

La sobrecarga del cuidador/a informal de personas mayores y su relación con el riesgo de maltrato

Tania Felipe Fagundo

Tutora: Marta García Ruiz

Cotutor: José Carmona Santiago

Grado en Trabajo Social

Universidad de La Laguna

Julio 2024

RESUMEN

La sobrecarga que experimenta el/la cuidador/a informal de una persona mayor en ocasiones no solo puede ser perjudicial para la salud y bienestar de esta, sino que también puede derivar en consecuencias negativas para la persona mayor que recibe los cuidados, llegando incluso, en ocasiones, a generar situaciones de maltrato en ellas. Por ello, es crucial que los/as cuidadores/as cuenten con los apoyos y herramientas necesarias para desempeñar de la mejor forma su rol como cuidador/a de la persona mayor, evitando que la sobrecarga se convierta en un factor de riesgo para los/as mayores. La edad, los cambios en la composición familiar, el envejecimiento demográfico, así como la labor de cuidados especialmente llevada a cabo por mujeres, son algunos de los principales factores que están contribuyendo en la sobrecarga de los/as cuidadores/as principales.

Con el fin de conocer más sobre este fenómeno y su posible relación con el maltrato a personas mayores, la presente investigación se centra en analizar y conocer la sobrecarga que experimenta el/la cuidador/a informal de la persona mayor. Para ello, se elaboró un cuestionario post hoc a partir del cuestionario “ZARIT” al que respondieron 57 personas.

Los principales resultados muestran que los/as participantes experimentan un nivel de sobrecarga alto 35,1%, y que en algún momento habían reaccionado de manera inapropiada y brusca con la persona mayor que cuidan 61,4%. Además, destaca que el 86% de los/as cuidadores/as en este estudio son mujeres.

Es fundamental prestar mayor atención a este fenómeno para mejorar la salud y calidad de vida tanto de los/as cuidadores/as como, especialmente, de las personas mayores a su cuidado.

PALABRAS CLAVES: Persona mayor / Maltrato / Cuidador/a informal / Sobrecarga

ABSTRACT

The overload experienced by the informal caregiver of an elderly person can sometimes not only be detrimental to the health and well-being of the elderly person, but can also lead to negative consequences for the elderly person receiving care, including, sometimes, to generate situations of abuse in them. Therefore, it is crucial that caregivers have the necessary support and tools to best perform their role as caregivers of the elderly preventing overload from becoming a risk factor for them. Age, changes in family composition, demographic aging, as well as care work especially carried out by women, are some of the main factors that are contributing to the overload of primary caregivers.

In order to learn more about this phenomenon and its possible relationship with elder abuse, this research focuses on analyzing and understanding the overload experienced by the informal caregiver of the elderly. For this purpose, a post hoc questionnaire was developed based on the “ZARIT” questionnaire to which 57 people responded.

The main results show that the participants experienced a high level of overload 35.1%, and that at some point they had reacted inappropriately and abruptly with the elderly person they care for 61.4%. Furthermore, it stands out that 86% of the caregivers in this study are women.

It is essential to pay greater attention to this phenomenon to improve the health and quality of life of both the caregivers and, especially, the elderly in their care.

KEY WORDS: Elderly person / Abuse / Informal caregiver / Overload

ÍNDICE

1. MARCO TEÓRICO.....	1
1.1 Los cuidadores.....	1
1.2 Sobrecarga del/la cuidador/a principal.....	2
1.3 Factores que contribuyen a la sobrecarga.....	3
1.4 Relación entre la sobrecarga y el maltrato.....	4
1.5 Factores de riesgo y de vulnerabilidad.....	6
2. OBJETIVOS.....	7
3. MÉTODO.....	8
3.1 Participantes.....	8
3.2 Instrumento.....	8
3.3 Procedimiento.....	9
4. RESULTADOS.....	10
4.1 Características sociodemográficas del/la cuidador/a informal y de las personas mayores que reciben los cuidados.....	10
4.2 Nivel de sobrecarga del/la cuidador/a principal de la persona mayor.....	12
4.3 Factores que contribuyen en la sobrecarga del/la cuidador/a.....	15
4.4 Impacto de la sobrecarga en la persona mayor.....	23
4.5 Necesidades de apoyo y recursos del/la cuidador/a de la persona mayor.....	25
5. DISCUSIÓN.....	27
6. CONCLUSIÓN.....	33
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	35
ANEXOS.....	39

1. MARCO TEÓRICO

1.1 Los cuidadores

Según la Organización Mundial de la Salud: “Los cuidados de larga duración son el sistema de actividades llevadas a cabo por cuidadores/as informales (familia, amigos/as o vecinos) o formales (sanitarios, sociales u otros), o ambos, para conseguir que una persona que no sea totalmente capaz de cuidar de sí misma mantenga la mejor calidad de vida posible, de acuerdo con sus preferencias individuales, con el mayor grado posible de independencia, autonomía, participación, realización personal y dignidad humana.” (Ministerio de Sanidad Política e Igualdad, 2020).

De manera que, el cuidado se entiende como la asistencia que ofrece una persona a otra que lo requiere, interviniendo en sus actividades básicas y/o instrumentales de la vida diaria que la persona mayor solicite. El cuidado se puede ejercer de forma directa, esto se da cuando el cuidador interviene directamente en la acción de cuidar, o indirecta, cuando un tercero supervisa el cuidado que está realizando otra persona, a la persona solicitante (Díaz, et al., 2015).

Según Batthyány et al. (2012), los primeros estudios sobre los cuidados comenzaron a tener mayor visibilidad en la década de los 70, donde tuvo gran influencia en ello los movimientos feministas (Batthyány, Genta, & Perrotta, 2012).

Los tipos de cuidadores/as se pueden clasificar en dos grupos. Por un lado, los/as cuidadores/as formales, este tipo de cuidado es ofrecido normalmente por instituciones, organizaciones sin ánimo de lucro o por el mercado de servicios de cuidados privados. El/la cuidador/a formal no suele pertenecer al núcleo familiar de la persona que se cuida, y en este caso recibe remuneración por las labores de cuidado, además de tener la obligación de cumplir con ciertos requisitos legales para ejercer dicha labor (Díaz, et al., 2015).

Y por otro lado, el cuidado informal, que es el enfoque de interés para este trabajo, es el familiar, vecino/a o amigo/a que asume sin capacitación suficiente, ni remuneración a cambio, el rol de cuidador/a principal, en este caso de la persona mayor, lo cual puede afectar

en su calidad de vida, debido a la carga física y emocional que implica dicha tarea. Además, las labores de cuidado pueden darse en el hogar del/la cuidador/a principal, porque convivan juntos/as, o acudiendo al domicilio de la persona mayor (Bustillo, et al., 2018; Fatás, et al., 2018).

El perfil más frecuente de cuidadores informales, son familiares de la persona mayor que necesita los cuidados, en su mayoría mujeres, las cuales a pesar de que en los últimos años se ha conseguido una participación más equilibrada entre hombres y mujeres en el hogar, ellas siguen asumiendo la mayor parte de las responsabilidades familiares y domésticas. En su mayoría con edades de media superior a los 50 años, normalmente casadas, y su relación con la persona mayor suele ser filial o conyugal, aunque en ocasiones, puede recaer sobre hermanos/as (Bustillo, et al., 2018; Fatás, et al., 2018).

Estas personas se reconocen como cuidadores/as informales porque desarrollan dicha labor por amor a la persona que cuidan, reconocimiento, o por elección propia o de la familia (Cerquera, et al., 2021).

1.2 Sobrecarga del/la cuidador/a principal

Cuando se habla de cuidados y de las consecuencias negativas que estos pueden conllevar, se hace referencia a la sobrecarga del/la cuidador/a. Este fenómeno comenzó a ser utilizado en Estados Unidos en la década de los 80, en el ámbito gerontológico, a partir del trabajo de Zarit y sus colaboradores (Banchemo, 2017).

De Valle-Alonso et al. (2015), señaló que la sobrecarga es un estado de agotamiento, estrés y cansancio. Esta sobrecarga suele afectar progresivamente a los/as cuidadores/as informales de la persona mayor, con el inconveniente de que estos puedan llegar, en ocasiones, a ser pacientes ocultos (Cerquera, et al., 2021; De Valle-Alonso, et al., 2014).

Asimismo, la sobrecarga puede provocar cambios significativos en la vida diaria del/la cuidador/a, tales como el abandono del trabajo, la ausencia de redes sociales, aplazar proyectos personales o el abandono de su autocuidado, entre otros. Además, esto puede

incluso empeorar si la persona mayor es dependiente. (Cerquera, et al., 2021; De Valle-Alonso, et al., 2014).

