeros (51) la cual es la teoría unificadora, e incluye todos los elementos esenciales; ya que comprende la teoría del déficit de auto- cuidado y la teoría del autocuidado, donde la teoría del déficit de autocuidado desarrolla la razón por la cual una persona se puede beneficiar de la enfermería y la teoría del autocuidado sirve de base para las demás, expresando el objetivo, el método y los resultados de cuidarse a sí mismo. El profesional de enfermería puede realizar actividades de organización y planificación junto al cuidador de modo que con una rutina el cuidador organice mejor el tiempo para realizar las tareas del cuidado, realizar actividades de educación no solo para que el cuidador aprenda acerca de la enfermedad y pueda sentirse más seguro con las actividades que realizara sino también para que vea la importancia de tener apoyo y puedan delegar tareas y no sientan toda la carga sobre sí mismo.

Cuadro 1. Intervenciones por parte de enfermería.

Intervención de enfermería	Actividad
Educación	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Enseñar al cuidador más sobre el Alzheimer del paciente puede ayudar a los cuidadores a sentirse más seguros y preparados para brindar un mejor cuidado.</li> <li>➤ Enseñar al cuidador la importancia de no alejarse de la red de apoyo, ya sean amigos o familia.</li> </ul>
Brindar apoyo	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se le puede enseñar al cuidador como tener como el apoyo emocional puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad asociados con el cuidado.</li> <li>➤ Crear grupos de apoyo puede ser de ayuda emocional al poder comentar experiencias y dudas que se les presenten.</li> <li>➤ Hablar con el cuidador, y si es de su preferencia, pueden recurrir a la religión para poder buscar consuelo emocional.</li> </ul>
Organización y planificación	<p>Establecer junto al cuidador una rutina que ayude a administrar el tiempo y las tareas de cuidado puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad.</p>

Fuente: Análisis de autora.

#### 4. CONCLUSIONES

El cuidador informal de pacientes con alzhéimer en la mayoría de los casos es una mujer cercana a la persona con alzhéimer, generalmente conyugue o hija, que se encuentra entre los 40 a 59 años quien acepta la responsabilidad debido a sentimientos de gratitud o cariño hacia su familiar que tiene alzhéimer.

Cuidar de una persona que tiene alzhéimer involucra adquirir un nuevo rol y todo un proceso para adaptarse a este. Dado el aumento en la dependencia del paciente con alzhéimer, el cuidador informal sufre una disminución de su intimidad y su tiempo libre generado por la exigencia de su nuevo rol, lo que con el tiempo genera una sobrecarga que conlleva problemas de salud tanto física como mental, los cuales pueden aumentar sino se cuenta con ningún apoyo o ninguna guía.

La sobrecarga del cuidador, es generada debido a la demanda de las tareas que debe realizar, las cuales pueden llevar al cuidador a un desgaste físico y mental. Analizando la presentación de la sobrecarga, esta puede ser emocional, psicológica, socioeconómica y física.

La sobrecarga emocional se puede ver dada porque el cuidador puede experimentar sentimientos de tristeza, aislamiento, ira, frustración, y desesperación. También pueden sentirse culpables por sentir estas emociones, lo que puede aumentar su nivel de ansiedad y estrés emocional. La sobrecarga emocional se relaciona a la sobrecarga psicológica y socioeconómica, pues puede llevar a un comportamiento disruptivo, lleva al cuidador a un aislamiento social que hace más probable sufrir de depresión y ansiedad. También, la sobrecarga tiene relación con los ingresos que se tenga, pues se evidencia como los cuidadores con menores ingresos es mayor el nivel de la sobrecarga que se presenta.

Se puede presentar la sobrecarga física en la que los cuidadores informales de personas con Alzheimer experimentan es una realidad para muchos cuidadores. En esta sobrecarga los cuidadores pueden experimentar dolor muscular, lesiones, fatiga crónica y otros problemas de salud debido al cuidado físico y el estrés del cuidado. También la sobrecarga física se puede ver relacionada a morbilidades presentes en el cuidador desde antes de asumir el nuevo rol, siendo las más comunes la hipertensión arterial y la diabetes, esas se pueden afectar ya que el cuidador ante la demanda de cuidar al paciente con alzheimer suele descuidar e ignorar su propio estado de salud.

