

Calidad de vida de los cuidadores familiares informales de adultos mayores

Laura Milena Zapata Mazo

RESUMEN

La afectación en la calidad de vida de los cuidadores informales de adultos mayores puede tener repercusiones en tres aspectos fundamentales: la calidad de vida laboral, personal y de salud. En primer lugar, se estudia la calidad de vida laboral de estos cuidadores, ya que muchos de ellos enfrentan altos niveles de estrés y sobrecarga laboral debido a la responsabilidad que implica cuidar a una persona mayor, además, suelen contar con poco apoyo y recursos, lo que dificulta aún más su labor. En cuanto a la calidad de vida personal, se encuentra que los cuidadores informales experimentan limitaciones en su vida cotidiana el cuidado constante de una persona mayor puede disminuir su tiempo libre, afectar sus relaciones sociales y limitar su participación en actividades de ocio, esto puede generar sentimientos de aislamiento y frustración, afectando su bienestar general. Por último, se analiza la calidad de vida en la salud de los cuidadores informales, la falta de tiempo y energía para cuidarse a sí mismos puede tener efectos negativos en su salud física y mental, los cuidadores informales suelen presentar niveles de fatiga, insomnio

Palabras clave: Cuidador, calidad de vida, salud, familia.

ABSTRAC

The impact on the quality of life of informal caregivers of older adults can have repercussions on three fundamental aspects: quality of work, personal and health life. Firstly, the quality of work life of these caregivers is studied, since many of them face high levels of stress and work overload due to the responsibility involved in caring for an elderly person, in addition, they usually have little support and resources, which makes their work even more difficult. Regarding the quality of personal life, it is found that informal caregivers experience limitations in their daily life. The constant care of an elderly person can reduce their free time, affect their social relationships and limit their participation in leisure activities, this can generate feelings of isolation and frustration, affecting your general well-being. Finally, the quality of life in the health of informal caregivers is analyzed, the lack of time and energy to take care of themselves can have negative effects on their physical and mental health, informal caregivers usually present levels of fatigue, insomnia.

A type of qualitative research of a documentary review type was carried out. The searches were carried out mainly on the Google Academic platform, filtering "Quality of life of informal caregivers", from which approximately 15,800 results emerged.

Keywords: Caregiver, quality of life, health, family.

INTRODUCCIÓN

La importancia de trabajar este tema en Colombia radica en la necesidad de brindar apoyo y recursos a los cuidadores informales, quienes suelen enfrentar una serie de desafíos y dificultades en su labor, como la sobrecarga física, emocional y económica, la falta de tiempo para sí mismos y la falta de conocimiento sobre cómo cuidar adecuadamente a un adulto mayor. Mejorar la calidad de vida de estos cuidadores puede contribuir a su bienestar y salud emocional, así como a la calidad de la atención que brindan a los adultos mayores a su cargo.

La calidad de vida de los cuidadores informales de adultos mayores es un tema relevante que merece mayor atención en Colombia, ya que su labor es fundamental para el bienestar de la población de adulto mayor y su propia calidad de vida. Es necesario implementar políticas y programas de apoyo específicos para estos cuidadores, con el fin de mejorar su calidad de vida y garantizar una atención adecuada para los adultos mayores.

En una sociedad como la latinoamericana, se acostumbra que las mujeres de la familia, independientemente de su rol (hermana, hija, esposa, etc.), sean las encargadas del cuidado y la salud del adulto mayor, dadas las circunstancias improvisadas de esta situación inequívocamente las personas que asumen esta responsabilidad no cuentan con la formación y el apoyo indicados para su labor. Estos hechos conllevan a su vez, que los cuidadores tengan poco acceso a educación y oportunidades laborales, acarreando consecuencias económicas incluso para el país, pues estas personas dejan de ser productivas, no generan gastos o consumos relevantes y sus condiciones ocasionan que no realicen aportes significativos a la economía (Zapata, 2019).

En un estudio desarrollado en el Centro de Salud de Toledo, España se evidenció que entre las circunstancias que dificultan las tareas de cuidado se encuentran la economía familiar que conllevan hábitos de vida más pobre, mayor exclusión social y menor nivel de formación (López Gil et al, 2009)

El envejecimiento de la población ha llevado a un aumento en el número de personas dependientes, lo que ha generado una mayor carga sobre los cuidadores informales, principalmente familiares. Estos cuidadores suelen renunciar a sus trabajos y reduce su vida social para poder atender a la persona dependiente, lo que puede llevar a problemas de salud física y emocional, como el dolor de espalda. En este contexto, se realizó un estudio multicéntrico que evaluó la eficacia de una intervención formativa dirigida a los cuidadores familiares, abordando temas como cinesiterapia, ergonomía y técnicas de relajación. Los

resultados mostraron que la intervención ayudó a disminuir el dolor asociado a las actividades diarias, mejorar la calidad de vida y reducir la carga emocional de los cuidadores.

