



Mujeres cuidadores de adultos mayores dependientes

Women carers of dependent older adults

Nancy Yolanda Fernández-Aucapiña
nfernandez@ucacue.edu.ec

Universidad Católica de Cuenca. Cuenca, Azuay, Ecuador
<https://orcid.org/0000-0001-9137-5104>

RESUMEN

A medida que se comprende el proceso de envejecimiento, se devela una compleja interacción entre las alteraciones físicas y mentales que acompañan este inevitable viaje. **Objetivo:** analizar las vivencias de las mujeres cuidadores de adultos mayores dependientes. **Método:** La población del estudio estuvo integrada por 40 cuidadoras. **Resultados:** El 92,5% (n=37) de los encuestados confiesa estar experimentando actualmente sobrecarga por el rol asumido, indicando la presencia evidente del síndrome en estos individuos. **Conclusión:** La carga desproporcionada que recae sobre las mujeres, quienes deben equilibrar múltiples roles, subraya la urgencia de implementar protocolos de apoyo psicosocial que promuevan una distribución equitativa de responsabilidades familiares.

Descriptores: enfermo terminal; cuidadores; poblaciones vulnerables. (Fuente: DeCS).

ABSTRACT

As the ageing process is understood, a complex interplay between the physical and mental alterations that accompany this inevitable journey is revealed. **Objective:** to analyse the experiences of female caregivers of dependent older adults. **Methods:** The study population consisted of 40 female caregivers. **Results:** 92.5% (n=37) of the respondents confessed to currently experiencing role overload, indicating the evident presence of the syndrome in these individuals. **Conclusion:** The disproportionate burden placed on women, who must balance multiple roles, underscores the urgency of implementing psychosocial support protocols that promote an equitable distribution of family responsibilities.

Descriptors: terminally ill; caregivers; vulnerable populations. (Source: DeCS).

Recibido: 17/09/2021. Revisado: 06/10/2021. Aprobado: 04/11/2021. Publicado: 01/01/2022.

Original breve

INTRODUCCIÓN

A medida que se comprende el proceso de envejecimiento, se devela una compleja interacción entre las alteraciones físicas y mentales que acompañan este inevitable viaje. En este escenario, algunos individuos mayores se encuentran en una encrucijada donde la vulnerabilidad se torna tan pronunciada que su supervivencia depende, en gran medida, de la dedicación y cuidado de otros. Este peso recae a menudo en hombros de cuidadores, quienes se ven inmersos en una rutina diaria repleta de tareas complejas que, debido a su intensidad, prolongación temporal y la carga emocional inherente, generan un impacto sustancial tanto en su bienestar físico como psicológico.^{1 2 3}

Este agotamiento y desgaste, características definitorias del síndrome de sobrecarga del cuidador, manifiestan una realidad donde las posibilidades de recuperar un estado funcional óptimo son limitadas. La falta de tiempo para el autocuidado y la reducción de las relaciones sociales contribuyen a este cuadro, a menudo dejando al cuidador en un estado de agotamiento emocional y físico marcado. La consecuencia inevitable es la alteración de la vida cotidiana, con conflictos que surgen tanto en el ámbito familiar como laboral y social.^{4 5}

Estos desafíos subrayan la urgencia de realizar estudios exhaustivos que arrojen luz sobre la realidad del cuidador. Este enfoque no solo es esencial para comprender su experiencia única, sino también para diseñar estrategias efectivas que contribuyan a mejorar su calidad de vida. Es imperativo reconocer que, a menudo, la atención social tiende a desestimar el bienestar del cuidador, centrándose mayormente en la persona bajo su cuidado. Este desequilibrio resalta la importancia crítica de equilibrar la atención y consideración tanto para el cuidador como para la persona dependiente, proporcionando un enfoque más holístico y comprensivo de la atención a la salud.^{6 7}

En complemento se tiene que la labor de las mujeres como cuidadoras de adultos mayores dependientes constituye un pilar fundamental en la estructura del cuidado de la salud. Este rol, a menudo desempeñado con dedicación y sacrificio, abarca dimensiones emocionales, físicas y sociales que impactan directamente en la calidad de vida de las cuidadoras y, por ende, en la experiencia global del envejecimiento y la dependencia.