La resiliencia es un rasgo fundamental que permite a los cuidadores informales manejar el estrés y los desafíos que conlleva cuidar a una persona con Alzheimer. La capacidad de adaptación y la habilidad para buscar apoyo son dos de las habilidades que pueden desarrollar los cuidadores informales para aumentar su resiliencia. La atención y el cuidado es una tarea desafiante, pero los cuidadores que son capaces de desarrollar resiliencia pueden lograr la mejor calidad de vida posible para la persona que cuidan y para ellos mismos.

El cuidado de enfermería es de gran importancia en la atención integral de personas con Alzheimer y sus cuidadores principales. Pues esta atención involucra tanto la identificación de la sobrecarga y sus necesidades ante esta, así como educación sobre la enfermedad y las técnicas para reducir la sobrecarga del cuidador como el fomento del autocuidado. Los cuidadores necesitan apoyo y guía para poder cuidar a su ser querido y al mismo tiempo, cuidarse a sí mismos.

Los profesionales de enfermería y otros proveedores de atención médica pueden brindar apoyo para ayudar a controlar los síntomas de la sobrecarga, así como ofrecer consejos y recursos para manejar el estrés. Los grupos de apoyo pueden servir como red de apoyo para los cuidadores, donde pueden hablar con otros que experimentan situaciones similares. Además, los cuidadores también pueden aplicar técnicas de autocuidado, como son la meditación, el ejercicio y la elección de un hobby, para reducir su estrés y mejorar su bienestar emocional y mental.

## 5. RECOMENDACIONES

La intervención de enfermería en los cuidadores familiares de pacientes con Alzheimer debe dirigirse a los ámbitos de la práctica, la educación y la investigación en enfermería. Por ello se recomienda para el proceso de formación de profesionales de enfermería, deben aprender a cerca de la sobrecarga del cuidador y la importancia que tiene su identificación e intervención para lograrla mitigar.

La información en este estudio, brinda principalmente una caracterización de la sobrecarga del cuidador informal de Alzheimer, sin embargo, se recomienda la profundización en la forma de gestión del ejercicio del enfermero en las actividades de mitigación de la sobrecarga; desde la captación de los cuidadores afectados por la sobrecarga hasta actividades con la comunidad.

Todo profesional de enfermería, idealmente debe guiar su quehacer con un modelo o teoría de enfermería, tal como en el presente estudio se trabajó la teoría del déficit de autocuidado de Dorothea Orem, la cual se sugiere pues esta es muy versátil en la identificación y priorización de las necesidades del paciente o su familia y como el profesional de enfermería puede actuar.



## BIBLIOGRAFÍA

1. Organización Mundial de la Salud. Demencia [Internet]. 2023 [citado 5 May 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/dementia>.
2. Vargas-Escobar L. Aporte de enfermería a la calidad de vida del cuidador familiar del paciente con Alzheimer/Nursing's contribution to the quality of life of family caregivers of Alzheimer patients. *Aquichan* [Internet]. 2012 [citado 5 May 2023];12(1):62–76. Disponible en: <https://www.proquest.com/scholarly-journals/aporte-de-enfermeria-la-calidad-vida-delcuidador/>.
3. Hernández Ulloa E, Llibre Rodríguez J, Bosh Bayard R, Zayas Llerena T. Factores de riesgo de morbilidad física y psicológica en cuidadores de adultos mayores con demencia. *Rev Cuba Salud Pública* [Internet]. 2021 [citado 5 May 2023];47(2):e1768. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/biblio-1341489>
4. Pérez RAE, Buentello EGG, Alvarado MFM, Peña MdILV, Cervantes ALC, Fernández IAM. Costo humano oculto en la experiencia vivida de un cuidador de adulto mayor con alzhéimer. *Rev Cuba Enferm* [Internet]. 2021 [citado 5 May 2023];37(4) Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/biblio-1408301>.
5. Guerra J, Arjona LG, Díaz JP. “Demencias y enfermedad de Alzheimer un recorrido por la historia”. *Geroinfo* [Internet]. 2014 [citado 5 May 2023];9(1). Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/geroinfo/ger-2014/ger141b.pdf>
6. World Health Organization. Demencia: WHO [Internet]. 2012 [citado 5 May 2023] Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/dementia-a-public-health-priority>.
7. Romero Vanegas SJ, Vargas González JC, Pardo Turriago R, Eslava-Schmalbach JH, Moreno Angarita M. El Sistema de Salud Colombiano y el reconocimiento de la enfermedad de Alzheimer. *Rev Salud Publica*. 2021;23(2):1-9. Doi: <https://doi.org/10.15446/rsap.v23n2.88369>
8. Colombia. Ministerio de Salud y Protección Social. Guía de Práctica Clínica para el diagnóstico y tratamiento del trastorno neurocognoscitivo mayor (Demencia) (Adopción) [Internet]. 2017 [citado 5 May 2023] Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/INEC/IET/S/gpc-demencia-completa.pdf>.