Se concluyó que la implementación de actividades educativas para los cuidadores informales es crucial para mejorar su bienestar y su capacidad para cuidar a las personas dependientes. Es necesario seguir investigando en este ámbito y diseñar intervenciones a largo plazo para mejorar la salud y el bienestar de los cuidadores informales. (Guijarro, 2022)

Por la misma línea, en un estudio realizado en la Universidad de Guadalajara, Se encontró que la mayoría de los cuidadores son mujeres, principalmente hijas, que dedican mucho tiempo al cuidado, tienen baja preparación y desconocimiento sobre el cuidado adecuado. A pesar de sentirse afectados en algunas áreas, los cuidadores perciben una buena calidad de vida. Se identificaron dimensiones afectadas como recursos materiales, derechos y relaciones interpersonales, mientras que dimensiones como bienestar emocional, desarrollo personal y autodeterminación presentaron puntuaciones altas. Se encontraron relaciones significativas entre las características demográficas y la calidad de vida de los cuidadores (Villavicencio, 2023)

Así, también encontramos en una investigación realizada en el colegio oficial de enfermería de Valencia que Los hay una correlación directa entre la sobrecarga percibida y la disminución en la calidad de vida de los cuidadores. Se observa que los cuidadores más mayores experimentan más dolor, toman más medicamentos y tienen una vida sexual menos satisfactoria. La mayoría de los cuidadores son mujeres y la sobrecarga percibida es alta en más del 65% de la muestra. Destaca la importancia de visibilizar y apoyar a los cuidadores informales, ya que su bienestar influye directamente en la calidad de vida del paciente dependiente que cuidan. (Alcamí et.al, 2023). Esta problemática de la afectación en la calidad de vida de los cuidadores se torna relevante cuando se comprende que cada vez son más los adultos mayores que dependen casi totalmente de una persona que pueda acompañarlo, pero no solo por acompañar, sino que realmente cuente con capacitación y conocimiento en los temas principales del cuidado (desde el área de la medicina), traduciéndose posiblemente en cuidadores que no podrán acceder a empleos regulares, obtener ingresos fijos ni invertir su tiempo en actividades de su preferencia.

La felicidad no solo se trata de sentirse bien en el momento presente, sino que también incluye la satisfacción a largo plazo con la vida en general. Además, el bienestar subjetivo no se limita solo a la felicidad, sino que también abarca otras dimensiones como la autenticidad, el significado de la vida y la realización personal. El bienestar subjetivo es influenciado por una serie de factores, como la genética, el entorno social, las experiencias de vida y las circunstancias personales. También destaca la importancia de las relaciones interpersonales, el sentido de pertenencia y la capacidad de adaptación a los cambios como elementos clave para la felicidad. (Cuadra y Florenzano, 2003)

Por lo anterior, la calidad de vida de los cuidadores se ve fuertemente influenciada por su nivel de bienestar subjetivo y su satisfacción con la vida. Esto significa que la percepción que tienen los cuidadores de su propia vida y la satisfacción que experimentan con su situación influye directamente en su calidad de vida. Además, se enfatiza la importancia de factores como el apoyo social, el sentido de propósito y la resiliencia en la calidad de vida de los cuidadores. El apoyo social, tanto emocional como práctico, puede ayudar a los cuidadores a sobrellevar el estrés y la carga emocional de cuidar a otra persona. Por otro lado, el sentido de propósito y la capacidad de adaptarse y superar desafíos también son aspectos importantes para la calidad de vida de los cuidadores.

METODOLOGÍA

Es un tipo de investigación cualitativa de tipo documental, ya que esta “implica recopilar y analizar datos no numéricos para comprender conceptos, opiniones o experiencias, así como datos sobre experiencias vividas, emociones o comportamientos,

con los significados que las personas les atribuyen” (Hernández Sampieri, 2010) y para esto, las búsquedas se realizaron principalmente en la plataforma de google académico, filtrando “Calidad de vida de los cuidadores informales”, de las cuales surgen aproximadamente 15.800 resultados, teniendo como categorías principales: “participación laboral”, “enfermedades que pueden presentar”, “salud mental y física”, “redes de apoyo familiar”, “proyectos de vida” entre los años 2018 y 2023. De estas fueron seleccionadas de las siguientes: Scielo, Redalyc, Dialnet, y revistas universitarias de España y Perú dedicadas a las investigaciones en psicología.