La intensidad de esta tarea, muchas veces subestimada, revela la complejidad de equilibrar múltiples responsabilidades y roles, desde hijas y esposas hasta profesionales y miembros activos de la sociedad. Esta introducción busca adentrarse en la vida de las mujeres que asumen el desafiante papel de cuidadoras de adultos mayores dependientes, explorando los desafíos, las recompensas y la necesidad imperante de comprender y apoyar adecuadamente a quienes desempeñan este papel esencial en nuestra sociedad.

A partir de lo planteado se tiene por objetivo analizar las vivencias de las mujeres cuidadores de adultos mayores dependientes.

MÉTODO

Este estudio adopta un enfoque descriptivo observacional para sumergirse en las complejidades de las comunidades rurales de la parroquia Ingapirca.

La población del estudio abarca 160 familias en estas áreas, y la muestra se seleccionó cuidadosamente, integrada por 40 cuidadores que desempeñan roles cruciales en la atención de adultos mayores dependientes.

Los criterios de inclusión meticulosamente establecidos requerían que los participantes estuvieran actualmente asumiendo el rol de cuidador de adultos mayores dependientes y que demostraran disposición para participar en la investigación. Estos criterios proporcionaron un marco claro y objetivo para la

selección de la muestra, asegurando la relevancia y representatividad de los participantes.

Para evaluar los síntomas de sobrecarga del cuidador, se empleó el reconocido test de Zarit. Esta herramienta, estructurada en formato de encuesta con 22 preguntas alineadas con los objetivos de la investigación, se aplicó de manera presencial durante visitas domiciliarias. Este enfoque permitió una inmersión más profunda en las vivencias de los cuidadores, capturando datos de manera auténtica y enriquecedora.

La investigación de campo se revela como el mecanismo vital que permitió una comprensión exhaustiva de la población objetivo. Al dinamizar el proceso de recolección de datos a través de visitas directas, se facilitó una conexión más auténtica con los cuidadores, añadiendo un componente humano y contextual a la investigación. En conjunto, este diseño metodológico proporciona una base sólida para explorar y comprender las experiencias de los cuidadores en las comunidades rurales de la parroquia Ingapirca.

RESULTADOS

En la exploración de los resultados, emerge de manera contundente un elevado grado de tensión psicológica, impactando al 90% de los participantes (n=36). Esta carga emocional se manifiesta con frecuencias que oscilan desde "a veces" hasta "siempre", resultando especialmente alarmante que el 30% (n=12) de los cuidadores refiere experimentar este estado psicológico disfuncional de manera constante.

Un patrón revelador se presenta al observar que el 67,5% (n=28) de los casos experimenta una reducción significativa en el tiempo dedicado a sí mismos, siendo más evidente en las categorías "casi siempre" y "a veces". En dos casos, este

sacrificio personal se manifiesta de manera permanente, correlacionándose con el grado de dependencia severa de la persona a su cargo.

La soledad social se destaca como otro elemento crucial, afectando al 87,5% de los cuidadores (n=35). De este grupo, el 60% (24) señala que este distanciamiento es una constante en sus vidas, "casi siempre" y "siempre". Estos hallazgos subrayan la urgencia de abordar la necesidad de equilibrar el tiempo y el espacio en las dinámicas familiares.