1.3 Factores que contribuyen a la sobrecarga

Existen diferentes tipos de factores que contribuyen a la sobrecarga del/la cuidador/a informal, en primer lugar factores sociodemográficos, como el envejecimiento demográfico, este es uno de los factores más importantes que contribuyen a dicha sobrecarga. A partir de 1970, según el Instituto Geográfico Nacional (2024), la pirámide poblacional comenzó a invertirse, encontrándose con un mayor número de personas mayores en comparación con los nacimientos. Según el Imsero (2022), datos del padrón señalan que, el 1 de enero de 2012, el 17,4% de la población española tenía más de 65 años. Datos más recientes muestran que, el 1 de enero de 2022, se muestra un aumento en este grupo, representando el 19,09% de la población, de los cuales más del 56% eran mujeres. Esto se debe en parte a que, según datos del año 2017, la esperanza de vida de las mujeres era de 82,7%, mientras que la de los hombres era de 75,5%. Además, la Encuesta Continua de Hogares de 2017, revela que, en 3 de cada 4 hogares, donde vive una persona mayor sola, es mujer. Asimismo, según predicciones del Instituto Nacional de Estadística, publicadas el 10 de octubre de 2018, indican que para 2033, el 25,2% de la población superará los 65 años. Esto sugiere que la esperanza de vida sigue aumentando y, por lo tanto, el cuidado de estas personas se prolonga durante más años (Imsero, 2022; Instituto Nacional de Estadística, 2022).

Además, según datos del Ministerio de Desarrollo Social (2015) la Encuesta Longitudinal de Protección Social (2012) destaca que el 7,5% de las personas de 60 años y más realizan tareas de cuidado tanto dentro como fuera del hogar, ya sean para niños, personas mayores o personas con discapacidad. Esto muestra que, además de desempeñar el rol de cuidadores de personas mayores, pueden a su vez estar asumiendo este rol con otras personas que requieren cuidados, lo que puede generar mayores niveles de sobrecarga (Banchemo, 2017).

Otro de los factores que pueden contribuir a la sobrecarga del/la cuidador/a, es el cambio demográfico que se observa en los últimos años en la composición familiar. Con el tiempo, empieza a llamar la atención el número promedio de personas por hogar, el cual, ha

disminuido gradualmente. En el año 2000 se encontraba en un 3,01% de personas por hogar, mientras que en 2010 se redujo a 2,65%. Esto significa que los hogares cada vez están conformados por menos miembros, lo que impacta en el cuidado de las personas mayores. Anteriormente este cuidado estaba equilibrado entre varios miembros de una familia, sin embargo, en la actualidad con familias más reducidas, la responsabilidad recae normalmente en una sola persona (Giró, 2014).

En cuanto a datos, cabe destacar los siguientes respecto a los hogares. Según Eurostat, en 2001 en España, el 40,4% de las personas mayores de 65 años vivían en pareja, el 19,5% en hogares unipersonales y el 17% con sus hijos/as. En el año 2010, se contemplan los hogares de personas mayores con empleadores domésticos o parientes que representaban el 7,3%. Los hogares más frecuentes en ese momento eran aquellos con una persona mayor y un descendiente, normalmente el/la hijo/a, representando el 37,7%.

Por otro lado, se encuentran factores a nivel individual que pueden provocar la sobrecarga de la persona cuidadora, como pueden ser que la persona mayor sea dependiente o no, el grado de ayuda que necesita para las actividades básicas de la vida diaria, la falta de apoyos tanto formales como informales, el tiempo libre y el tiempo que dedica al cuidado, y los conflictos familiares que en ocasiones provoca el organizar cómo será el cuidado del/la mayor. Dichos factores, en ocasiones, pueden suponer un factor de riesgo de malos tratos por parte del/la cuidador/a informal hacia él/la mayor, debido a esa sobrecarga que experimentan (Fatás, et al., 2018).

1.4 Relación entre la sobrecarga y el maltrato

Para entender mejor la relación que existe entre la sobrecarga y el riesgo de maltrato, la clave se encuentra en las diferentes teorías explicativas, que aluden a la importancia que tiene la figura del/la cuidador/a en el maltrato a la persona mayor. La teoría del intercambio social, teoría de las dinámicas intraindividuales, la transmisión intergeneracional, la teoría feminista, las teorías políticas y económicas, y el modelo ecológico explican como la persona encargada de los cuidados puede tener una mala reacción ante el/la mayor. Sin embargo, es importante destacar la teoría situacional, según dicha teoría, el cuidado intensivo que requiere el/la mayor, puede llevar al cuidador/a principal a experimentar sobrecarga y estrés, lo que

podría derivar en maltrato hacia la persona mayor. De ahí la importancia de destacar el concepto de malos tratos domésticos. Los malos tratos domésticos son cualquier forma de maltrato hacia una persona mayor ejercida por alguien que tiene una relación estrecha con él/la mayor (Martinez et al., 2007; Touza, 2001).

El maltrato a las personas mayores, según la Organización Mundial de la Salud: “Consiste en un acto o varios actos repetidos que le causan daño o sufrimiento a la persona mayor, o también la no adopción de medidas apropiadas para evitar otros daños, cuando se tiene con dicha persona una relación de confianza” (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Las primeras publicaciones sobre el maltrato a personas mayores, surgen a partir de la segunda mitad de los años setenta y principios de los ochenta, con artículos como los elaborados por Baker (1975) y Burston (1975). Además, también empiezan a surgir los primeros estudios sobre el maltrato a personas mayores, que se llevaron a cabo en Estados Unidos, con la Declaración de Toronto (2002), aquí los malos tratos a mayores adquieren una dimensión internacional y comienza a considerarse un problema social. Cabe destacar que, en España se abordó este tema por primera vez, en la II Asamblea Mundial del Envejecimiento, celebrada en Madrid en el año 2002 (Paniza, & Ortigosa, 2015).

Los tipos de maltrato que se pueden encontrar son el físico, psicológico, financiero o sexual. Pero también se pueden encontrar otros tipos de maltrato como la negligencia, esta se da cuando las necesidades básicas de la persona mayor no están cubiertas, así como su higiene, vestimenta inadecuada, mala alimentación, etc. Y la infantilización, este tipo de maltrato se da cuando se trata a la persona mayor de forma infantil, ignorando sus opiniones y decisiones. (Pérez-Rojo et al., 2017; Generalitat Valenciana, 2016).

Según el estudio de Iborra (2009), destaca que la frecuencia con la que ocurre el maltrato se encuentra entre el 5% si se presta atención a las opiniones de las personas cuidadoras. Sin embargo, solo el 0,8% de las víctimas reconocen haber sufrido maltrato, lo que sugiere que hay mayor sinceridad por los causantes del maltrato que por los afectados. El estudio de Cooper en 2009 con personas mayores con demencia, se determinó que el 52% de los/as cuidadores/as manifestaban conductas de maltrato hacia la persona mayor. Por otro

lado, en un estudio realizado por de Fatás (2018), la prevalencia del maltrato a personas mayores por parte de sus cuidadores informales, oscilaba del 12% al 50% (Fatás, et al., 2018; Iborra, 2009).

En investigaciones más recientes, como las de Orozco et al. (2023), se destaca que el envejecimiento de la población y los cuidados que este grupo de personas requiere, está generando niveles de estrés en las personas cuidadoras. A su vez, esta situación disminuye la calidad de cuidados, dado que la sobrecarga puede llevar a que las personas mayores sean víctimas de maltrato, principalmente en el ámbito familiar. Los datos de dicho estudio reflejan que el nivel de sobrecarga que experimentan las personas encargadas de los cuidados provoca en ellos/as cansancio (20%), y en ocasiones, sentimientos de rechazo hacia la persona mayor y ansiedad (13%) (Orozco, et al., 2023).

1.5 Factores de riesgo y de vulnerabilidad

El maltrato a personas mayores, se relaciona con la existencia de factores de riesgo y vulnerabilidad, no solo para los/as mayores, sino también, para los/as propios/as cuidadores/as principales. En relación con las víctimas, los factores de riesgo más importantes son el género, los bajos ingresos y la dependencia financiera del/la cuidador/a principal, problemas de salud física, incontinencias, deterioro físico y cognitivo, problemas de conducta, dependencia física y emocional que tiene la persona mayor respecto a la persona cuidadora, aislamiento social, y edadismo. Este último supone un conjunto de ideas sobre estereotipos que derivan de los prejuicios y de la discriminación hacia este colectivo, por su edad (Gracia, 2012; Instituto Nacional de Estadística 2022; Orozco, 2023).

Por otro lado, los factores de riesgo y vulnerabilidad del/la cuidador/a de la persona mayor comprenden la sobrecarga física y/o emocional del cuidado, trastornos mentales que afectan en el comportamiento de la persona, abuso de alcohol u otras sustancias, dependencia de las víctimas, antecedentes de maltrato en la familia, y por último la falta de capacidad que tienen en ocasiones la persona encargada del/la mayor para brindar una buena labor de cuidados. En cuanto a este último factor, cabe mencionar que, en Canarias un 25,06% de mayores de 64 años en 2023 padecen algún tipo de dependencia (INE 2023). El cuidado de estas personas recae mayoritariamente en familiares, quienes a menudo carecen de la

preparación y formación necesaria para satisfacer adecuadamente y a largo plazo las demandas de los/as mayores, esto a su vez, puede ocasionar un maltrato no intencional. Es relevante destacar que existen otros factores de riesgo que afectan a ambas partes, como compartir vivienda y que exista mala relación entre ellos/as, la falta de apoyo familiar, social y financiero, dependencia económica o de vivienda, discriminación hacia las personas mayores, estereotipos sobre la vejez, relaciones intergeneracionales deficientes y el incumplimiento de leyes y normas. Es fundamental reconocer y abordar dichos factores de riesgo para prevenir el maltrato en personas mayores, y garantizarles un entorno de respeto y dignidad (Gracia, 2012; Instituto Nacional de Estadística 2022; Orozco, 2023).