9. Cerquera Córdoba AM, Loza DCT, Anaya WA, Peña ED, Espíndola LRJ, Osma LJP. Ensayo controlado aleatorizado de un programa multicomponente para cuidadores informales de pacientes con Alzheimer. *Rev Cuid.* 2021;12(2). Doi: <http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.2002>
10. Cerquera Córdoba AM, Pabon Poches DK. Resiliencia y variables asociadas en cuidadores informales de pacientes con Alzheimer. *Rev Colomb Psicol.* 2016;25(1):33-46. Doi: <https://doi.org/10.15446/rcp.v25n1.44558>
11. Herrera Merchán EJ, Jaimes EL, Moreno LJP. Daños en salud mental de cuidadores familiares de personas con Alzheimer. *Gerokomos* [Internet]. 2020 [citado 5 May 2023];31(2). Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1134-928X2020000200002&lng=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2020000200002&lng=es).
12. Valente L, Truzzi A, Souza WF, Alves GS, Sudo FK, Alves CEdO, et al. Autopercepción de saúde em cuidadores familiares e o tipo de demência: resultados preliminares de uma amostra ambulatorial. *Rev Bras Neurol.* [Internet]. 2013 [citado 5 May 2023];49(1):13-9. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/lil-676567>.
13. Hernández Ulloa E, Llibre Rodríguez J, Bosch Bayard R, Zayas Llerena T. Demencia y factores de riesgo en cuidadores informales. *Rev Cuba Med Gen Integr* [Internet]. 2018 [citado 5 May 2023];34(4):53-63. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/biblio-1093465>.
14. Cerquera Córdoba AM, Pabón Poches DK, Lorenzo Ruíz A. Implementación del programa de intervención psicológica en resiliencia para cuidadores informales de pacientes con demencia tipo Alzheimer PIRCA. *Univ Psychol.* 2017;16(2):1-12. Doi: <http://dx.doi.org/10.11144/javeriana.upsy16-2.ipip>
15. Pereira LSM, Soares SM. Fatores que influenciam a qualidade de vida do cuidador familiar do idoso com demência. *Ciênc Saúde Colet.* 2015;20(12). Doi: <https://doi.org/10.1590/1413-812320152012.15632014>.
16. Cuesta YP, Patterson MG, Jiménez MR. Relación entre dependencia en pacientes con enfermedad de Alzheimer y la sobrecarga en el cuidador principal. *Rev Cubana Enfermer* [Internet]. 2018 [citado 5 May 2023];34(1):e1393. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192018000100009&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192018000100009&lng=es).
17. Cuesta YP, Patterson MG, Lemus EdICC, Williams HS, Jiménez MR. Relación entre características sociodemográficas y clínicas de pacientes con Alzheimer y sobrecarga del cuidador principal. *Rev Cubana Enferm* [Internet].

2017 [citado 5 May 2023];33(3). Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192017000300003](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192017000300003).

