

**El cuidador del paciente psiquiátrico: evaluación de
la sobrecarga**

**Magdalena Bellsolà González
Jordi Coletas Juanico
Rosa Aceña Domínguez
Loli Martín Valero**

Introducción

Hasta hace unos años, el enfermo mental pasaba largas temporadas ingresado en instituciones donde los cuidados eran proporcionados por el personal sanitario que, por su formación y experiencia, conocía la manera de aplicarlos.

Actualmente y debido al fin de la psiquiatría institucionalizada, la figura del cuidador del enfermo mental ha recaído principalmente en la familia o en su entorno meramente más directo. En este proceso, las familias han ido adquiriendo los conocimientos necesarios para su cuidado, apoyados por una expansión de la red de salud mental (centros de día, unidades de crisis, pisos terapéuticos, talleres de habilidades, aumento en la dotación de personal en dichos centros, etc.)

Todo y el aumento de recursos en la red de salud mental, los cuidadores pueden sufrir el "síndrome del cuidador", que constituye una situación de aumento de estrés, con el peligro de desbordar e ir agotando sus recursos repercutiendo tanto física, mental, económica y/o socialmente y también en el cuidado del enfermo mental, pudiendo acelerar alguna posible recaída.

Objetivos

El objetivo principal es valorar y constatar la existencia real de sobrecarga en el cuidador del enfermo mental. También se valoraran factores que puedan ayudar a esta sobrecarga como edad del paciente, sexo, orientación diagnóstica, gravedad de la enfermedad, etc.

Material y métodos

Estudio descriptivo de 94 pacientes desvinculados a la red de salud mental y de sus cuidadores principales. Después de revisar las historias clínicas se recogen las siguientes variables: análisis descriptivo del paciente (edad, sexo, convivencia, situación laboral, orientación diagnóstica, impresión clínica global) y la evaluación de la sobrecarga o índice de esfuerzo del cuidador mediante un cuestionario autoaplicado ya validado denominado "*Escala de Sobrecarga del Cuidador de Zarit*".

Dicha escala se ha utilizado también en cuidadores de enfermos con deterioro cognitivo.

La escala Zarit está compuesta por 22 ítems donde se evalúa tanto la repercusión física, mental, económica como la repercusión social del cuidador.

ANEXO I

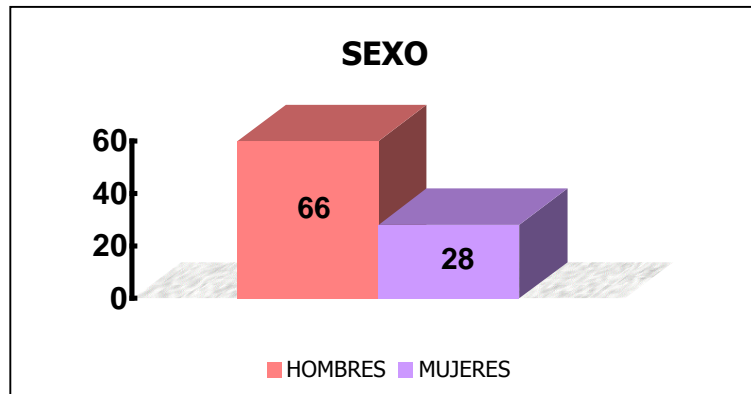
Escala de Sobrecarga del Cuidador de Zarit

Instrucciones: A continuación se presenta una lista de afirmaciones, en las cuales se refleja cómo se sienten, a veces, las personas que cuidan a otra persona. Después de leer cada afirmación, debe indicar con que frecuencia se siente Vd. así: nunca, casi nunca, a veces, frecuentemente, casi siempre. A la hora de responder piense que no existen respuestas acertadas o equivocadas, sino tan sólo su experiencia.