En una nota aún más preocupante, el 92,5% (n=37) de los encuestados confiesa estar experimentando actualmente sobrecarga por el rol asumido, indicando la presencia evidente del síndrome en estos individuos. Además, la mayoría de ellos exhibe múltiples síntomas asociados, añadiendo una capa adicional de complejidad a la situación. Estos resultados ponen de relieve la apremiante necesidad de intervenciones y estrategias que aborden las dimensiones físicas y emocionales de los cuidadores, proporcionando un enfoque integral para mejorar su bienestar.

DISCUSIÓN

La sobrecarga de trabajo en los cuidadores se revela como un fenómeno de gran relevancia, generando transformaciones significativas en el entorno familiar, laboral y social. Estas transformaciones no solo impactan negativamente en la economía familiar, sino que también dejan una impronta considerable en la salud física y psicológica de todos los miembros, especialmente del cuidador.⁸ La rutina diaria, marcada por tareas desgastantes, poco atractivas y repetitivas, con frecuencia engendra actitudes y sentimientos adversos hacia la persona dependiente, en este caso, el adulto mayor. Las dolencias físicas y psicológicas del cuidador a menudo pasan desapercibidas o se desplazan a un segundo plano frente a la abrumadora responsabilidad del cuidado.⁹

Los resultados obtenidos dejan en claro que la sobrecarga se manifiesta en prácticamente todos los participantes de la muestra. Los síntomas predominantes entre los cuidadores incluyen la vivencia de sobrecarga de rol, una marcada reducción en el tiempo dedicado a sí mismos, tensiones psicológicas y distanciamiento social. Es evidente que en situaciones donde las vivencias son más desfavorables, el rol de cuidador se asume de manera directa y sin compartirse con otros miembros de la familia. Las mujeres solteras son mayoritarias en estos roles, y en los casos en que no lo son, se registran conflictos e incomprensiones por parte de cónyuges o hijos. Predominan los cuidadores con fuertes lazos consanguíneos con el adulto mayor, especialmente los hijos.^{10 11}

La predominancia de mujeres asumiendo el rol de cuidadoras, según lo evidenciado en esta y otras investigaciones, refleja un papel sociocultural asignado por la sociedad. La creencia arraigada de que las mujeres, al tener asignado socialmente el cuidado de los hijos, poseen una aptitud superior para asumir el rol de cuidadoras de ancianos, revela estereotipos de género y mandatos sociales arraigados en muchas sociedades en desarrollo. Esto lleva a una carga desproporcionada para las mujeres, quienes deben equilibrar la asunción de roles adicionales como madre, hija, esposa y trabajadora, intensificando la vivencia de sobrecarga de rol de manera notable.^{12 13}

En consecuencia, surge con fuerza la necesidad de diseñar e implementar protocolos de atención y apoyo psicosocial dirigidos a los cuidadores de la comunidad. Estos protocolos deben enfatizar la importancia de una distribución equitativa de tareas y responsabilidades relacionadas con el cuidado de la persona dependiente, involucrando activamente a todos los miembros de la familia. Este enfoque integral es esencial para abordar los complejos desafíos que enfrentan los cuidadores y fomentar un entorno de cuidado más sostenible y equitativo.^{14 15}



CONCLUSIÓN

Los resultados subrayan la universalidad de la sobrecarga, evidenciando síntomas como la sobrecarga de rol, la reducción del tiempo personal, tensiones psicológicas y el distanciamiento social. En situaciones desfavorables, el rol de cuidador se asume de manera individual, a menudo por mujeres solteras, perpetuando estereotipos de género arraigados. La carga desproporcionada que recae sobre las mujeres, quienes deben equilibrar múltiples roles, subraya la urgencia de implementar protocolos de apoyo psicosocial que promuevan una distribución equitativa de responsabilidades familiares.

