

## ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN EN CUIDADORES DE PACIENTES CON DEPENDENCIA

Camila Vilches Leiva\*<sup>a</sup>

Javiera Aracena Ávila<sup>a</sup>

Camila Canales Canales<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Estudiante de Kinesiología, Facultad de Medicina Clínica Alemana de Santiago - Universidad del Desarrollo.

Artículo recibido el 7 de mayo, 2021. Aceptado en versión corregida el 9 de julio, 2021.

### RESUMEN

**Introducción:** Cuidar limita considerablemente la vida personal, social y familiar del cuidador, viéndose afectado principalmente el bienestar físico y mental, disminuyendo considerablemente la calidad de vida de la persona que ejerce el rol de cuidador. Por ello, es importante tener conocimientos de las estrategias de prevención con el fin de impedir o disminuir la posibilidad de que el cuidador adquiera estos problemas. **Objetivo:** Determinar estrategias de prevención para la sobrecarga física y mental en cuidadores de pacientes con dependencia reportados en la literatura. **Metodología:** Revisión exploratoria. Se aplicaron estrategias de búsqueda para PubMed, Scielo y Google Académico. Se seleccionaron artículos en inglés y español desde el año 2015, incluyendo artículos cuya población fuera cuidadores de pacientes dependientes y estrategias de prevención dirigidas a ese tipo de cuidadores. Se excluyeron artículos que no fueran de acceso abierto al texto completo. **Resultado:** El 90,6% y el 35,4% reporta información sobre cuidadores informales y adultos mayores, respectivamente. La actividad de la vida diaria más afectada en el cuidador es la participación social (11,8%). Dentro de las patologías ocupacionales descritas predominan las psicológicas-psiquiátricas (40,9%). Las estrategias más reportadas son las dirigidas a proteger la salud mental (50,8%), donde las enfermeras (41,1%) son los profesionales más involucrados. **Conclusión:** La estrategia de prevención más reportada es la dirigida a la salud mental, seguido de la salud social y por último la salud física. Se recomienda a futuras investigaciones profundizar sobre los potenciales beneficios de la estrategia de salud física.

**Palabras clave:** Cuidadores, Estrategias, Servicios Preventivos de Salud.

### INTRODUCCIÓN

En Chile existen cerca de 650 mil hogares con un integrante en situación de dependencia<sup>1</sup>. A pesar de que, esta dependencia incrementa con la edad, especialmente en adultos mayores, es necesario destacar que una gran parte de las personas dependientes tiene menos de 65 años y corresponde a la población pediátrica y adulta<sup>2</sup>.

Las personas que se encuentran en situación de dependencia son aquellas que, considerando su capacidad mental, física y/o de movilidad, requieren apoyo de un tercero para realizar actividades básicas o instrumentales de la vida diaria<sup>3</sup>. Aquellas tareas suelen ser apoyadas o ejecutadas por los cuidadores, que se definen como “todas aquellas personas que proveen asistencia permanente, ya sea gratuita o remunerada, para realizar actividades de la vida diaria en el hogar, a personas con discapacidad, estén o no unidas por vínculo de parentesco”<sup>4</sup>.

El cuidador se puede clasificar como formal e informal, la diferencia entre ellos es que el cuidador formal está capacitado para brindar atención preventiva, asistencial y educativa al enfermo y al núcleo familiar, y generalmente es remunerado por su desempeño<sup>5</sup>; en cambio el cuidador informal no tiene capacitación sobre conocimientos de cuidados y asume la responsabilidad de cuidar sin recibir remuneración económica<sup>6</sup>.

La mayoría de los cuidados a personas dependientes son realizados por familiares,

principalmente mujeres (hijas, esposas o nueras), de mediana edad, con bajos niveles educativos, bajo nivel socioeconómico, que no tienen trabajo remunerado o que tuvieron que dejar sus actividades remuneradas para asumir el rol de cuidador<sup>7</sup>.

El cuidar involucra una gran responsabilidad, consume la energía y tiempo del cuidador, lo que limita la vida personal, social y familiar de este. Provocando muchas veces altos niveles de estrés psicológico, bajos estados anímicos, pérdida de sensación de control y autonomía en el cuidador<sup>8</sup>. Este estrés continuo puede desencadenar un síndrome de sobrecarga del cuidador que se caracteriza por el agotamiento físico y psíquico que puede llevar a la depresión e ira, elevados niveles de ansiedad y dejar de lado la participación social y recreativa, disminuyendo considerablemente la calidad de vida del cuidador<sup>9</sup>.