RESULTADOS

EL CUIDADOR INFORMAL

Tras la revisión de la literatura relacionada con la calidad de vida de los cuidadores informales, se identifican varias categorías clave que están estrechamente vinculadas al problema. Estas categorías incluyen el impacto emocional, la carga física, la carga financiera, la falta de tiempo personal, la falta de apoyo social y la falta de recursos para el cuidado. Estos factores contribuyen significativamente a una disminución en la calidad de vida de los cuidadores informales, lo que puede resultar en un aumento en el estrés, la ansiedad, la depresión y otros problemas de salud tanto física como mental. Es fundamental abordar estas categorías de manera integral para garantizar un mayor

bienestar y apoyo para los cuidadores que dedican su tiempo y esfuerzo a cuidar a sus seres queridos. Así las cosas, Se identifican tres áreas específicas de afectación en la calidad de vida de los cuidadores:

ÁMBITO PERSONAL

Donde es posible evidenciar que los cuidadores deben sacrificar tiempo, salud y proyectos de vida para dedicarlo a un abuelo que depende de ellos directamente, y donde por causa de esta actividad, el cuidador siente que está atrapado en una rutina, la cual no permite realizar actividades personales, como visitar amigos, tener pareja, viajar, entre otros; generando la sensación de no estar cumpliendo los sueños y metas alguna vez planteados. (Pozo y Pozo, 2018).

Normalmente, el rol de cuidado lo asumen las mujeres, las cuales tienen parentesco con el adulto mayor, y esto puede estar sujeto a como culturalmente esta es la forma correcta en la que debe ser distribuida la responsabilidad. Por esto, los cuidadores pueden percibir un sinfín de emociones relacionadas con la ira, la culpa, agotamiento, ansiedad, miedo, dolor, tristeza, amor, satisfacción por el trabajo (Ramos y Martínez, 2017), entre otros.

El cuidador del adulto mayor posiblemente se encontrará con dos tipos de carga, una objetiva, la cual se traduce en los cambios que debe realizar en todos los ámbitos de su vida y una subjetiva, que se refiere a esa reacción emocional que se tiene frente a las peticiones del cuidado. Por esto, es frecuente ver que el cuidador se sienta agotado, con poca motivación, poco apoyo familiar, poca energía para tener relaciones sociales ya que

debe entregar su día a día de tal manera, que no queda espacio para agregar nada a la rutina. (Flores Elizabeth, 2012). El cuidador proporciona acompañamiento y apoyo a la persona que debe cuidar, esto implica que por lo general hace parte de la familia del enfermo, por esto, no reciben en ocasiones sueldo, ni tiempo de descanso, ni vacaciones, etc. La tarea de un cuidador, tarda años en terminar y cada vez que va envejeciendo la persona que tiene a cargo, los desafíos van aumentando.

AMBITO DE LA SALUD

Se puede encontrar que es importante tener en cuenta que se ha reportado una alta prevalencia de ansiedad y depresión en cuidadores de personas mayores principalmente mujeres que por su condición implica “no contar con apoyo familiar ni con relevo para el cuidado, no tener ocupación adicional a la de cuidador” (Carrillo-Cervantes, et.al, 2022). Otra afectación en la salud mental que podemos encontrar es la soledad, situación prevalente que no solo se ve en la población mayor dependiente, sino también en sus cuidadores familiares, quienes con frecuencia expresan que ejercen su rol en medio de esta y el aislamiento social y que la disfuncionalidad familiar, menor apoyo social y menores actividades de ocio se relacionaron con mayor prevalencia de esta. (Carrillo-Cervantes, et.al 2022)

Otro tipo de consecuencias, es por ejemplo, el síndrome del cuidador que hace referencia a aquellas personas que sufren un desgaste físico, psicológico y de su salud en general, debido al cuidado constante y continuado del enfermo.

Como se ha nombrado anteriormente el cuidador informal generalmente es un rol que suele ser asumido por las mujeres que son familiares y se ve caracterizado por la limitación de sus intereses, como no tener tiempo de cuidarse ella misma, y unir sus funciones al rol de ama de casa, entre otros. Por esto, los efectos desfavorables que recaen en la salud y la calidad de vida se pueden ver potenciados y ahí es cuando se hace necesaria la intervención de profesionales socio-sanitarios y la movilización de redes de apoyo familiar (Delicado-Useros, et.al. 2001)

El cuidador también podría sentirse vulnerable y se pueden considerar “tres planos interdependientes de vulnerabilidad: primero, vulnerabilidad individual, relacionada con el comportamiento personal, grado y calidad de la información que tienen las personas sobre problemas de salud, su elaboración y aplicación en la práctica” (Feldberg et al, 2011, p. 14); por esto es importante otorgarles soportes emocionales, mejorar las redes de apoyo, manejo del estrés, resolución de problemas, estrategias de afrontamiento, entre otras.