Para finalizar, es importante destacar que el presente trabajo sobre la sobrecarga del/la cuidador/a principal de personas mayores y su relación con el riesgo de maltrato es esencial por diversas razones, que se reflejan en la teoría e investigaciones expuestas anteriormente.

Primero, aborda un problema significativo y al que no se le ha prestado la atención suficiente. La sobrecarga del/la cuidador/a principal puede afectar en la calidad de vida de ambas partes. Este fenómeno puede provocar un impacto negativo no solo en la salud física y mental del/la cuidador/a, sino también puede deteriorar su calidad de vida. Por otro lado, dicha sobrecarga puede aumentar el riesgo de maltrato hacia la persona mayor. La falta de apoyo y recursos adecuados puede generar cierto estrés, lo que aumenta las probabilidades de que existan malas reacciones hacia la persona mayor que recibe los cuidados.

Finalmente, debido a la falta de investigaciones sobre dicho tema, este trabajo es necesario para generar mayor conocimiento sobre ello. Entender mejor la relación entre la sobrecarga del/la cuidador/a y el maltrato puede permitir conseguir una mejor calidad de vida para ambos.

2. OBJETIVOS

Objetivo general:

- Conocer la sobrecarga que experimenta el/la cuidador/a informal de la persona mayor.

Objetivos específicos:

- Conocer las características sociodemográficas del/la cuidador/a informal y la persona mayor que recibe los cuidados.
- Evaluar el nivel de sobrecarga percibida por el/la cuidador/a principal del/la mayor.
- Identificar los factores que contribuyen a la sobrecarga del/la cuidador/a.

- Analizar el impacto de la sobrecarga en la persona mayor.
- Identificar las necesidades de apoyo y recursos del/la cuidador/a para la persona mayor.

3. MÉTODO

Se llevó a cabo un estudio transversal, exploratorio y descriptivo con un enfoque mayoritariamente cuantitativo.

3.1 Participantes

En este estudio participaron 57 personas cuidadores/as informales de personas mayores de 60 años y más, dependientes y no dependientes.

3.2 Instrumento

Para llevar a cabo la investigación, se empleó el cuestionario “Escala de sobrecarga del cuidador (ZARIT)”, elaborado por Zarit, Reever y Bach-Peterson en 1980. Este instrumento, uno de los primeros diseñados para evaluar la sobrecarga del/la cuidador/a informal de personas dependientes, es actualmente el más utilizado para este propósito. Dicho cuestionario determina la carga que experimenta el/la cuidador/a mediante una puntuación global. El cuestionario original estaba compuesto por 29 ítems con una escala de respuesta de 4 puntos, posteriormente se redujo a 22 ítems y se tradujo a una escala de 5 puntos. Desde entonces, se han desarrollado diferentes versiones con 4 y 12 ítems, e incluso se ha propuesto una escala de un único ítem (Crespo, & Rivas, 2015).

En este estudio, el instrumento se empleó para evaluar la sobrecarga del/la cuidador/a principal de personas mayores, con o sin dependencia. Para ello se elaboró una pregunta que indagaba sobre si la persona mayor que cuidaban era dependiente o no, así como la razones por las cuales se considera dependiente en caso de responder de forma afirmativa a la pregunta anterior. La versión que se utilizó para dicho estudio es la de 22 ítems. Con el fin de adecuarlo mejor al contexto de este estudio, se realizaron algunas modificaciones. Se eliminaron las preguntas 13 y 5 del cuestionario original, y se ajustaron las preguntas 18 y 4 para evitar posible incomodidad en la persona que responde. Además, dado que en el estudio

se elaboró una pregunta sobre el parentesco entre la persona cuidadora y la persona mayor, se sustituyó la referencia a “su familiar” por “la persona mayor que cuida” en cada pregunta del cuestionario adaptado. Por otro lado, además de las preguntas del cuestionario ZARIT, se incluyeron 4 preguntas de elaboración propia, diseñadas específicamente para este estudio con el fin de complementar y adaptar el instrumento a los objetivos de la investigación.

El cuestionario final denominado “Calidad de vida del/la cuidador/a principal de la persona mayor”, se ha elaborado mediante el uso de la plataforma Google forms. Este cuestionario se estructura en 4 secciones. En la primera sección se hace una breve introducción sobre el propósito del estudio y se incluye el consentimiento informado. La segunda sección se centra en recopilar datos del/la cuidador/a principal, esta consta de 8 preguntas. La tercera sección aborda información personal sobre la persona mayor que recibe los cuidados, dicha sección cuenta con 4 preguntas. Y para finalizar, la sección cuarta inicia el cuestionario ZARIT, más 4 preguntas de elaboración propia, dicho bloque final consta de 25 preguntas.

3.3 Procedimiento

El procedimiento seguido para la difusión de este cuestionario fue a través de dos vías. En primer lugar, se compartió mediante la red social WhatsApp, utilizando el método “Bola de nieve”, solicitando su difusión, para que dicho cuestionario llegará a personas que cumplieran con las características del estudio. Y por otro lado, también se llevó a cabo una difusión física del cuestionario a pie de calle, para facilitar el acceso al formulario digital se elaboró un código QR del cuestionario. Es importante destacar que todas las respuestas obtenidas fueron completamente anónimas. Una vez recopilados los datos, se realizó un análisis descriptivo de los resultados obtenidos.

4. RESULTADOS

A continuación, se muestran los resultados organizados en relación con los 5 objetivos específicos del estudio.

4.1 Características sociodemográficas del/la cuidador/a informal y de las personas mayores que reciben los cuidados

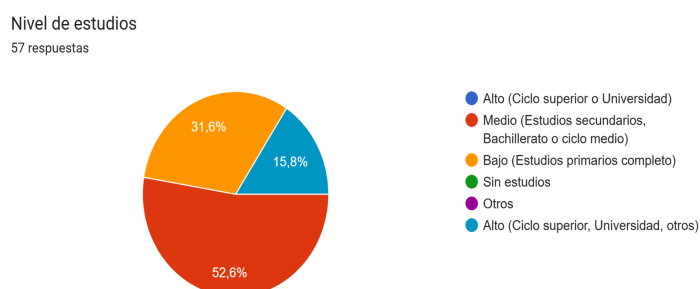
En primer lugar, se estudió el perfil de las personas responsables del cuidado. Para ello, se examinaron diversas variables, incluyendo edad, género, estado civil, nivel educativo y profesión.

La edad de los participantes se encontró entre los 18 y 73 años, con una media de 46,85 años y una moda de 41 y 52 años. La mayoría de las respuestas provinieron de mujeres, representando el 86%, mientras que el 14% correspondió a hombres.

En cuanto al nivel educativo, como se observa en la Figura 1, el 15,8% cuentan con formación alta (estudios universitarios o ciclo superior), el 52,6% formación media (estudios secundarios, bachillerato o ciclo medio) y el 31,6% formación baja (estudios primarios completos).

Figura 1

Nivel educativo del/la cuidador/a informal



Fuente: Elaboración propia.

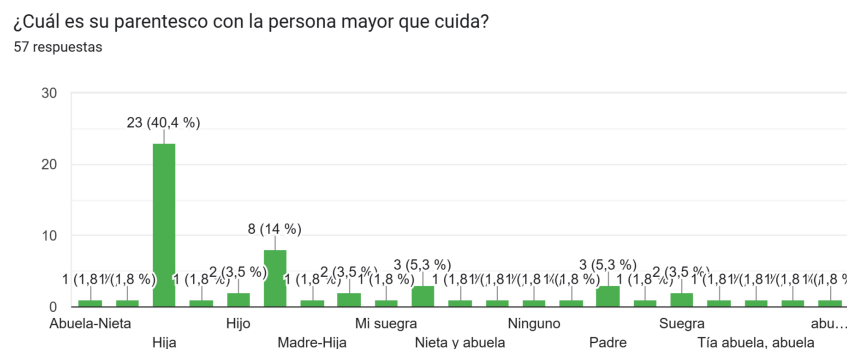
En relación con la profesión, se agruparon en 8 categorías: administración y gestión (10,5%), servicios a la comunidad y cuidado personal (26,3%), autónomos (1,7%), seguridad

y protección (5,2%), venta y atención al cliente (19,2%), limpieza (17,5%), desempleados (3,5%), jubilados (5,2%), estudiantes (3,5%) y amas de casa (7,0%).

Según los resultados del estudio, los hogares se distribuyen en hogares unipersonales (7%), con dos personas (14%), con tres personas (31,5%) con cuatro personas (24,5%) con cinco persona (19,2%) y con seis personas (3,5%), en este caso la moda es de 3 personas por hogar. En segundo lugar, se pregunta sobre el parentesco con la persona mayor que recibe los cuidados, los resultados revelaron que la mayoría cuidaba a sus padres o madres, pero también a sus tíos/as, suegras y abuelos/as, además, 2 personas mencionaron no tener parentesco con la persona mayor, como se muestra en la Figura 2.

Figura 2

Parentesco del/la cuidador/a con la persona mayor



Fuente: Elaboración propia.