El rol que ejerce el cuidador también puede generar consecuencias negativas en la salud física, lo cual que se ve reflejado con un deterioro físico, sufriendo trastornos osteomusculares, patologías cardiovasculares, trastornos gastrointestinales, alteraciones del sistema inmunológico, problemas respiratorios y cefaleas tensionales. Todo esto como consecuencia a la disminución del cuidado de su propia salud<sup>10</sup>.

Debido a esto, es importante que antes de que se desencadenen problemas en la salud física y mental del cuidador, se generen medidas de prevención con

\*Correspondencia: cvilchesl@udd.cl  
2021, Revista Confluencia, 4(1), 71-77



el fin de impedir o disminuir la posibilidad de que el cuidador adquiera estos problemas<sup>11</sup>.

En Chile, se han desarrollado estrategias locales de prevención para cuidadores y programas de apoyo para las personas dependientes y sus familias. Dentro de estos programas está “Chile Cuida”, el cual forma parte de un sistema de protección social del estado, dirigido a niños, niñas, adolescentes, adultos y adultos mayores en situación de dependencia y a sus cuidadores, buscando entregar bienestar a cada uno de ellos con diversos servicios que faciliten el cuidado<sup>12</sup>. Asimismo, el Servicio Nacional de Adulto Mayor (SENAMA), creó el manual “Yo me cuido y te cuido”, cuyo programa va dirigido a personas que cumplen el rol de cuidadores informales de personas mayores con dependencia, con el fin de contribuir a una mejor calidad de vida, tanto para el cuidador como para la persona dependiente, entregando herramientas de conocimiento y autocuidado<sup>13</sup>.

En consecuencia, se sabe que en Chile existen programas orientados a los cuidadores informales de adulto mayor que buscan aumentar la calidad de vida del cuidador, mediante la entrega de información sobre el cuidado, estrategias de afrontamiento, desarrollo de habilidades de autocuidado, ya sea de manera individual o grupal. Sin embargo, estos programas de prevención se enfocan principalmente en una población en específico, que son cuidadores informales de adultos mayores, dejando a un lado a los cuidadores de pacientes ya sean niños, niñas, adolescentes y adultos en situación de dependencia.

Por esta razón, el objetivo de este estudio es determinar estrategias de prevención para la sobrecarga física y mental en cuidadores de pacientes con dependencia reportados en la literatura. Por lo que el propósito de este estudio es dar a conocer las estrategias de prevención para la sobrecarga física y mental más utilizadas dirigidas a los cuidadores de pacientes dependientes.

La organización de esta revisión exploratoria se explicita en la metodología junto con el método de selección de la evidencia disponible.

**METODOLOGÍA**

Este estudio es una Revisión exploratoria, que basó su metodología en el manual de JBI14 y el protocolo internacional PRISMA-ScR15 para el reporte de información.

**Estrategia de búsqueda**

La búsqueda se implementó el 28 de agosto de 2020 en tres bases de datos: PubMed, Scielo y búsqueda libre en Google Académico. Las estrategias de búsqueda consideraron palabras claves en inglés y español como “Caregivers/Cuidadores”, “Strategies/Estrategias”, “Primary prevention/Prevención primaria”. La búsqueda consideró artículos en idioma inglés y español publicados desde el 2015 al 2020 (Tabla 1).

**Tabla 1: Estrategia de búsqueda planteada en las bases de datos PubMed, Scielo y Google Académico**

Bases de datos	Descriptor	Límites	Artículos encontrados
PubMed	((caregiver OR "Caregivers"[Mesh]) AND ("dependent patient" OR "Dependency, Psychological"[Mesh] OR "Disabled Persons"[Mesh]) AND (strategies OR intervention OR "care caregivers" OR "Primary Prevention"[Mesh] OR "Early Medical Intervention"[Mesh]))	Español/ Inglés 2015-2020	511
Scielo	((“cuidadores”) AND (“estrategias” OR “intervención” OR “prevención primaria”))	Español/ Inglés 2015-2020	187
Google Académico	(cuidadores) AND (“pacientes dependientes”) AND (“prevención primaria” OR estrategias OR prevención OR intervención))	Español/ Inglés 2015-2020	589