1=Nunca 2=Casi nunca 3=A veces 4=Frecuentemente 5=Casi siempre

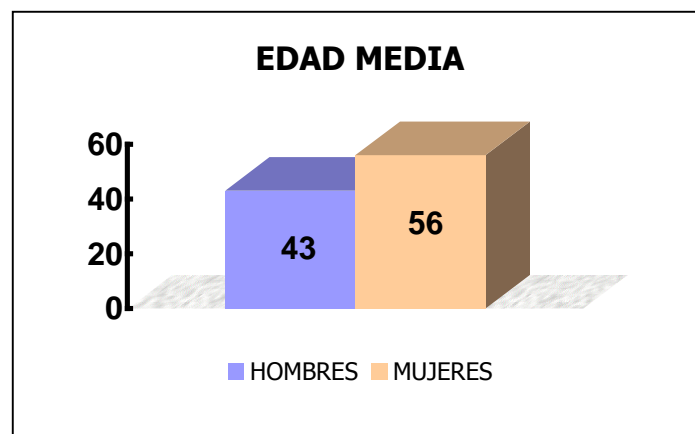
Preguntas	Respuestas
1. ¿Piensa que su familiar le pide más ayuda de la que realmente necesita?	1 2 3 4 5
2. ¿Piensa que debido al tiempo que dedica a su familiar no tiene suficiente tiempo para Vd.?	1 2 3 4 5
3. ¿Se siente agobiado por intentar compatibilizar el cuidado de su familiar con otras responsabilidades (trabajo, familia)?	1 2 3 4 5
4. ¿Siente vergüenza por la conducta de su familiar?	1 2 3 4 5
5. ¿Se siente enfadado cuando está cerca de su familiar?	1 2 3 4 5
6. ¿Piensa que el cuidar de su familiar afecta negativamente la relación que usted tiene con otros miembros de su familia?	1 2 3 4 5
7. ¿Tiene miedo por el futuro de su familiar?	1 2 3 4 5
8. ¿Piensa que su familiar depende de Vd.?	1 2 3 4 5
9. ¿Se siente tenso cuando está cerca de su familiar?	1 2 3 4 5
10. ¿Piensa que su salud ha empeorado debido a tener que cuidar de su familiar?	1 2 3 4 5
11. ¿Piensa que no tiene tanta intimidad como le gustaría debido a tener que cuidar de su familiar?	1 2 3 4 5
12. ¿Piensa que su vida social se ha visto afectada negativamente por tener que cuidar a su familiar?	1 2 3 4 5
13. ¿Se siente incómodo por distanciarse de sus amistades debido a tener que cuidar de su familiar?	1 2 3 4 5
14. ¿Piensa que su familiar le considera a usted la única persona que le puede cuidar?	1 2 3 4 5
15. ¿Piensa que no tiene suficientes ingresos económicos para los gastos de cuidar a su familiar, además de sus otros gastos?	1 2 3 4 5
16. ¿Piensa que no será capaz de cuidar a su familiar por mucho más tiempo?	1 2 3 4 5
17. ¿Siente que ha perdido el control de su vida desde que comenzó la enfermedad de su familiar?	1 2 3 4 5
18. ¿Desearía poder dejar el cuidado de su familiar a otra persona?	1 2 3 4 5
19. ¿Se siente indeciso sobre qué hacer con su familiar?	1 2 3 4 5
20. ¿Piensa que debería hacer más por su familiar?	1 2 3 4 5
21. ¿Piensa que podría cuidar mejor a su familiar?	1 2 3 4 5
22. Globalmente, ¿qué grado de "carga" experimenta por el hecho de cuidar tu familiar?	1 2 3 4 5

Sexo: de la muestra analizada el 79% (66 pacientes) son hombres y el 21% (28 pacientes) son mujeres.

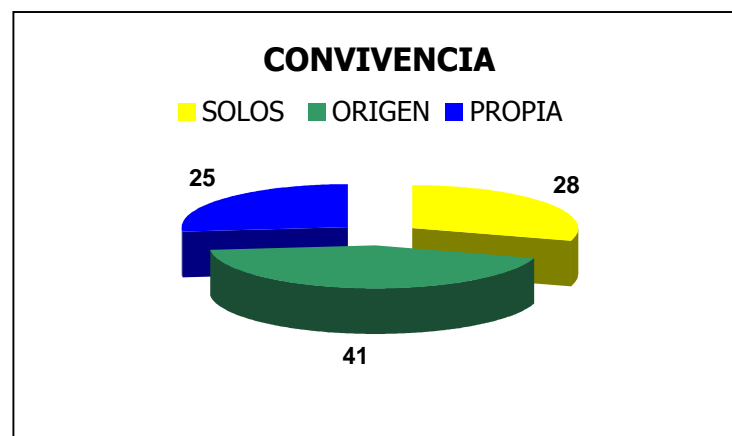


Edad: la edad media general es de 47.94 años:

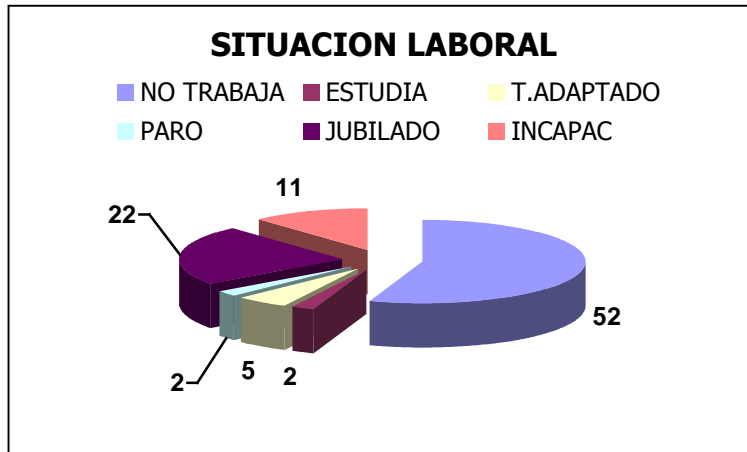
- Hombres 42.34 años
- Mujeres 55.66 años



Convivencia: el 29.7% (28 pacientes) viven solos, el 43.8% (41 pacientes) viven con la familia de origen y el 26.5% (25 pacientes) viven con su propia familia.

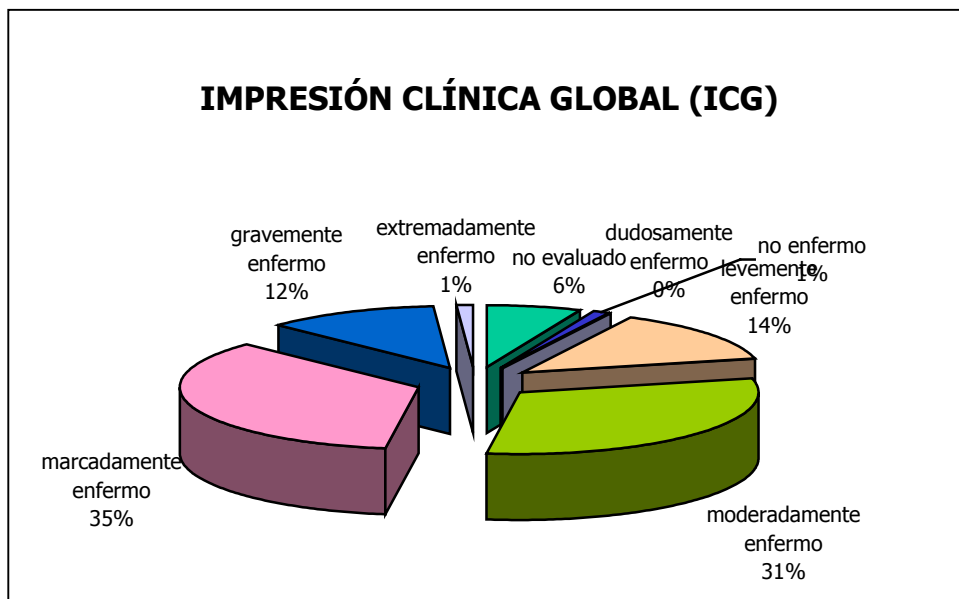


Situación laboral: el 55.4% (52 pacientes) no trabaja, el 23.4% (22 pacientes) está jubilado, el 11.7% (11 pacientes) está incapacitado, el 5.3% (5 pacientes) trabaja en empleos adaptados a su enfermedad, el 2.1% (2 pacientes) estudia y el 2.1% (2 pacientes) cobra subsidio de desempleo.



Orientación diagnóstica: el 67.0% (63 pacientes) trastorno esquizofrénico/trastorno psicótico, el 9.6% (9 pacientes) trastorno afectivo, el 9.6% (9 pacientes) trastorno personalidad, el 8.5% (8 pacientes) trastorno cognitivo, el 3.2% (3 pacientes) trastorno adaptativo y el 2.1% (2 pacientes) trastorno relacionado por el uso de sustancias.

Impresión clínica global (ICG): el 35.1% (33 pacientes) estan marcadamente enfermos, el 30.9% (29 pacientes) moderadamente enfermos, el 11.7% (11 pacientes) gravemente enfermos (resto se ve en el gráfico)



Analizamos las respuestas obtenidas en la **Escala de Sobrecarga del Cuidador de Zarit**, donde se presenta una lista de 22 afirmaciones, en las cuales se refleja como se sienten, a veces, las personas que cuidan a un enfermo, en este caso al enfermo mental.