Por otro lado, se analizaron las características sociodemográficas de las personas mayores que reciben los cuidados, teniendo en cuenta variables como edad, género y dependencia.

Las edades de las personas mayores que reciben ayuda se encuentran entre los 62 y 102 años, con una media de 82,21 años y una moda de 86 años. Al igual que el perfil de los/as cuidadores/as, el género predominante es el femenino, representó el 73,7%, mientras que el masculino representa el 26,3%. Respecto a la pregunta relacionada con la dependencia de la persona mayor, la mayoría respondió afirmativamente, y los cuidadores consideran que la dependencia de esa persona se debe principalmente a problemas para realizar las

actividades básicas de la vida diaria (44,4%), problemas de salud (33,3%) y razones de edad (11,1%).

4.2 Nivel de sobrecarga del/la cuidador/a principal de la persona mayor

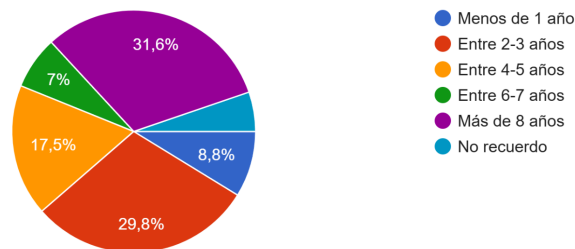
A continuación, se presentan los resultados de las 6 preguntas relacionadas con el nivel de sobrecarga del/la cuidador/a principal.

La primera variable analizada es el tiempo dedicado al cuidado de la persona mayor. Como se observa en la Figura 3, el 31,6% lleva más de 8 años realizando estas labores, el 29,8% entre 2 y 3 años, el 17,5% entre 4 y 5 años, el 8,8% menos de 1 años, el 7% entre 6 y 7 años y el 5,3% no recuerda cuánto tiempo lleva cuidando a la persona mayor.

Figura 3

Duración del cuidado de la persona mayor

¿Cuánto tiempo lleva cuidando de la persona mayor?
57 respuestas



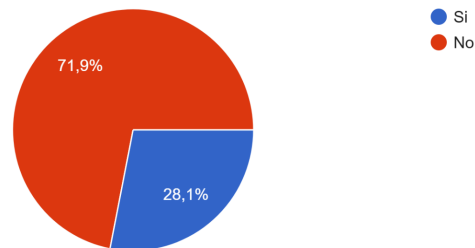
Fuente: Elaboración propia.

Para continuar, se pregunta a la persona encargada del cuidado, si piensa que no será capaz de cuidar a esa persona por mucho más tiempo. Según se observa en la Figura 4, la mayoría indicó que no lo piensan, mientras que el resto afirmó que si, consideran que no serán capaz de mantener el cuidado a largo plazo.

Figura 4

Opinión sobre la capacidad de continuidad de los cuidados

¿Piensa que no será capaz de cuidar a esa persona por mucho más tiempo?
57 respuestas



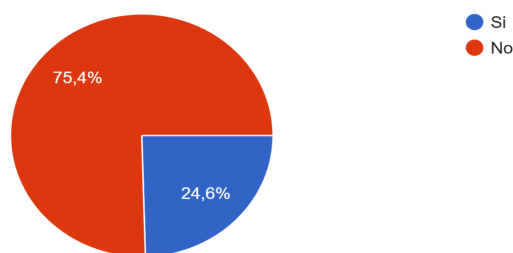
Fuente: Elaboración propia.

La siguiente pregunta, consultó a la persona cuidadora si sentía que desde que asume el rol de cuidador/a había perdido el control de su vida. Como se observa en la Figura 5, el 75,4% respondió negativamente, mientras que el 24,6% afirmó que sí.

Figura 5

Sensación de pérdida de control de la vida del/la cuidador/a

¿Siente que ha perdido el control de su vida desde que comenzó a cuidar de esa persona?
57 respuestas



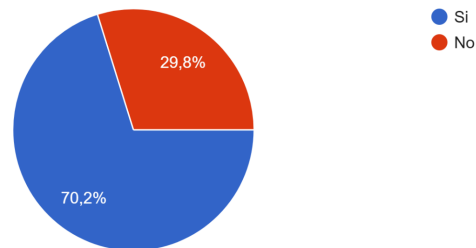
Fuente: Elaboración propia.

Para conocer el nivel de sobrecarga del/la cuidador/a, se planteó la pregunta de si desearía poder dejar o turnar el cuidado de la persona mayor con otras personas. El 70,2% de las respuestas fueron sí, mientras que el 29,8% respondió no, como se refleja en la Figura 6.

Figura 6

Preferencias sobre compartir o turnar la labor de cuidados

¿Desearía poder dejar o turnar el cuidado de la persona mayor con otra persona?
57 respuestas



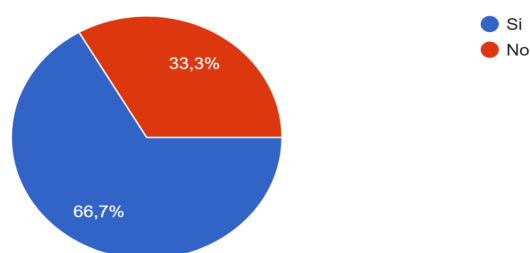
Fuente: Elaboración propia.

La penúltima cuestión se planteó para conocer si la persona encargada de los cuidados considera que debería hacer más por la persona mayor a su cargo. Como se observa en la Figura 7, la mayoría respondieron que sí.

Figura 7

Sentimiento del deber de hacer más por la persona mayor

¿Piensa que debería hacer más por esa persona?
57 respuestas



Fuente: Elaboración propia.

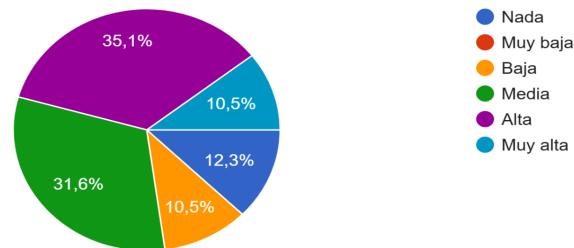
Para finalizar, se indagó sobre el grado de sobrecarga que experimenta el/la cuidador/a informal. Según se observa en la Figura 8, el 35,1% de las personas cuidadoras presentar un nivel de sobrecarga alto, el 31,6% experimenta una sobrecarga media, el 12,3% sobrecarga muy alta, el 10,5% se encuentran con una sobrecarga baja y el 10,5% no sienten ningún nivel de sobrecarga.

Figura 8

Grado de sobrecarga del/la cuidador/a informal

¿Qué grado de "carga" experimenta por el hecho de cuidar a esa persona?

57 respuestas



Fuente: Elaboración propia.

4.3 Factores que contribuyen en la sobrecarga del/la cuidador/a

Para identificar los factores que contribuyen a la sobrecarga del/la cuidador/a, se incluyeron 17 preguntas en el cuestionario.

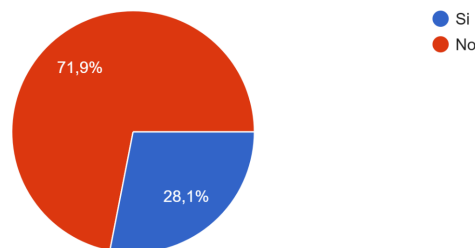
La primera pregunta consiste en conocer si la persona cuidadora percibe que la persona mayor le solicita más ayuda de la necesaria. Como se refleja en la Figura 9, el 71,9% respondió que no, mientras que el 28,1% respondió afirmativamente.

Figura 9

Percepción de demanda excesiva de ayuda por parte de la persona mayor

¿Piensa que la persona mayor que cuida le pide más ayuda de la que recibe?

57 respuestas



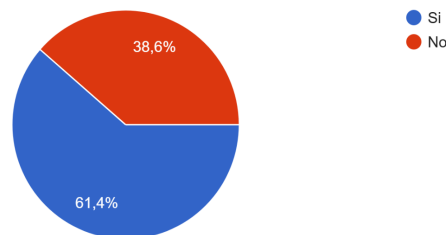
Fuente: Elaboración propia.

Asimismo, se evaluó si la persona cuidadora percibe que, al dedicar tiempo a la persona mayor, no dispone del suficiente tiempo para él/ella mismo/a. Como se muestra en la Figura 10, la mayoría respondía que sí (61,4%) mientras que el 38,6% indicó que no.

Figura 10

Percepción sobre la disponibilidad de tiempo personal

¿Piensa que debido al tiempo que dedica a esa persona no tiene suficiente tiempo para él/ella mismo/a?
57 respuestas



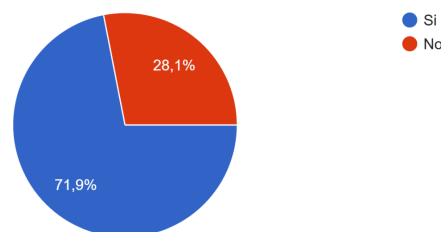
Fuente: Elaboración propia.

En la Figura 11, se observa que el 71,9% de los participantes respondieron sentirse agobiados por intentar compatibilizar el cuidado de esa persona con otras responsabilidades, mientras que el 28,1% respondieron que no.