**Selección de artículos**

Los artículos seleccionados se organizaron en una planilla Excel, donde se identificó variables bibliométricas como revista, autor, título, año y DOI. Posteriormente, se aplicaron filtros por Duplicado, Título, Abstract y Texto completo. Se realizó control de calidad revisando la correcta exclusión de todos los artículos descartados en cada etapa de filtro. Los estudios fueron elegibles para su inclusión si describían: 1) estrategias de prevención dirigidas para cuidadores de pacientes dependientes; 2) artículos cuya población de estudio fueran cuidadores de pacientes dependientes; 3) artículos posteriores al año 2015; y 4) artículos en idioma inglés y español. Por otro lado, se excluyeron aquellos artículos no fueran de acceso abierto al texto completo.

**Extracción de datos**

Una vez seleccionados los artículos, se procede a realizar la extracción de datos a una planilla de Excel para registrar variables generales como autor, año de publicación, país de ejecución y diseño de investigación. Posteriormente, se registraron variables de interés como tipo de cuidador, clasificación de edad del paciente dependiente, actividades de la vida diaria (AVD), profesionales



implicados, estrategias de prevención y patologías asociadas al rol de cuidador.

### Plan de análisis

Los resultados se presentan a través de un reporte narrativo, utilizando estadística descriptiva (frecuencia absoluta y porcentaje) para las variables generales y para las variables de interés mencionadas en el proceso de extracción de datos. Se completó la descripción de resultado con el apoyo de tablas y gráficos.

### Aspectos éticos a considerar

Este estudio al ser una revisión exploratoria no transgrede los principios de investigación bioética con seres humanos. Aun así, tanto para construcción de la base de datos, extracción de la información y redacción del documento se cumplió con los requerimientos éticos resguardando el cumplimiento de los protocolos establecidos por los autores.

### RESULTADO

Tras la búsqueda inicial y luego de descartar los artículos duplicados, se identificaron 1.209 artículos que fueron filtrados por título, resumen y texto completo excluyendo 1.145 artículos según los criterios establecidos y quedando 64 artículos elegibles para la extracción de datos, como se puede apreciar en el flujograma de selección de artículos (Figura 1).

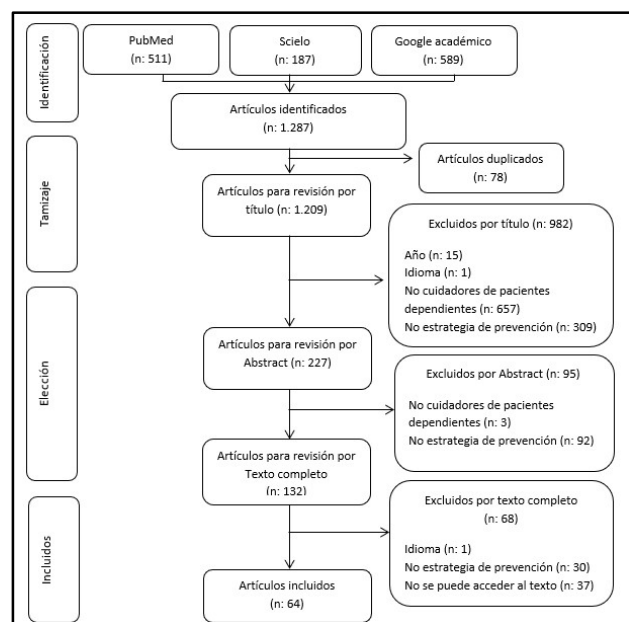


Figura 1. Flujograma de selección de artículos

Los artículos de estrategia de prevención de sobrecarga fueron publicados mayormente en el año 2018 y 2019, ambos con un 21,9%. El 65,6% corresponde a estudios primarios y según la distribución geográfica la mayoría se publicó en Europa (42,2%) liderado por España con un 35,9% y

América del Sur (39,1%) liderado por Colombia (25%). El detalle de la información de las variables bibliométricas se puede encontrar en la Tabla 2.