Segundo, vulnerabilidad social, relacionados con las influencias del contexto social en el que se inserta la persona y que evalúa la obtención de información, el acceso a los medios de comunicación, la disponibilidad de recursos cognitivos y materiales y el poder de participar en decisiones. Finalmente, la vulnerabilidad programática, que considera los programas de la asistencia sanitaria o de las políticas públicas para combatir determinados daños a la salud, además del grado y calidad del compromiso de las instituciones, de los recursos, gestión y seguimiento de programas a diferentes niveles de atención (Jiménez et al, 2021, p. 1).

ÁMBITO LABORAL

Se debe tener en cuenta que, los cuidadores informales en su mayoría, deben pausar sus proyectos laborales o abandonarlos de manera definitiva, ya que esta tarea demanda una cantidad de tiempo específica que en ocasiones no tienen una fecha determinada de finalización. Los cuidadores que antes de comenzar su labor de cuidado contaban con un empleo, normalmente comienzan a presentar ausentismo laboral, y el ausentarse por motivos de cuidado hacia otra persona enferma no son aceptados por el empleador, lo que trae como consecuencia menores ingresos económicos traduciéndose en mayor tensión económica y esto se traduce en mayor agotamiento del cuidador. (Moya, et.al 2012)

Cuidadores con empleo refirieron mayor tensión debido a la necesidad de armonizar las obligaciones laborales y las de cuidado, sin embargo, según la encuesta realizada por la

revista Innovar (Moya et.al. 2012), es importante tener en cuenta la variable de que el cuidador informal viva en el mismo hogar que el adulto dependiente, pues, se evidencia que posiblemente, la atención es más cómoda y permite al cuidador que pueda trabajar por medios tiempos o que no afecte de ninguna manera su empleo actual. De igual manera es significativo tener en cuenta también que, los cuidadores menores de 50 años, y que realicen más de 20 horas de cuidado, tienen una participación laboral más baja frente a cuidadores que cuidan menos de 10 horas (Moya- Martínez, 2012)

Según estos documentos dedicados a realizar encuestas para parametrizar las diferentes situaciones por las que puede pasar un cuidador informal, es necesario resaltar que el acompañamiento y las redes de apoyo no solo deben estar pensadas para el

adulto mayor, sino para quien dedica su tiempo al cuidado de otro, ya que las consecuencias pueden trascender hasta el punto que cuando ya no deba seguir cuidando, pueda continuar con los proyectos y sueños que había dejado suspendidos. (Carrillo-Cervantes, et.al. 2022)

CONCLUSIONES

la mortalidad a causa de enfermedades crónicas y el incremento en personas con edades avanzadas se traduce en el aumento de sujetos que necesariamente deben estar acompañadas por un cuidador, sea familiar o extraño (como enfermeros que se dedican a esto). El cuidador informal o familiar, generalmente no posee formación avanzada en salud, no recibe un salario y generalmente cuentan con un horario establecido donde pueda dividir sus funciones de cuidar, con las de su vida social. Así las cosas, la ayuda que suministran es tan constante que puede llegar a sobrepasar las capacidades físicas y mentales, provocando cuadros de estrés y sobrecarga. (Arango et.al., 2011)

Así las cosas, se comprende según los datos, la mayoría de los cuidadores hacen parte de las familias de los adultos que deben cuidar, no significa que la actividad se haga con mayor facilidad, tampoco se debe entender esta ocupación como una actividad satanizada de alguna manera o quitarle el tan importante valor que tiene, ya que sin estos cuidadores, muchos adultos mayores no tendrían un cuidado digno, sin embargo, teniendo en cuenta esto, se comprende que el cuidador debe realizar un sinnúmero de “sacrificios” donde la recompensa principal es únicamente el agradecimiento.

Las afectaciones en la salud física y mental, tienen una incidencia directa en los ámbitos laborales y personales, las tres categorías principales de esta investigación están directamente relacionadas, pues, al no lograr un equilibrio entre poder realizar las actividades de su preferencia, sacar tiempo de ocio, tener ingresos económicos fijos y en general tener un estado de tranquilidad, no permitirá que la persona esté plena en sus actividades diarias de cuidado, si bien, posiblemente pueda sentir “amor” u otro tipo de sentimiento, en la mayoría de los casos, no están realizando la labor que quieren.