Figura 11

Sensación de agobio por conciliación de la labor de cuidados y responsabilidades personales

¿Se siente agobiado/a por intentar compatibilizar el cuidado de esa persona con otras responsabilidades (trabajo, familia)?
57 respuestas



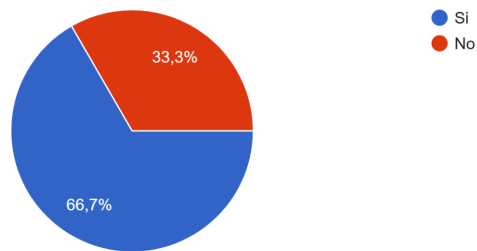
Fuente: Elaboración propia.

En relación con la Figura 12, el 66,7% de los participantes manifestaron haberse sentido incómodos en algún momento con la conducta de la persona mayor a su cuidado, mientras que el 33,3% respondieron que no.

Figura 12

Sentimiento de incomodidad por la conducta del/la mayor

¿Alguna vez se ha sentido incómodo/a con la conducta de la persona que cuida?
57 respuestas



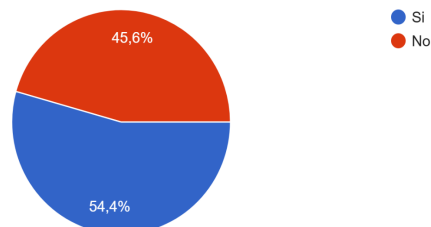
Fuente: Elaboración propia.

En cuanto a la Figura 13, el 54,4% de los participantes respondieron que el rol de cuidador/a de la persona mayor está afectando negativamente en su relación con otros miembros de la familia y del entorno, sin embargo, el 45,6% respondió que no.

Figura 13

Impacto negativo del cuidado en las relaciones familiares y entorno

¿Piensa que el cuidar de la persona mayor afecta negativamente la relación que usted tiene con otros miembros de su familia o entorno?
57 respuestas

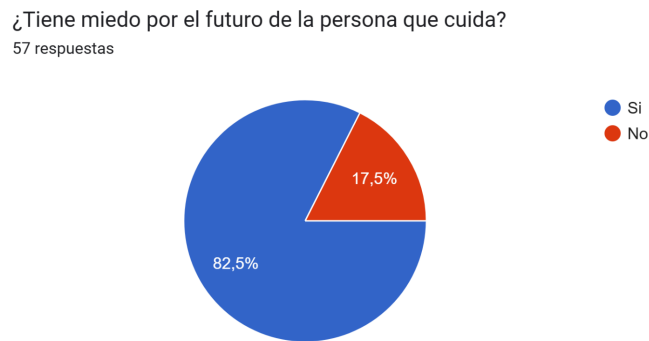


Fuente: Elaboración propia.

La siguiente pregunta trata de conocer si el/la cuidador/a siente miedo por el futuro de la persona mayor que cuida. Según se observa en la Figura 14, el 82,5% respondió sí sentir miedo y el 17,5% expresó que no.

Figura 14

Temor del/la cuidador/a por el futuro de la persona mayor

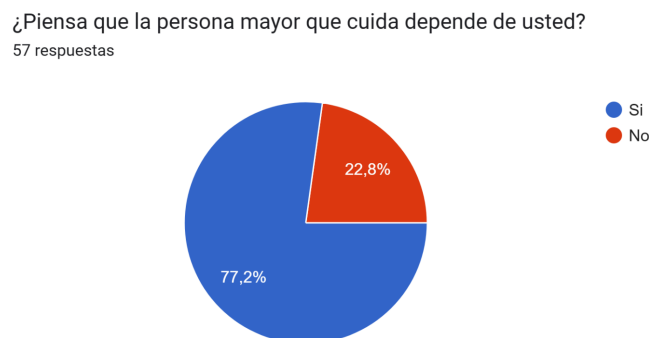


Fuente: Elaboración propia.

La siguiente pregunta trata de conocer si la persona cuidadora percibe que la persona mayor depende de él/ella. Los resultados se presentan en la Figura 15, donde el 77,2% de los participantes respondió sí, mientras que el 22,8% indicaron que no.

Figura 15

Percepción de dependencia de la persona mayor en el/la cuidador/a



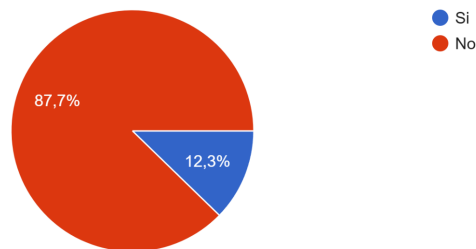
Fuente: Elaboración propia.

Para continuar conociendo los factores que contribuyen en la sobrecarga del/la cuidador/a de la persona mayor, se consultó si la persona cuidadora experimenta la sensación de tensión cuando está cerca de la persona mayor. Como se muestra en la Figura 16, el 87,7% respondió que no, mientras que el 12,3% indicó que sí.

Figura 16

Sensación de tensión del/la cuidador/a cuando está cerca de la persona mayor

¿Se siente tenso/a cuando está cerca de esa persona?
57 respuestas



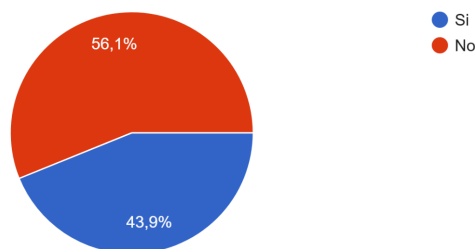
Fuente: Elaboración propia.

En la Figura 17, se refleja que el 56,1% de los participantes piensan que su salud no ha empeorado desde que asumió el rol de cuidador/a de la persona mayor, mientras que el 43,9% considera que sí.

Figura 17

Reflexión sobre el impacto del cuidado en la salud de la persona cuidadora

¿Piensa que su salud ha empeorado debido a tener que cuidar del/la mayor?
57 respuestas



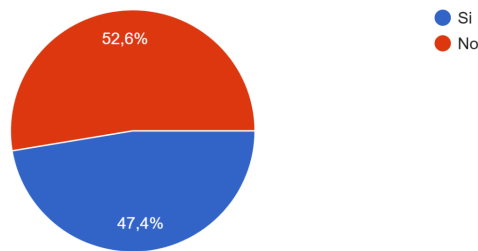
Fuente: Elaboración propia.

En la Figura 18 se observa que el 47,4% de los participantes piensa que no tiene tanta intimidad como le gustaría desde que tiene que cuidar de la persona mayor, mientras que el 52,6% considera que no han perdido su intimidad por realizar las labores de cuidados.

Figura 18

Impacto en la intimidad del/la cuidador/a debido al cuidado de la persona mayor

¿Piensa que no tiene tanta intimidad como le gustaría debido a tener que cuidar del/la mayor?
57 respuestas



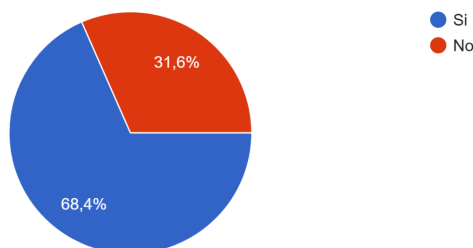
Fuente: Elaboración propia.

Según se muestra en la Figura 19, el 68,4% de los participantes sienten que su vida social se ha visto afectada negativamente por tener que cuidar del/la mayor, mientras que el 31,6% considera que no.

Figura 19

Impacto negativo en la vida social de la persona cuidadora debido a las labores del cuidado

¿Piensa que su vida social se ha visto afectada negativamente por tener que cuidar del/la mayor?
57 respuestas

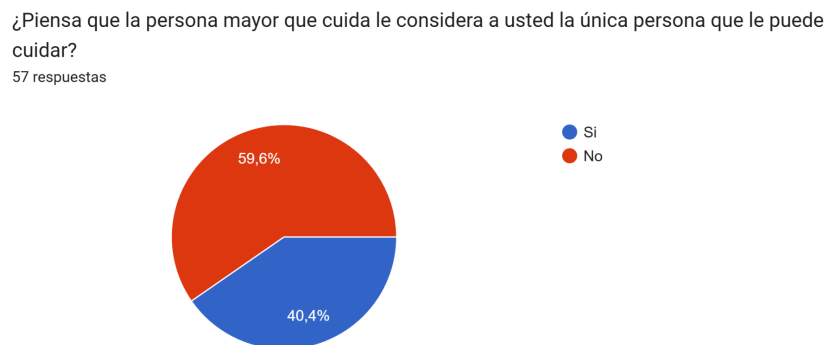


Fuente: Elaboración propia.

Para continuar, se pregunta a la persona cuidadora si piensa que la persona mayor que cuida le considera la única persona que puede cuidarle. Como se observa en la Figura 20, el 40,4% piensan que sí, mientras que el 59,6% considera que no.