Tabla 2: Artículos seleccionados y distribuidos según año de publicación, país de ejecución y tipo de estudio

Variables	n (64)	%
Año de publicación		
2015	6	9,4%
2016	12	18,7%
2017	11	17,2%
2018	14	21,9%
2019	14	21,9%
2020	7	10,9%
País		
Países bajos, España, Italia, Suecia (Europa)	27	42,2%
Chile, Brasil, Perú, Colombia, Ecuador (América del Sur)	25	39,1%
Canadá, México, Cuba (América del Norte)	10	15,6%
Ghana, Kenia (África)	2	3,1%
Tipo de estudio		
Primario	42	65,6%
Secundario	22	34,4%

El 90,6% de los artículos reporta información sobre cuidador informal y el 36,7% no especifica la edad del paciente receptor de cuidado, aun así, el reporte se concentra en pacientes adultos mayores (35,4%).

La AVD más afectada en el cuidador es la participación social (11,8%), principalmente la participación con la comunidad y la familia<sup>16-26</sup> y el trabajo (10%), especialmente el desempleo<sup>17,18,20,22,23,26-28</sup>. El resto de los artículos seleccionados, el 63,7% no especificaba las AVD afectadas en los cuidadores, el 7,5% refiere el tiempo libre, y el 2,5% mencionan las AVD básicas e instrumentales.

Dentro de las patologías ocupacionales más prevalentes reportadas por los documentos revisados se encuentran las psicológicas-psiquiátricas (40,9%) y las músculos-esqueléticas (22,7%).

En cuanto a las estrategias de prevención, la más utilizada son las dirigidas a proteger la salud mental (50,8%), en donde lideran la educación a los cuidadores (29,2%), las estrategias de afrontamiento (27,7%) y el manejo de emoción (25,6%). Fortalecer las redes de apoyo es la estrategia de salud social más reportada (51,9%) y dentro de las estrategias de prevención orientadas a la salud física, la terapia de relajación lidera con un 47,8%. La información suplementaria sobre las estrategias de prevención para la sobrecarga se encuentra desglosadas en la Tabla 3.



**Tabla 3: Descripción de subcategorías de estrategias de prevención de salud mental, física y social**

Variables	N	%
<b>Estrategias de prevención</b>		
Salud mental (n=137)		
Educación al cuidador	40	29,2
Estrategias de afrontamiento	38	27,7
Manejo de emociones	35	25,6
Comunicación	14	10,2
Auto superación	6	4,4
Manejo del duelo	3	2,2
Autonomía	1	0,7
Salud social (n=54)		
Fortalecer redes de apoyo	28	51,9
Planificación rutina diaria	8	14,8
Empoderamiento personal	7	12,9
Actividades de ocio	7	12,9
Inclusión comunitaria	2	3,7
Empoderamiento económico	1	1,9
Corresponsabilidad en el cuidado	1	1,9
Salud física (n=46)		
Técnicas de relajación	22	47,8
Ejercicio físico	10	21,7
Alimentación	6	13,0
Higiene del sueño	4	8,8
Responsabilidad en la ingesta de medicación	2	4,3
Higiene bucal	1	2,2
Atención domiciliaria	1	2,2

Los profesionales que más se involucran en entregar estrategias de prevención a los cuidadores de pacientes dependientes son las enfermeras (41,1%) seguido por los psicólogos (20%). En esta revisión se detallan otros profesionales implicados en las estrategias de prevención para la sobrecarga, pero en menor proporción (Tabla 4).

**DISCUSIÓN**

Según los resultados del estudio se pudo observar que la estrategia de prevención más utilizada en la literatura es la dirigida a la salud mental, especialmente estrategias que abordan la educación al cuidador. Los cuidadores al ser educados sobre la condición de su paciente dependiente o familiar y, provistos de estrategias para abordar de mejor manera la labor del cuidado, los ayuda a cuidar a la persona dependiente de forma eficiente, sumando, además, a que protegen su salud mental y física, mejoran su nivel de afrontamiento y aumenta la calidad de vida de los cuidadores<sup>29</sup>.

Luego, si se considera la importancia que radica en que la estrategia de salud social esté dirigida a

fortalecer redes de apoyo, el cuidador al contar con una buena red de soporte puede afrontar de mejor manera la experiencia de cuidar, permitiéndole rescatar sus relaciones con otros grupos, familia e instituciones que respondan a sus necesidades, favoreciendo el buscar y encontrar ayuda emocional, instrumental o financiera<sup>30</sup>.