Se puede notar que en la cultura suramericana es muy normal notar que este rol lo asuman las mujeres en mayor medida, y se refleja que realmente la labor de cuidador, puede ser asignada a la persona que dentro del núcleo familiar posea menos cantidad de responsabilidad económica para que su nulo aporte monetario no genere muchas dificultades. Se puede encontrar numerosas referencias sobre esta categoría, sin embargo, no la suficiente cuando se delimita concretamente en Colombia, propiciando tal vez que tampoco se encuentren suficientes proyectos y programas de capacitación.

La calidad de vida de los cuidadores informales está estrechamente relacionada con la economía de los países, ya que muchas veces estos cuidadores se ven obligados a asumir esta responsabilidad debido a la falta de servicios de cuidado asequibles o de calidad en sus comunidades. Esto puede afectar negativamente su calidad de vida, ya que pueden experimentar altos niveles de estrés, agotamiento físico y emocional, y dificultades para equilibrar sus responsabilidades de cuidado con otras obligaciones laborales o personales.

A su vez, la economía de un país también se ve afectada por la prevalencia de cuidadores informales, ya que estos individuos suelen tener que renunciar a oportunidades laborales o reducir su participación en la fuerza laboral para poder cuidar a sus seres queridos. Esto puede resultar en una pérdida de productividad y en un costo económico significativo para la sociedad en general. Por lo tanto, es importante que los gobiernos y las instituciones implementen políticas y programas que apoyen a los cuidadores informales, brindándoles acceso a servicios de cuidado de calidad y apoyo emocional y económico. Esta inversión no solo mejorará la calidad de vida de los cuidadores, sino que también contribuirá al desarrollo económico sostenible de los países.

Bibliografía

Alcamí, J; Joan Gallardo Alcamí, Gallardo Bravo, J; Gallego Monzó, J Gutiérrez; J; Valverde, Olivares Caballer, M; Navarro Romero, D. (2023). Calidad de vida y sobrecarga en el cuidador informal principal. *Journal Nursing Valencia* (2) <https://www.journursval.com/index.php/jnv/article/view/11>

Carrillo-Cervantes, A., Medina-Fernández, I., Carreño-Moreno, S., Chaparro-Díaz, L., Cortez-González, L. C., & Medina-Fernández, J. (2022). Soledad, ansiedad, depresión y adopción del rol de cuidador de adultos mayores con enfermedad crónica durante la covid-19. *Aquichan*, 22(3), e2234. <https://doi.org/10.5294/aqui.2022.22.3.4>

Arango, D. C., Segura Cardona, Ángela M., Berbesí Fernández, D. Y., Molina, J. O., y Martínez, A. A. (2015). Características demográficas y sociales del cuidador en adultos mayores. *Revista Investigaciones Andina*, 13(22), 178 - 193. <https://doi.org/10.33132/01248146.257>

Cuadra L., H., & Florenzano U., R. (2003). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista De Psicología*, 12(1), 83–96. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2003.17380>

Delicado-Useros M; García-Fernández, M; López-Moreno, B; Martínez Sánchez, P. (2001). Cuidadoras informales una perspectiva de género. *Revista de Enfermería*, (13). 12-16.

Flores, E. (2012). Nivel de sobrecarga en el desempeño del rol del cuidador familiar de adulto mayor con dependencia severa. *ciencia y enfermería*, 29-41.

Guijarro, M. (2022). Mejora de la calidad de vida en cuidadores informales de personas dependientes mediante talleres educativos. *Enfermería global*, 16.

Moya, P., Sotos, F., & García, I. (2012). la participación en el mercado laboral de los cuidadores informales de personas mayores en España. *INNOVAR. Revista de Ciencias Administrativas y Sociales*, vol. 22, núm. 43, enero-marzo, 2012, pp. 55-66

Pozo, M. y Pozo A. (2018). Efectividad de intervención educativa en sobrecarga del cuidador de adultos mayores dependientes. *Revista Cubana Enfermería* ,34,(4) http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192018000400003

Ramos, C. y Martínez, E.(2017). Prevalencia del síndrome de sobrecarga y sintomatología ansiosa depresiva en el cuidador del adulto mayor. *Psicología y Salud*, 27, (1) 53-59

Hernández Sampieri, C. (2010). Metodología de la investigación. MINTERAMERICANA EDITORES, S.A.

Villavicencio, M. E. (2023). Perfil y calidad de vida en cuidadores informales de adultos mayores en el hogar. *Calidad de Vida y Salud*.

Zapata, D. (2019). Calidad de vida de los cuidadores informales de personas mayores. Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales. Disponible en: <https://repository.udca.edu.co/handle/11158/2770>