Figura 20

Percepción de ser la única persona adecuada según él/la mayor para el cuidado

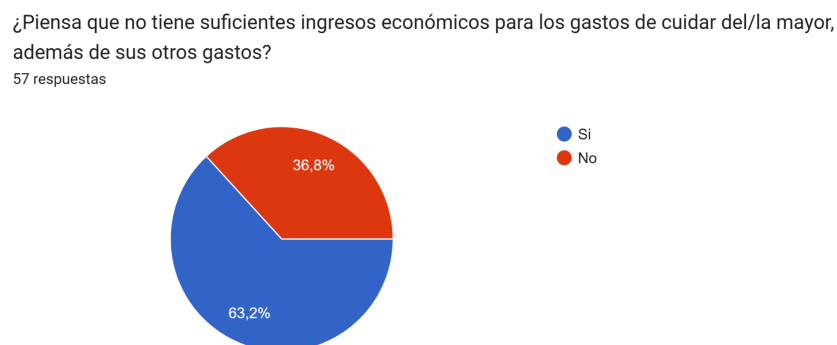


Fuente: Elaboración propia.

En la Figura 21, se muestra que el 63,2% de los participantes consideran que no tienen suficientes ingresos económicos para cubrir los gastos del cuidador del/la mayor, además de sus propios gastos, mientras que el 36,8% considera que cuenta con los ingresos necesarios.

Figura 21

Ingresos económicos para los gastos de la persona mayor



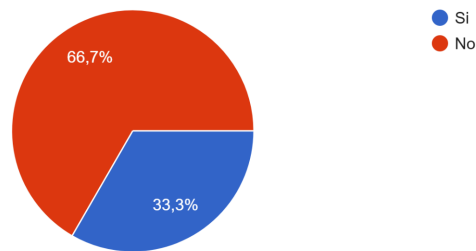
Fuente: Elaboración propia.

Respecto a la Figura 22, la mayoría de las respuestas indicaron que no se sienten indecisos respecto a qué hacer con el adulto que cuidan. Sin embargo, el 33,3% de los participantes contestaron afirmativamente.

Figura 22

Dudas sobre el cuidado de la persona mayor

¿Se siente indeciso/a sobre qué hacer con el adulto que cuida?
57 respuestas



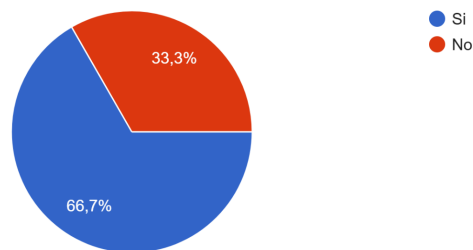
Fuente: Elaboración propia.

En la Figura 23, respecto a la pregunta de si sienten que deberían hacer más por esa persona, el 66,7% consideran que sí, mientras que el 33,3% respondieron que no.

Figura 23

¿Debería hacer más por esa persona?

¿Piensa que debería hacer más por esa persona?
57 respuestas



Fuente: Elaboración propia.

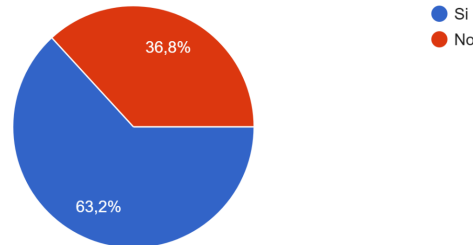
Como se refleja en la Figura 24, el 63,2% de los participantes piensan que podrían cuidar mejor a esa persona, mientras que el 36,8% considera que no.

Figura 24

Percepción del cuidado que dedica a la persona mayor

¿Piensa que podría cuidar mejor a esa persona?

57 respuestas



Fuente: Elaboración propia.

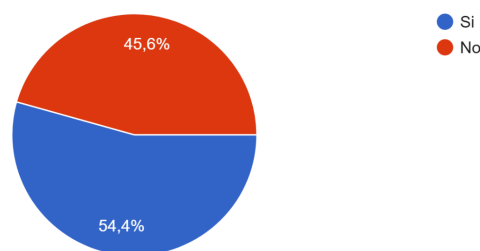
Para finalizar, la última pregunta relacionada con este objetivo, hace referencia a la sensación de sentirse desbordado/a debido a las responsabilidades del cuidado. Según se muestra en la Figura 25, el 54,4% de los participantes respondieron afirmativamente, mientras que el 45,6% respondieron negativamente.

Figura 25

Percepción de desbordamiento debido a las responsabilidades del cuidado

¿Se siente desbordado/a debido a las responsabilidades del cuidado?

57 respuestas



Fuente: Elaboración propia.

4.4 Impacto de la sobrecarga en la persona mayor

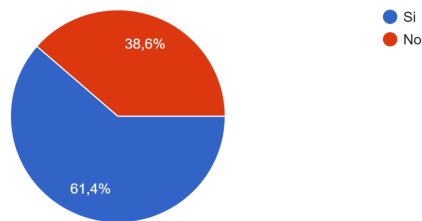
Por otro lado, se formularon dos preguntas con el propósito de explorar si la sobrecarga del/la cuidador/a podría provocar riesgo de maltrato hacia la persona mayor.

Como se muestra en la Figura 26, el 61,4% de los participantes reconocieron haber reaccionado en algún momento de manera más brusca de lo que les gustaría con la persona que cuidan. Sin embargo, el 38,6% consideraron que nunca han reaccionado de manera inapropiada con la persona mayor.

Figura 26

Reflexión sobre la reacción del/la cuidador/a con la persona mayor

¿Alguna vez ha sentido que ha reaccionado de manera más brusca de lo que le gustaría con la persona que cuida?
57 respuestas



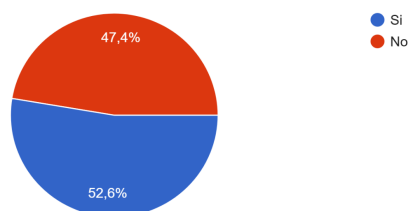
Fuente: Elaboración propia.

En relación con la última pregunta que aborda este objetivo, como muestra la Figura 27, el 52,6% de los participantes sienten que han tenido momentos en los que han utilizado medidas estrictas para manejar ciertas situaciones con la persona mayor, mientras que el 47,6% considera que no.

Figura 27

Reflexión sobre el uso de medidas estrictas con la persona mayor que cuida

¿Ha tenido momentos en los que ha utilizado medidas estrictas para manejar ciertas situaciones con la persona mayor?
57 respuestas



Fuente: Elaboración propia.

4.5 Necesidades de apoyo y recursos del/la cuidador/a de la persona mayor

Para identificar las necesidades de apoyo y recursos de la persona cuidadora en el cuidado del/la mayor, se plantearon dos preguntas abiertas. Se realizó un análisis de contenido con extracción de categorías principales.

La primera pregunta busca conocer qué estrategias utilizan los/las cuidadores/as para afrontar la sobrecarga que puede conllevar el cuidado de la persona mayor. Para el análisis de esta pregunta, se han identificado 5 categorías con las respuestas más comunes: autocuidado y bienestar personal (54,3%) que hace referencia al tiempo que el/la cuidador/a dedica a sí mismo/a para sobrellevar de la mejor forma posible dicha sobrecarga. Apoyo social y familiar (29,8%) implica que la persona encargada de los cuidados cuenta con el apoyo de otras personas para compartir los cuidados de la persona mayor. Bienestar de la persona mayor (10,5%) busca que la persona mayor se sienta bien y reciba una buena calidad de cuidados. Resignación (3,7%) se refiere a cuidador/as que aceptan la situación que viven y asumen que deben lidiar con ella sin llevar a cabo ninguna estrategia. Recursos externos (1,7%) la cual alude a la necesidad de ayudas por parte de las instituciones públicas. Dichos resultados se muestran en la Tabla 1.

Tabla 1

Estrategias que utilizan los/as cuidadores/as para afrontar la sobrecarga de los cuidados

Categorías	%	Ejemplos de estrategias
Autocuidado y bienestar personal	54,3%	Tener vida social los fines de semana, tomarme mi tiempo y mi descanso. Hacer ejercicio.
Apoyo social y familiar	29,8%	Compartir las tareas de los cuidados con mis hermanas. Turnarse con mis padres.

Bienestar de la persona mayor	10,5%	Intentar que se sienta lo mejor posible. Pensar que es mi madre y me cuidó y me dió todo cuando yo lo necesitaba.
Resignación	3,7%	Ninguna, aceptación. Negación.
Recursos externos	1,7%	Más ayudas sociales. Que sus tutores legales se responsabilicen.

Fuente: Elaboración propia.

Por último, se realizó una pregunta enfocada a conocer que consideran necesario las personas cuidadoras para manejar de manera más efectiva la situación de cuidados. Para el análisis de esta pregunta, se agruparon las respuestas en las siguientes categorías: apoyo institucional y recursos externos (40,3%), se refiere a que las personas encargadas de los cuidados no se sienten respaldadas por las instituciones públicas. Habilidades y conocimientos (21%), alude a la falta de información acerca de cómo desempeñar correctamente el rol de cuidador/a de una persona mayor. Apoyo familiar (19,2%) hace hincapié en la falta de ayuda por parte del resto de familiares del/la mayor. Bienestar del/la cuidador/a (15,7%) se refiere a la necesidad de cuidar la salud física y emocional del/la cuidador/a para manejar mejor la sobrecarga de los cuidados. Además de otras necesidades como disponer de tiempo (3,8%). Los siguientes resultados se muestran en la Tabla 2.