**Tabla 4: Artículos seleccionados según tipo de cuidador, edad del paciente dependiente, AVD afectada en el cuidador, patologías asociadas al rol, profesionales de salud y estrategias de prevención**

Variables	N	%
<b>Tipo de cuidador (n= 64)</b>		
Cuidador informal	58	90,6
Cuidador formal	2	3,1
Cuidador formal e informal	4	6,3
<b>Edad del paciente dependiente (n= 79)</b>		
Niño/as (0-9 años)	8	10,1
Jóvenes (10-19 años)	7	8,9
Adultos (25-64 años)	7	8,9
Adultos mayores (+65 años)	28	35,4
No específica	29	36,7
<b>AVD afectadas en el cuidador (n=80)</b>		
No específica	51	63,7
AVD participación social	11	13,8
AVD trabajo	8	10,0
AVD tiempo libre	6	7,5
AVD básicas	2	2,5
AVD instrumentales	2	2,5
AVD Educación y AVD juegos	0	0
<b>Patologías en el cuidador (n=110)</b>		
Psicológicas-psiquiátricas	45	40,9
Músculo-esqueléticas	25	22,7
No específica	16	14,5
Digestivas	8	7,3
Cardiovasculares	7	6,4
Otras*	6	5,5
Endocrinas	3	2,7
Respiratorias y oncológicas	0	0
<b>Profesionales de la salud que lideran las estrategias (n=90)</b>		
Enfermera/os	37	41,1
Psicólogo/as	18	20,0
No específica	14	15,6
Otros**	7	7,7
Fisioterapeutas	5	5,6
Médicos	5	5,6
Terapeuta ocupacional	4	4,4
Odontólogos, farmacéuticos, obstetras y paramédicos	0	0
<b>Estrategias de prevención (n=120)</b>		
Estrategia de salud mental	61	50,8
Estrategia de salud social	35	29,2
Estrategia de salud física	24	20,0

AVD: Actividades de la vida diaria; Otras\*: Cefaleas, Dermatológicas, Genital-urinario y Síndrome del cuidador quemado; Otros\*\*: Trabajadores sociales, Personal experto en Mindfulness, Investigadores y Sociólogos.





Por último, dentro de la estrategia preventiva dirigida a la salud física, la más reportada la terapia de relajación, que se basa en las respuestas que provienen de la interacción cuerpo-mente, que han demostrado su efectividad respecto a muchas complicaciones derivadas del estrés. Dentro de esta modalidad encontramos los ejercicios de respiración, de automasajes, y ejercicios que combinan la conciencia corporal con trabajo de flexibilidad y tonificación, como es el caso del yoga<sup>31</sup>.

Si bien las estrategias que lideraron en la literatura son las de salud mental, se esperaba encontrar que la salud física tuviese el mismo alcance en los artículos reportados, en especial el ejercicio físico dosificado y dirigido por kinesiólogos. Cuando el ejercicio físico es ejecutado de manera adecuada se convierte en una estrategia para mejorar la calidad de vida, prevenir o controlar el desarrollo de enfermedades crónicas y aumentar la esperanza de vida; además, mantiene y mejora la función del sistema músculo-esquelético, osteo-articular, cardio-circulatorio, respiratorio, endocrino-metabólico e inmunológico<sup>32</sup>. Por otra parte, el ejercicio físico proporciona beneficios psicológicos que favorecen la salud mental, disminuyendo los índices de ansiedad y depresión, y además previene la aparición de enfermedades mentales, mejora el nivel cognitivo y emocional<sup>33</sup>.

Respecto a la salud de los cuidadores, la literatura refleja que, como consecuencia de su labor, este puede sufrir repercusiones en la salud mental, física y social<sup>34</sup>. Sin embargo, la mayoría de los artículos reportan que los cuidadores tienen una peor salud mental en comparación con la salud física<sup>35</sup>, lo cual coincide con lo descrito en este estudio en donde las principales patologías que sufre el cuidador son las mentales (depresión, ansiedad y estrés). Estas patologías mentales pueden ocasionar sentimientos negativos, donde muchas veces se carece de motivación para encontrar placenteras las AVD, su energía no es la misma y su rendimiento es menor<sup>36</sup>. Como consecuencia, esto puede generar una menor adherencia a los tratamientos médicos y a estilos de vida poco saludables<sup>37</sup>. Dicho esto, y con lo reportado en la literatura sobre las estrategias de prevención, es coherente de que la estrategia más reportada sea la de salud mental.