18. Delfino LL, Komatsu RS, Komatsu C, Neri AL, Cachioni M. Neuropsychiatric symptoms associated with family caregiver burden and depression. *Dement Neuropsychol*. 2021;15(1):128-135. Doi: <https://doi.org/10.1590/1980-57642021dn15-010014>.
19. Silva SPN, Aquino CAG, Barbosa TLA, Silva CSO, Gomes LMX. The perspective of caregiver front to the elderly people with Alzheimer disease. *Rev Pesqui Cuid é Fundam Online*. 2013;5(1): 3333-3342. Doi: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.2013v5n1p3333>
20. Campos-Puente AdIM, Avargues-Navarro ML, Borda-Mas M, Sánchez-Martín M, Aguilar-Parra J, Trigueros R. Emotional exhaustion in housewives and alzheimer patients' caregivers: its effects on chronic diseases, somatic symptoms and social dysfunction. *Res Salud Pública*. 2019;16(18):3250. Doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph16183250>
21. Cotelo NV, Rodríguez NFA, Pérez JAF, Iglesias JCA, Lago MR. Burden and associated pathologies in family caregivers of Alzheimer's disease patients in Spain. *Pharm Pract (Granada)*. 2015;13(2). Doi: <http://dx.doi.org/10.18549/pharmpract.2015.02.521>.
22. Cerquera A, Granados F, Buitrago A. Sobrecarga en cuidadores de pacientes con demencia tipo Alzheimer. *Psychol Av Discip [Internet]*. 2012 [citado 5 May 2023];6(1):35–45. Disponible en: <https://www.proquest.com/scholarly-journals/sobrecarga-en-cuidadores-de-pacientescon/>.
23. Cerquera Córdoba AM, Dugarte Peña E, Tiga Loza DC, Plata Osma LJ, Castellanos Suárez L, Álvarez Anaya WA. Factores que influyen en la sobrecarga de cuidadores informales de pacientes con Trastorno Neurocognitivo debido a enfermedad de Alzheimer. *Universitas Psychologica*. 2021;20,1-11. Doi: <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy20.fisc>.
24. Caparrol A, Martins G, Barbosa GC, Gratão ACM. Efeitos de uma intervenção psicoeducativa com enfoque em treino cognitivo em cuidadores de idosos com doença de Alzheimer. *Cad Bras Ter Ocup*. 2021;29. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/2526-8910.ctoao2181>.
25. Silva Fhon JR, Gonzales Janampa JT, Mas Huaman T. Sobrecarga y calidad de vida del cuidador principal del adulto mayor. *Av Enferm*. 2016;34(3):251-258. Doi: <http://dx.doi.org/10.15446/av.enferm.v34n3.58704>

26. Ruiz-Fernández MD, Hernández-Padilla JM, Ortiz-Amo R, Fernández-Sola C, Fernández-Medina IM, Granero-Molina J. Predictor factors of perceived health in family caregivers of people diagnosed with mild or moderate Alzheimer's disease. *Int J Environ Res Public Health*. 2019;16(19). Doi: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph16193762>.
27. Monteiro AMF, Santos RL, Kimura N, Baptista MAT, Dourado MCN. Coping strategies among caregivers of people with Alzheimer disease: a systematic review. *Trends Psychiatry Psychother*. 2018;40(3):258–68. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0065>.
28. Casal Rodríguez B, Rivera Castiñeira B, Currais Nunes L. Alzheimer's disease and the quality of life of the informal caregiver. *Rev Esp Geriatr Gerontol*. 2019;54(2):81-87 Doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.regg.2018.10.008>.
29. Galvis Aparicio MJ, Cerquera Córdoba AM. Relationship between depression and burden in caregivers of alzheimer disease patients. *Psicología desde el Caribe*. 2016;33(2):190-205. Doi: <http://dx.doi.org/10.14482/psdc.33.2.6307>
30. Bravo-Narváes ML, Martínez- Martínez D. Caracterización del síndrome de sobrecarga del cuidador en familiares de pacientes institucionalizados y no institucionalizados con diagnóstico de enfermedad de Alzheimer mediante la escala Zarit (Characterization of caregiver burden syndrome). *IyD*. 2015;3(1):101-107. Doi: <https://doi.org/10.26620/uniminuto.inclusion.3.1.2016.101-107>.
31. Rosado Rosado J. Perfil de los cuidadores informales de pacientes con Alzheimer y los modelos terapéuticos más utilizados [Tesis doctoral]. [Internet]. Puerto Rico: Universidad del Turabo; 2017 [citado 5 May 2023] Disponible en: <https://www.proquest.com/dissertations-theses/perfil-de-los-cuidadores-informales-pacientes-con/docview/2007010201/se-2?accountid=43592>.
32. Valderrama Cárdenas JC, Alviz LDM, González L. Las narrativas del cuidador. *Psicol Caribe* [Internet]. 2020 [citado 5 May 2023];37(2). Disponible en: <https://www.proquest.com/docview/2466043114/fulltextPDF/39150B82C4124091PQ/3?accountid=43592>
33. Marins AMdF, Hansel CG, Silva Jd. Behavioral changes of elderly with Alzheimer's Disease and the burden of care for the caregiver. *Esc Anna Nery*. 2016;20(2). Doi: <http://dx.doi.org/10.5935/1414-8145.20160048>.