Tabla 2

Necesidades para manejar de manera más efectiva la situación de cuidados

Categorías	%	Ejemplos de necesidades
Apoyo institucional y recursos externos	40,3%	Más ayuda profesional Tener ayudas más rápido
Habilidades y conocimientos	21%	Tener conocimiento sobre el cuidado Enseñar a como cuidar y gestionar el rol cuidador
Apoyo familiar	19,2%	Ayuda de otros miembros de la familia Estar la familia más unida
Bienestar del/la cuidador/a	15,7%	Calma Salud mental
Tiempo	3,8%	Tener algo de tiempo para mi Dejar mi trabajo

Fuente: Elaboración propia.

5. DISCUSIÓN

En relación con las características sociodemográficas del/la cuidador/a informal y de la persona mayor que recibe los cuidados, es importante destacar varios puntos. La revisión sistemática de Bustillo et al. (2018) muestra que, a pesar de conseguir en los últimos años una participación más equilibrada entre hombres y mujeres en los cuidados, las mujeres siguen desempeñando mayoritariamente este rol. Esta tendencia también se refleja en investigaciones como la de Silva et al. (2016), donde más del 50% de los/as cuidadores/as informales eran mujeres. Flores et al. (2012) obtuvieron resultados similares, con el 91% de los/as cuidadores/as siendo mujeres. En este estudio, de los 57 cuidadores/as informales

encuestados, el 86% eran mujeres, frente al 14% de hombres. Esto demuestra que, aunque se hayan conseguido avances, las mujeres continúan siendo las principales responsables de los cuidados.

En cuanto al perfil de los/as participantes, además de ser mayoritariamente mujeres, la edad juega un papel significativo. En esta investigación, las edades de los/as cuidadores/as informales oscilan entre los 18 y 73 años, con una media de 46,85 años y una moda de 41 y 52. Llama la atención que, según la OMS, se considera persona mayor a quienes tienen 60 años o más, por lo tanto, es relevante que muchas de las respuestas de este estudio provienen de personas con 60 años o más, lo que sugiere que en algunos casos, personas mayores están cuidando de otras personas mayores. Además, como se observa en los datos del cuestionario, cuidadores/as se están encargando de los cuidados de sus madres y de sus abuelas. Así lo demuestran investigaciones como la de Fatás et al. (2018), donde la mayoría de los/as cuidadores/as tenían entre 50 y 70 años (Varela, 2016).

Estos resultados pueden estar relacionados con el envejecimiento demográfico, dado que con el cambio de la pirámide poblacional, cada vez la sociedad se encuentra con mayor número de personas mayores que con nacimientos, así lo muestra el Instituto Nacional de Estadística, reflejando datos como que el 19,09% de la población en el año 2022 eran mayores de 60 años, siendo en su mayoría mujeres. En el cuestionario elaborado para esta investigación, la edad de las personas mayores cuidadas oscila entre los 62 y 102 años, con el 73,7% siendo mujeres. Esto indica que la esperanza de vida cada vez es mayor, especialmente en mujeres, prolongando así durante años el periodo de cuidados a estas personas, provocando que personas próximas a los 60 años o más, estén al cargo del cuidado de otras personas mayores.

Es importante destacar que, la mayor esperanza de vida en mujeres podría ser una de las causas de que el rol de cuidados lo desempeñen mayoritariamente ellas. Además de otras causas como, la influencia de los roles de género, puesto que a pesar del paso del tiempo, el perfil de los/as cuidadores/as sigue siendo muy similar al de épocas anteriores, donde las principales responsables del cuidado continúan siendo mujeres, con edades a partir de los 40 años, casadas, y en su mayoría con una relación filial con la persona mayor, en ellas recae prácticamente toda la labor del cuidado, a pesar de que parte de ellas cuentan con más miembros en la familia con las que se podrían turnar los cuidados. Esto se refleja en las

respuestas obtenidas del cuestionario sobre el parentesco del/a cuidador/a principal con la persona mayor, donde predominan las respuestas en femenino (abuela-nieta, madre-hija, suegra-nuera, etc). Solo dos participantes eran hijos y cuatro cuidaban a sus padres. El parentesco más común en la relación de cuidados fue madre e hija, esta tendencia también se puede observar en la investigación de Silva et al. (2016). Además, se destaca que en su mayoría son mujeres quienes cuidan de otras mujeres, mientras que el perfil del hombre pasa más desapercibido, tanto en el rol de cuidadores como en el hecho de que la mayoría de los cuidados están dirigidos a mujeres..

Respecto a las implicaciones de la sobrecarga que implica el cuidado de una persona mayor, la teoría situacional a la que hacen mención Martínez et al. (2007), señala que el cuidado intensivo que puede requerir una persona mayor puede generar una sobrecarga física y emocional sobre el/la cuidador/a, lo cual a su vez puede tener repercusiones negativas en la persona mayor. Además, se ha de tener en cuenta que, según Banchemo (2017), es común que la persona encargada de los cuidados del/la mayor, a su vez esté al cargo del cuidado de otras personas, lo que es probable que aumente los niveles de sobrecarga.

La variable tiempo es una de las más importantes en cuanto a la sobrecarga que puede experimentar la persona cuidadora. Como se menciona anteriormente, el rol de cuidador/a de una persona mayor se extiende cada vez por periodos más largos, lo que, según Cerquera et al. (2021) puede afectar negativamente en la vida diaria de la persona cuidadora, especialmente si la persona a su cargo es dependiente. En la investigación de Flores et al. (2012), se encontró que el 46,3% de los/as cuidadores/as dedicaban entre 21 y 24 horas diarias al cuidado, y el 59,7% presentaban una sobrecarga intensa, además, el 43,3% llevaban entre 1 y 5 años realizando esta labor.

En este estudio, se observa que el 31,6% de los/as participantes llevan cuidando de la persona mayor más de 8 años, y un 35,1% transmitió sentir un nivel de sobrecarga alto. Este nivel de sobrecarga, además del tiempo dedicado, también puede derivar de la autoexigencia de los/as cuidadores/as. Los resultados muestran que el 66,7% consideran que deberían hacer más por la persona cuidada y el 63,2% piensan que pueden cuidarle/a mejor. Sin embargo, es importante destacar que, a pesar de la sobrecarga, los/as cuidadores/as no sienten haber perdido el control de sus vidas y se consideran capaces de seguir cuidando a la persona mayor por mucho más tiempo.

Seguidamente, se abordan los factores que contribuyen a dicha sobrecarga. En resultados obtenidos de este estudio, la mayoría de los/as participantes consideran que desde que comenzaron a ejercer la función de cuidados, no tienen tiempo ni para sí mismos/as (61,4%), ni para el resto de sus familiares (54,4%), ni para socializar fuera del ámbito familiar (68,4%), esto puede generar niveles elevados de sobrecarga. En una de las preguntas del cuestionario, donde se indaga sobre lo que necesitan para manejar de manera más efectiva la situación de cuidados, algunas respuestas señalaron la necesidad de disponer de tiempo libre para socializar. Así lo demuestra el estudio de Cardona et al. (2013), donde se obtuvieron resultados similares, aproximadamente la mitad de los cuidadores de dicha investigación manifestaron haber abandonado o disminuido las actividades y relaciones de su vida diaria, por el tiempo que les han de dedicar a la persona mayor.

Por otro lado, en este estudio, la mayoría de los/as participantes expresaron sentirse agobiados/as (71,9%), desbordados/as (54,4%), con miedo por el futuro de la persona cuidada (82,5%) e incómodos/as por ciertos comportamientos de la persona mayor (66,7%). Estas emociones pueden contribuir a la sobrecarga del cuidador/a. Además, el 77,2% de los/as cuidadores/as consideran que la persona mayor depende completamente de ellos/as. Es importante destacar que otro factor que puede estar contribuyendo a dicha sobrecarga es la falta de ingresos económicos para cubrir los gastos del/la mayor, además de los otros gastos del/la cuidador/a, dado que el 63,2% respondió no tener suficientes ingresos para todo.

Por último, es importante mencionar que el cambio demográfico en la composición familiar observado en los últimos años puede estar contribuyendo a la sobrecarga del/la cuidador/a principal. Una de las preguntas del cuestionario se refiere al número de miembros en el hogar, siendo la respuesta más común 3 miembros por hogar. Según datos obtenidos por Giro (2014) en el año 2000 había un promedio de 3,01% persona por hogar, lo cual ha disminuido gradualmente. Esto podría indicar que antes el cuidado de una persona mayor se distribuía entre más miembros de la familia, mientras que actualmente, al haber menos personas en los hogares, la responsabilidad recae principalmente en una sola persona, generando una sobrecarga que antes quizás no existía al mismo nivel.

Así pues, se identifican múltiples factores que contribuyen a esta sobrecarga y que tienen un impacto negativo en la persona mayor. Como se nombra anteriormente, el miedo por el futuro de la persona mayor, el tiempo que requieren sus cuidados y la falta de apoyo económico y emocional, entre otros, generan factores de riesgo que aumentan el nivel de

estrés de los/as cuidadores/as. Además, los cambios en la composición familiar y el envejecimiento demográfico agravan aún más esta situación.