Se sabe que cada estrategia por sí sola tiene potentes beneficios en la salud del cuidador, pero según lo reportado, éstas tendrían mejores resultados si se realizaran de manera integral, como una estrategia multicomponente o multidisciplinaria, abordando a las diversas necesidades del cuidador<sup>38</sup>. Por lo tanto, se deberían incluir diferentes perspectivas de prevención en una sola estrategia. Por ejemplo abordando la salud mental como la intervención que se llevó a cabo en el estudio de Cerquera et al.<sup>39</sup>, la cual tenía un enfoque cognitivo-

conductual, dividido en sesiones que buscaba que el cuidador tuviese otra mirada respecto a su labor, y además abordando la salud física como lo reporta uno de los artículos seleccionados en este estudio, de Montero et al.<sup>21</sup> En este último, se llevó a cabo un programa de ejercicio físico multicomponentes desde la fisioterapia, donde incluyeron trabajo aeróbico, fortalecimiento, equilibrio, flexibilidad, coordinación, control motor y además técnicas de relajación que incluían trabajo respiratorio.

En el contexto nacional, se han llevado a cabo estrategias para el autocuidado del cuidador, como lo es el manual “Yo me cuido y te cuido”, dirigido a apoyar la salud mental, social y física y que fue creado por el SENAMA<sup>13</sup>. Sin embargo, estas estrategias se dirigen a una población en específico que es el cuidador de adultos mayores, dejando a un lado la salud de los cuidadores de niños, adolescentes y adultos. Como reporta Flórez, et al.<sup>40</sup>, en su estudio, el bienestar físico de los cuidadores ya sea de niño o adultos, se ve afectado de manera similar por la carga física que implica la labor. Pero sí existen diferencias en el bienestar psicológico y social, en donde se ven mayormente afectados en cuidadores de adultos<sup>41</sup>. De todas maneras, debiese haber estrategias dirigidas a diferentes cuidadores, debido a que el cuidar de una persona ya sea adulto mayor o niño la calidad de vida del cuidador se ve comprometida.

Por lo tanto, se recomienda en futuras investigaciones indagar sobre los potenciales beneficios de las estrategias de salud física en la salud del cuidador. Por otra parte, que se lleven a cabo programas que involucren estrategias multicomponentes especialmente que aborden la salud mental y la física, que a su vez mejora la salud social del cuidador. También, se hace necesario poner en marcha intervenciones dirigidas a cuidadores de niños, adolescentes y adultos. Por último, abordar mediante un estudio cualitativo para conocer la perspectiva que tienen los cuidadores de pacientes dependientes sobre las estrategias de prevención y si estas son atractivas para ellos, ya que la adherencia es un factor importante para el cambio en la salud del cuidador.

El estudio se limitó a la búsqueda de artículos con una antigüedad de 5 años, si se hubiese abarcado artículos con 10 años de investigación la panorámica hubiese sido más amplia con respecto a cómo ha sido la evolución de la evidencia en torno a los cuidados preventivos de cuidadores de personas dependientes. Por otra parte, la recopilación de información sólo consideró artículos primarios y secundarios, pero no así el diseño del estudio, ya que al conocer si las investigaciones correspondían a estudios primarios observacionales o experimentales, se podría conocer mejor su metodología y el nivel de evidencia de los estudios revisados.