34. Rodríguez-Mora Á, Guirola TM, Mestre JM. Overload and Emotional Wellbeing in a Sample of Spanish Caregivers of Alzheimer's Patients during COVID-19 pandemic. *Exp Aging Res.* 2022;9(4):389-406. Doi: <http://dx.doi.org/10.1080/0361073X.2022.2115739>
35. Pérez-González A, Vilajoana-Celaya J, Guàrdia-Olmos J. Alzheimer's disease caregiver characteristics and their relationship with anticipatory grief. *Int J Environ Res Public Health.* 2021;18(16). Doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph18168838>.
36. Peña-Ibáñez F, Álvarez-Ramírez MÁ, Melero-Martín J. Sobrecarga del cuidador informal de pacientes inmovilizados en una zona de salud. *Enferm Glob [Internet].* 2016 [citado 5 May 2023];15(3):100-111. Disponible en: <https://www.proquest.com/scholarly-journals/sobrecarga-del-cuidador-informal-depacientes/>.
37. Seima MD, Lenardt MH, Caldas CP. Care relationship between the family caregiver and the elderly with Alzheimer. *Relação no cuidado entre o cuidador familiar e o idoso com Alzheimer. Rev Bras Enferm.* 2014;67(2). Doi: <https://doi.org/10.5935/0034-7167.20140031>.
38. García ÁMF, Ruiz MJS, Martín JC. Atención a una cuidadora mediante procesos asistenciales integrados. *REE.* 2017;11(1):48–56. Doi: <http://dx.doi.org/10.37135/ee.004.02.06>.
39. Cerquera Córdoba AM, Poches DKP, Latorre FJG, Aparicio MJG. Sobrecarga en cuidadores informales de pacientes con Alzheimer y la relación con su ingreso salarial / Burden in caregivers of Alzheimer's disease patients, and its relation with their incomes. *Psicogente.* 2016;19(36):240-25. Doi: <http://doi.org/10.17081/psico.19.36.1295>.
40. Hernández NE, Moreno CM, Barragán JA. Necesidades de cuidado de la diada cuidador-persona: expectativa de cambio en intervenciones de enfermería. *Revista CUIDARTE [Internet].* 2014 [citado 5 May 2023];5(2):748-756. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=359533181006>.
41. Fernández-Calvo B, Contador Castillo I, Ramos Campos F, Menezes de Lucena e Carvalho V, Cazé da Silva J, Torro-Alves N. Resilience in caregivers of persons with Alzheimer's disease: A human condition to overcome caregiver vulnerability. *Estud Psicol [Internet].* 2016 [citado 5 May 2023];21(2):125-133. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26147760004>.