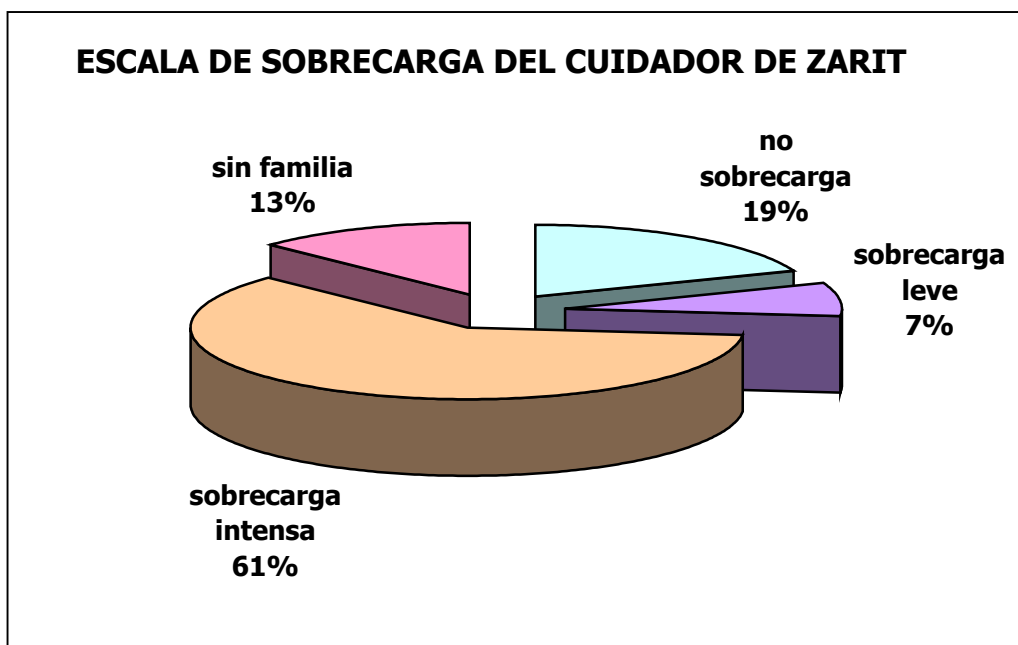
Después de leer cada afirmación, el cuidador debe indicar con que frecuencia se siente así: nunca, casi nunca, a veces, frecuentemente, casi siempre.

Cada respuesta se puntúa del 1 al 5 siendo 1-nunca y 5-casi siempre.

Se considera **no sobrecarga** una puntuación entre 22 y 46, **sobrecarga leve** entre 47 y 55 y **sobrecarga intensa** entre 56 y 110.



Sumando el total de puntos de los 22 ítems se dan los siguientes resultados: el 60.7% (57 cuidadores) refieren sobrecarga intensa, el 19.1% (18 cuidadores) no refieren sobrecarga y el 7.4% (7 cuidadores) refieren sobrecarga leve. El 12.8% de la muestra no tenía familia ni cuidador directo.



Conclusiones

Podemos remarcar que las puntuaciones más elevadas se dan en los ítems donde "está en juego" la parte más emocional del cuidador como la pérdida de intimidad, la pérdida paulatina de vida social, el aumento de la dependencia, el miedo por el futuro del enfermo, el aumento de la tensión y estrés, las repercusiones en las relaciones con el resto de la familia, las indecisiones sobre el "que hacer" y la falta de tiempo para el propio cuidador.

A pesar de la sobrecarga y el esfuerzo que supone el cuidado de un enfermo mental, el cuidador casi siempre piensa que debería hacer más por su familiar y que lo podría cuidar mejor, aunque a veces se plantean el dejar el cuidado del enfermo a otra persona.

Discusión

Es difícil saber que nuevas herramientas se pueden aportar para disminuir esta sobrecarga:

- ¿Se podrían crear más espacios de encuentro para los familiares o cuidadores directos?
- ¿Más asociaciones de enfermos mentales?
- ¿Poder transmitir mayor sensación de tranquilidad al cuidador, ofreciéndole herramientas para poder manejarse mejor?
- ¿Es necesario incrementar la atención al paciente en la red asistencial de salud mental?

Son preguntas que nos debemos plantear para ayudar al cuidador del enfermo mental.