

Nota 07/2022

Ciudad de México, 24 de febrero de 2022

CONFERENCIA “COLAPSO DEL CUIDADOR”

El día de ayer, 23 de febrero del presente, se llevó a cabo la plática a cargo de la Dra. Renata Hernández Nava sobre el “*Colapso del Cuidador*”, quien es la persona que convive y mantiene la responsabilidad de proveer recursos que un paciente incapaz de auto-sustentarse necesita; el colapso de este se presenta cuando la carga de cuidado sobrepasa su capacidad física, económica y emocional a grados extremos que lo puede llevar a un estrés excesivo, que sin duda y de forma grave pueden llevarlo a una depresión, muerte o suicidio.

Con el cambio demográfico en el país, el aumento de pacientes que necesitan de cuidados especiales es cada vez mayor; se sabe que el 80% de las personas que llevan a cabo el cuidado de un paciente son familiares, principalmente la esposa y los hijos, por lo que hay ocasiones en que se contrata a un cuidador quien realizará las funciones como: dar medicamentos, llevar al paciente a citas médicas, dar apoyo emocional entre otros; desgraciadamente este tipo de funciones no son nada baratos por lo que se recomienda armar estrategias familiares para no cargar todo ese trabajo en una sola persona, de hecho una de las estrategias importante dentro de la familia, es involucrar a la gente joven y a los niños dentro de los roles para acompañar y cuidar al adulto mayor.

La Dra. Renata presentó una evaluación para las personas que realizan el papel de cuidador y ver si es necesario pedir ayuda, ya que es importante reconocer y expresar lo que se siente, ya que las consecuencias de no atenderse oportunamente podrían derivar en depresión, ansiedad, polifarmacia del cuidador, inmunodepresión, aislamiento social, pérdida de peso, trastorno del sueño, etc.

Agradecemos al Servicio Médico y a la Dra. Renata Hernández Nava por la excelente exposición y les recordamos que en caso de necesitar ayuda pueden consultar a la Dra. Hernández en el Batán de lunes a viernes de 9:00 a 15:00 hrs.





Introducción.

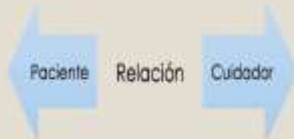
- 80% cuidadores son familiares
 - Esposa
 - Hijos
- El "paciente invisible"
 - Objetivo: Reducir la carga

Epidemiología.

- 90% de los cuidadores son **INFORMALES**
- 20% de cuidadores informales de pacientes con demencia
- 2009 EU 65.7 millones de cuidadores
 - 66% (43.5 millones) pacientes mayores de 50 años
- Prevalencia
 - 32% sobrecarga alta
 - 19% sobrecarga moderada
- Principalmente mujeres
- Tiempo estimado de cuidado 20.5 horas por semana
 - 20% más de 40 horas

Factores de riesgo.

- Asociados al paciente:
 - Demencia
 - **Síntomas conductuales**
 - Depresión
 - Dependencia de ABVD
 - Calidad de vida



Factores de riesgo

- Asociados al cuidador:
 - Red de apoyo
 - Entender la enfermedad
 - Tiempo de cuidador
 - Trastorno del sueño
 - Trabajo
 - Situación económica
 - Vivir con el paciente
 - Número de horas por semana

Consecuencias.

- Aislamiento social
- Sensación de abandono
 - Familia
 - Personal médico
- Pérdida de peso
- Trastornos del sueño

Consecuencias.

- Depresión en el cuidador → Suicidio
 - 18-47%
- Ansiedad
 - 17%
- Polifarmacia en el cuidador
- Autopercepción de salud mala
 - Inmunodepresión?
- Esposa cuidadora
 - Aumento de mortalidad 63%

Estrategias.

- Ayuda doméstica en casa
- Ejercicio
- Terapia
 - Psicológica
 - Trabajo social
 - Familiares
 - Grupos de apoyo

Estrategias.

- Foca información
 - Demencia
 - Cáncer
 - Efecto leve a moderado
- Incluir al cuidador en la toma de decisiones
- Incluir las necesidades del cuidador al formar estrategias de manejo
- Educar al cuidador
 - Enfermedad
 - Manejo
 - Pronóstico
- Institucionalizaciones u hospitalizaciones intermitentes

Identificar factores de riesgo.



Frecuencia	Puntuación
Nunca	0
Casi nunca	1
A veces	2
Constantes veces	3
Casi siempre	4



Carga	Puntuación
Sobrecarga intensa	Mayor a 56 puntos
Sobrecarga ligera	Entre 47 y 55 puntos
Ausencia de sobrecarga	Menor a 46 puntos

Atentamente

Comité Ejecutivo Nacional

Escala de carga del cuidador de Zarit (Caregiver Burden Interview)

Ítem	Pregunta a realizar	Puntuación
1	¿Siente que su familiar solicita más ayuda de la que realmente necesita?	
2	¿Siente que debido al tiempo que dedica a su familiar ya no dispone de tiempo suficiente para usted?	
3	¿Se siente tenso cuando tiene que cuidar a su familiar y atender además otras responsabilidades?	
4	¿Se siente avergonzado por la conducta de su familiar?	
5	¿Se siente enfadado cuando está cerca de su familiar?	
6	¿Cree que la situación actual afecta de manera negativa a su relación con amigos y otros miembros de su familia?	
7	¿Siente temor por el futuro que le espera a su familiar?	
8	¿Siente que su familiar depende de usted?	
9	¿Se siente agobiado cuando tiene que estar junto a su familiar?	
10	¿Siente que su salud se ha resentido por cuidar a su familiar?	
11	¿Siente que no tiene la vida privada que desearía debido a su familiar?	
12	¿Cree que su vida social se ha visto afectada por tener que cuidar de su familiar?	
13	¿Se siente incómodo para invitar amigos a casa, a causa de su familiar?	
14	¿Cree que su familiar espera que usted le cuide, como si fuera la única persona con la que puede contar?	
15	¿Cree que no dispone de dinero suficiente para cuidar a su familiar además de sus otros gastos?	
16	¿Siente que será incapaz de cuidar a su familiar por mucho más tiempo?	
17	¿Siente que ha perdido el control sobre su vida desde que la enfermedad de su familiar se manifestó?	
18	¿Desearía poder encargar el cuidado de su familiar a otras personas?	
19	¿Se siente inseguro acerca de lo que debe hacer con su familiar?	
20	¿Siente que debería hacer más de lo que hace por su familiar?	
21	¿Cree que podría cuidar de su familiar mejor de lo que lo hace?	
22	En general: ¿Se siente muy sobrecargado por tener que cuidar de su familiar?	