42. Garzón Patterson M, Pascual Cuesta Y. Relación entre síntomas psicológicos-conductuales de pacientes con enfermedad de Alzheimer y sobrecarga percibida por sus cuidadores. *Rev Cuba Enferm [Internet]*. 2018 [citado 5 May 2023];34(2). Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/biblio-1099032>.
43. Falcão D, Braz M, Garcia C, Santos Gd, Yassuda M, Cachioni M, et al. Atención psicogerontológica a cuidadores familiares de personas mayores con enfermedad de Alzheimer. *Psicologia Saúde & Doenças*. 2018;19(2):377-389. Doi: <http://dx.doi.org/10.15309/18psd190217>
44. Austrom MG, Lu Y. Long term caregiving: helping families of persons with mild cognitive impairment cope. *Curr Alzheimer Res*. 2009;6(4):392–398. Doi: <http://dx.doi.org/10.2174/156720509788929291>
45. Pérez-Fuentes MdC, Linares J, Fernández MDR, Jurado M. Inventory of overburden in Alzheimer's patient family caregivers with no specialized training. *Int J Clin Health Psychol*. 2017;17(1):56–64. Doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ijchp.2016.09.004>
46. Duarte Folle A, Eri Shimizu H, Silva Naves JdO. Social representation of Alzheimer's disease for family caregivers: stressful and rewarding. *Rev Esc Enferm USP*. 2016;50(1):79-85. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/s0080-623420160000100011>
47. Martínez-Cortés L, González-Moreno J, Cantero-García M. Síndrome de sobrecarga en cuidadores de Alzheimer. Revisión sistemática. *Apuntes Psicol [Internet]*. 2021 [citado 5 May 2023];39(2):75–85. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/ibc-208649>.
48. Borghi AC, Castro V, Marcon SS, Carreira L. Overload of families taking care of elderly people with Alzheimer's Disease: a comparative study. *Rev Lat Am Enfermagem*. 2013;21(4):876–83. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/s0104-11692013000400007>.
49. Meneses R, Aguiar VS. Caring for the caregiver: experiences related to alzheimer's disease. *Rev Pesqui Cuid é Fundam Online*. 2014;6(5):139–54. Doi: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.2014.v6i5.139-154>.
50. Cerquera Córdoba AM, Galvis Aparicio MJ. Efectos de cuidar personas con Alzheimer: un estudio sobre cuidadores formales e informales. *Pensam Psicol*. 2014;12(1). Doi: <http://dx.doi.org/10.11144/javerianacali.ppsi12-1.ecpa>.

51. Alligood MR, Tomey AM. Dorothea E. Orem: Teoría del déficit de autocuidado. En: Violeta A, Banfield B, (ed). Modelos y Teorías en Enfermería. 7th ed. Barcelona: Elsevier; 2011.
52. Cerquera Cordoba AM, Cerquera M, Poches DK. Nivel de depresión experimentada por una muestra de cuidadores informales de pacientes con demencia tipo Alzheimer. *Psicol Caribe* [Internet]. 2012 [citado 5 May 2023];29(2):360-384. Disponible en: <https://www.proquest.com/scholarly-journals/nivel-de-depresion-experimentada-por-una-muestra/docview/1436039377/se-2?accountid=43592>
53. Rivera AR, Navarro LV. Grupos de apoyo de la Asociación de Alzheimer de Puerto Rico: servicio directo para mejorar la calidad de vida de la persona afectada y su cuidador. *RVTS*. 2015;3(1):75-95. Doi: <http://dx.doi.org/10.31919/voces.v3i1.73>.
54. Bravo-Benítez J, Cruz-Quintana F, Fernández-Alcántara M, Pérez-Marfil MN. Intervention program to improve grief-related symptoms in caregivers of patients diagnosed with dementia. *Front Psychol*. 2021;12. Doi: <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2021.628750>.
55. García-Navarro B, Buzón-Pérez A, Cabillas-Romero M. Effect of Music Therapy as a Non-Pharmacological Measure Applied to Alzheimer's Disease Patients: A Systematic Review. *Nurs Rep*. 2022;12(4),775-790. Doi: <http://dx.doi.org/10.3390/nursrep12040076>