REFERENCIAS

1. Ribé JM, Salamero M, Pérez-Testor C, Mercadal J, Aguilera C, Cleris M. Quality of life in family caregivers of schizophrenia patients in Spain: caregiver characteristics, caregiving burden, family functioning, and social and professional support. *Int J Psychiatry Clin Pract.* 2018;22(1):25-33. doi:10.1080/13651501.2017.1360500
2. Clari R, Headley J, Egger J, et al. Perceived burden and family functioning among informal caregivers of individuals living with schizophrenia in Tanzania: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry.* 2022;22(1):10. Published 2022 Jan 4. doi:10.1186/s12888-021-03560-0
3. Hsiao CY, Lu HL, Tsai YF. Factors associated with family functioning among people with a diagnosis of schizophrenia and primary family caregivers. *J Psychiatr Ment Health Nurs.* 2020;27(5):572-583. doi:10.1111/jpm.12608
4. Hsiao CY, Lu HL, Tsai YF. Factors Associated With Primary Family Caregivers' Perceptions on Quality of Family-Centered Care in Mental Health Practice. *J Nurs Scholarsh.* 2019;51(6):680-688. doi:10.1111/jnu.12526
5. Reine G, Lancon C, Simeoni MC, Duplan S, Auquier P. La charge des aidants naturels de patients schizophrènes: revue critique des instruments d'évaluation [Caregiver burden in relatives of persons with schizophrenia: an overview of measure instruments]. *Encephale.* 2003;29(2):137-147.
6. Ramón-Arbués E, Martínez-Abadía B, Martín-Gómez S. Factores determinantes de la sobrecarga del cuidador. Estudio de las diferencias de género [Determinants of caregiver burden. Study of gender differences]. *Aten Primaria.* 2017;49(5):308-309. doi:10.1016/j.aprim.2016.07.003
7. Adelman RD, Tmanova LL, Delgado D, Dion S, Lachs MS. Caregiver burden: a clinical review. *JAMA.* 2014;311(10):1052-1060. doi:10.1001/jama.2014.304



8. Lynn J. Strategies to ease the burden of family caregivers. *JAMA*. 2014;311(10):1021-1022. doi:10.1001/jama.2014.1769
9. Savundranayagam MY, Orange JB. Relationships between appraisals of caregiver communication strategies and burden among spouses and adult children. *Int Psychogeriatr*. 2011;23(9):1470-1478. doi:10.1017/S1041610211000408
10. Guedes AC, Pereira Mda G. Burden, coping, physical symptoms and psychological morbidity in caregivers of functionally dependent family members. *Rev Lat Am Enfermagem*. 2013;21(4):935-940. doi:10.1590/S0104-11692013000400015
11. Chan SW. Global perspective of burden of family caregivers for persons with schizophrenia. *Arch Psychiatr Nurs*. 2011;25(5):339-349. doi:10.1016/j.apnu.2011.03.008
12. Chien WT, Chan SW, Morrissey J. The perceived burden among Chinese family caregivers of people with schizophrenia. *J Clin Nurs*. 2007;16(6):1151-1161. doi:10.1111/j.1365-2702.2007.01501.x
13. Ong HL, Vaingankar JA, Abidin E, et al. Resilience and burden in caregivers of older adults: moderating and mediating effects of perceived social support. *BMC Psychiatry*. 2018;18(1):27. Published 2018 Jan 31. doi:10.1186/s12888-018-1616-z
14. Krug K, Miksch A, Peters-Klimm F, Engeser P, Szecsenyi J. Correlation between patient quality of life in palliative care and burden of their family caregivers: a prospective observational cohort study. *BMC Palliat Care*. 2016;15:4. Published 2016 Jan 15. doi:10.1186/s12904-016-0082-y
15. Labrum T, Newhill CE. Perceived Isolation among Family Caregivers of People with Mental Illness. *Soc Work*. 2021;66(3):245-253. doi:10.1093/sw/swab019

FINANCIAMIENTO

No monetario

CONFLICTO DE INTERÉS

No existe conflicto de interés con personas o instituciones ligadas a la investigación.

AGRADECIMIENTOS

A las mujeres cuidadoras.

Derechos de autor: 2022 Por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0)

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>