- primario de pacientes crónicos [Tesis Maestría]. [Colombia]: Universidad del Rosario; 2019. 38p
23. Requena V. Intervención de enfermería en la educación al cuidador informal del anciano dependiente [Tesis Maestría]. [España]: Universidad del País Vasco; 2019. 38p
  24. Ortega MH. Efectividad de un programa de Mindfulness en familiares de pacientes diagnosticados con enfermedad de Alzheimer [Tesis Maestría]. [España]: Universidad autónoma de Madrid; 2016. 87p
  25. Otaduy M. Atención a la salud mental y al duelo de los cuidadores de personas que padecen enfermedad de Alzheimer [Tesis Maestría]. [España]: Universidad autónoma de Madrid; 2020. 52p
  26. Álvarez B. Tesis influencia del trabajo de enfermería en la disminución de la sobrecarga del cuidador [Tesis Maestría]. [España]: Universidad Complutense de Madrid; 2016. 312p
  27. Gutiérrez K. Efectividad de la consejería de enfermería para cuidadores familiares de pacientes post-operados de cataratas en el hogar [Tesis Maestría]. [Perú]: Universidad Nacional de Trujillo; 2018. 83p
  28. Reis V, Tourinho M, Santos R, Marinho V, Nascimento. Effectiveness of day care in supporting family caregivers of people with dementia: A systematic review. *Dement Neuropsychol.* Julio 2019; 13(3):268-283.
  29. Fernández L, Gil N. Programa de educación para la salud: Sobrecarga de los cuidadores familiares de pacientes de Alzheimer en la población de Castellar del Vallés [Tesis Maestría]. [España]: Escoles Universitaries Gimbernat; 2014. 84p
  30. Herrera A, Flórez I, Romero E, Montalvo A. Soporte social a cuidadores familiares de personas con enfermedad crónica en Cartagena. *AQUICHAN.* Septiembre 2012; 12(3): 286-297
  31. Cortés B. Programa de intervención fisioterapéutica para la mejora del estrés y la calidad de vida en cuidadores de personas con discapacidad [Tesis Maestría]. [España]: Universidade da Coruña; 2015. 357p
  32. Ciolac EG. El entrenamiento físico como herramienta preventiva para los trastornos relacionados con la edad: una breve revisión. *Clínicas (Sao Paulo).* Mayo de 2013; 68(5): 710-7
  33. Delgado C, Mateus E, Rincón L. Efectos del ejercicio físico sobre la salud mental (depresión y ansiedad). Una mirada desde la evidencia científica existente [Tesis Maestría]. [Colombia]: Fundación Universitaria Escuela Colombiana de Rehabilitación; Junio de 2018. 138p
  34. Prieto S, Arias N, Villanueva E, Jiménez C. Síndrome de sobrecarga del cuidador en familiares de pacientes geriátricos atendidos en un hospital de segundo nivel. *Med Int Méx.* Agosto de 2015; 31:660-668.
  35. Fernández P, Martínez S, Ortiz N, Carrasco M, Solabarrieta J, Gómez I. Autopercepción del estado de salud en familiares cuidadores y su relación con el nivel de sobrecarga. *Psicothema.* 2011; 23(3): 388-393.
  36. Arechabala MC, Catoni MI, Palma E, Barrios S. Depresión y autopercepción de la carga del cuidado en pacientes en hemodiálisis y sus cuidadores. *Rev Panam Salud Pública.* 2011; 30(1): 74–9. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/rpsp/2011.v30n1/74-79/#ModalArticles>
  37. Flores E, Rivas E, Seguel F. NIVEL DE SOBRECARGA EN EL DESEMPEÑO DEL ROL DEL CUIDADOR FAMILIAR DE ADULTO MAYOR CON DEPENDENCIA SEVERA. *Cienc. enferm.* Abril 2012; 18(1): 29-41. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=s0717-95532012000100004&script=sci\\_arttext](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=s0717-95532012000100004&script=sci_arttext)
  38. Amador B, Guerra M. Eficacia de las intervenciones no farmacológicas en la calidad de vida de las personas cuidadoras de pacientes con enfermedad de Alzheimer. *Gac Sanit.* 2017; 31(2): 154-160
  39. Cerquera A, Pabón K, Ruiz L. Implementación del programa de intervención psicológica en resiliencia para cuidadores informales de pacientes con demencia tipo Alzheimer PIRCA. *Universitas Psychologica.* 2017; 16(2): 1-12.
  40. Flórez I, Montalvo A, Herrera A, Romero E. Afectación de los bienestar en cuidadores de niños y adultos con enfermedad crónica. *Rev. Salud pública.* Diciembre 2010; 12(5): 754-764.
  41. Díaz E, Rodríguez L. Comparación de la calidad de vida y sobrecarga entre cuidadores primarios de pacientes cardiopatas en edad pediátrica y adulta. *Rev. Enfermería Cardiológica.* Enero-Abril 2014; 22(1): 6-12.