No obstante, la sobrecarga no solo tiene un impacto negativo en el/la cuidador/a, sino que también puede afectar en la salud y bienestar de la persona mayor, generando en ocasiones según Martínez et al. (2007) maltrato hacia él/la mayor. Fatás et al. (2018) mencionan que la prevalencia de maltrato a personas mayores por parte de sus cuidadores/as, varía entre el 12% y el 50%.

En los resultados obtenidos del cuestionario, también se observa como la sobrecarga del/la cuidador/a tiene efectos negativos en el cuidado de la persona mayor, puesto que el 61,4% admitió haber reaccionado en algún momento de manera más brusca de lo que les gustaría con la persona que cuida. Además, el 52,6% confesó haber utilizado medidas estrictas para manejar ciertas situaciones con la persona mayor. Esto podría reflejar situaciones de maltrato hacia la persona mayor. En este sentido, en la investigación de Bazo (2001) se encontró que el 55% de las personas mayores fueron maltratadas por sus hijos/as, quienes eran sus cuidadores/as informales. Por lo tanto, se puede deducir que parte de los/as participantes puede que haya o estén ejerciendo algún tipo de conducta inapropiada en él/la mayor que pueda estar generando malestar en ellos/as, y esto puede estar relacionado con la sobrecarga que experimentan los/as cuidadores/as.

Para finalizar uno de los objetivos del cuestionario era identificar las necesidades de apoyo y recursos del/la cuidador/a de personas mayores. Los resultados mostraron que los/as participantes buscan apoyo social y familiar para sobrellevar mejor la sobrecarga que experimentan. Sin embargo, se observaron varias respuestas que expresan la necesidad de contar con la ayuda de otros familiares en las labores de cuidado, lo que no solo incrementa la sobrecarga del/la cuidador/a principal, sino que también puede generar posibles conflictos entre los miembros de la unidad familiar.

Por otro lado, los/as participantes manifestaron que utilizan estrategias como buscar tiempo para su autocuidado y bienestar personal, aunque también expresaron que el tiempo disponible para ello es mínimo. Asimismo, se apoyan en estrategias como las ayudas de los recursos externos, aunque sienten que estos no son los suficientes y perciben falta de apoyo y ayuda por las instituciones públicas. Es relevante mencionar que otras estrategias mencionadas fueron la resignación y aceptación, es decir, parte de los/as participantes no

buscan estrategias para evitar la sobrecarga que sienten, sino que simplemente intentan convivir con ello, probablemente dedicando todo su tiempo a la persona mayor y aislandose de su vida social, quizás porque consideran que es una situación inevitable y que nadie les puede o les va a ayudar.

Por último, gran parte de los/as participantes sienten que no cuentan con las habilidades y conocimientos suficientes para manejar la situación de cuidados, dado que expresan no haber recibido información al respecto. Esto también se observa en el estudio de Gracia (2012), que destaca que a menudo los/as cuidadores/as informales carecen de la preparación y formación necesaria para satisfacer las necesidades de la persona mayor, lo que puede ocasionar en momentos maltrato no intencional en él/la mayor. Es importante mencionar que, dependiendo de su ocupación profesional, pueden tener o no mayores conocimientos sobre cuidados.

Las principales limitaciones con las que se encuentra esta investigación son la falta de estudios sobre el maltrato a personas mayores y la sobrecarga que experimenta el cuidador/a principal. Otra limitación es el tiempo con el que se contó para la elaboración del estudio, dado que con más tiempo se podrían obtener más respuestas y profundizar más en los tipos de maltrato. Además, no se incluyó una pregunta para conocer si la persona mayor vive o no con el/la cuidador/a, lo que hubiera proporcionado datos importantes a la investigación. Por último, la pregunta sobre el estado civil del/la cuidador/a no aportó datos relevantes.

Para futuras líneas de investigación se propone indagar en la perspectiva que tiene la sociedad sobre el maltrato a personas mayores, dado que las investigaciones sobre el maltrato son escasas y, por otro lado, como se observa en el apartado de prevalencia de malos tratos en el marco teórico, la falta de información y desconocimiento de este fenómeno dificultan la identificación del maltrato en este colectivo. Además, sería ideal que las siguientes investigaciones tengan en cuenta el tiempo y el perfil de personas que buscan para responder al cuestionario, dado que en ocasiones es difícil llegar a una población con unas características específicas.

En futuras intervenciones para apoyar a los/as cuidadores/as se recomienda desarrollar programas de formación destinadas a los cuidadores/as, dado que según las respuestas obtenidas los/as participantes, manifestaron no tener la información y conocimiento necesario

para desempeñar adecuadamente la labor de cuidados para la persona mayor. Además, dada la sobrecarga que presentan los/as cuidadores/as, sería útil ofrecer cursos de autocuidado que proporcionen técnicas para el manejo del estrés. También sería recomendable hacer grupos de apoyo de personas que se encuentren en la misma situación, de modo que puedan retroalimentarse unas de otras compartiendo sus estrategias y experiencias. Finalmente, sería beneficioso para los/as cuidadores/as contar con una red de voluntarios/as, que ofrezcan cuidados temporales a lo largo del día, permitiendo así que el/la cuidador/a puede tener un respiro, así como, contar con un mayor apoyo institucional dado que varias respuestas del cuestionario de esta investigación indicaron que la ayuda que reciben en el hogar no era suficiente debido al poco tiempo que les ofrecen.

6. CONCLUSIÓN

Tras lo expuesto anteriormente, se llega a las siguientes conclusiones:

1. Respecto al perfil del/la cuidador/a informal del/la mayor, la mujer es la que sigue ejerciendo en mayor medida el rol de cuidados, mientras que el perfil del hombre pasa más desapercibido. Además, la relación más común entre la persona encargada de los cuidados y el/la mayor es filial.
2. El agotamiento, los miedos y la falta de conocimientos y apoyo económico, entre otros factores que contribuyen a la sobrecarga del/la cuidador/a informal, afectan negativamente en la vida diaria de esta y en sus relaciones con otras personas tanto dentro como fuera del entorno familiar.
3. Los/as cuidadores/as muestran niveles de sobrecarga altos, dado que los/as participantes llevan desempeñando el rol de cuidados en su mayoría más de ocho años.
4. Los participantes confesaron haber actuado y reaccionado de manera brusca e inapropiada con la persona mayor. Por lo cual, la sobrecarga no solo afecta a la persona encargada de los cuidados, sino también puede derivar en maltrato hacia las personas mayores.
5. Los/as cuidadores/as no cuentan con los recursos ni información suficiente para llevar a cabo una buena labor de cuidados, puesto que, los apoyos tanto emocionales como económicos para estas personas parecen no ser los suficientes para sobrellevar de manera adecuada el cuidado que requiere una persona mayor. Es crucial apoyar a

los/as cuidadores/as de personas mayores para mejorar su bienestar y la calidad del cuidado que brindan.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Banchero, S. & Mihoff, M. (2017). Personas mayores cuidadoras: sobrecarga y dimensión afectiva. *Psicología, Conocimientos y Sociedad*, 7(1), 7-35. Recuperado de: [Microsoft Word - 02-314 \[TO\] - 7-35.doc \(scielo.edu.uy\)](#)
- Batthyány, K. et al. (2012). La población uruguaya y el cuidado: Persistencias de un mandato de género. Encuesta nacional sobre representaciones sociales del cuidado: Principales resultados. *CEPAL* (17). Recuperado de: [content \(cepal.org\)](#)
- Bazo, M.T. (2001). Negligencia y malos tratos a las personas mayores en España. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 36(1), 8-14. Recuperado de: [Negligencia y malos tratos a las personas mayores en españa - ScienceDirect00080014 \(csic.es\)](#)
- Bustillo, M.L. et al. (2018). Los cuidadores informales de personas mayores dependientes: una revisión de las intervenciones psicológicas de los últimos diez años. *Clínica y Salud*, 29, 89-100. DOI: <https://doi.org/10.5093/clysa2018a13>
- Cardona, D. et al. (2013). Prevalencia y factores asociados al síndrome de sobrecarga del cuidador primario de ancianos. *Revista Facultad Nacional de Salud Publica*, 31(1), 30-39. Recuperado de: [Prevalencia y factores asociados al síndrome de sobrecarga del cuidador primario de ancianos \(scielo.org.co\)](#)
- Cerquera, A.M. et al. (2021). Factores que influyen en la sobrecarga de cuidadores informales de pacientes con Trastorno Neurocognitivo debido a enfermedad de Alzheimer. *Universitas Psychologica*, 20. DOI: <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy20.fisc>
- Crespo, M. & Rivas, M.T. (2014). La evaluación de la carga del cuidador: una revisión más allá de la escala de Zarit. *Clínica y salud*, 1, 9-16. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.clysa.2014.07.002>
- De Valle, M.J. et al. (2015). Sobrecarga y Burnout en cuidadores informales del adulto mayor. *Enfermería universitaria*, 12(1), 19-27. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.reu.2015.05.004>

- Díaz, A. et al. (2015). Las personas mayores: cuidados y cuidadores. *Editorial Fundación Saldarriaga Concha. Bogotá, D.C. Colombia*, 6:103. Recuperado de: [Repor Septiembre 2015 Díaz et al MCE-C6.pdf \(fedesarrollo.org.co\)](#)
- Generalitat Valenciana. (2016). *Procedimiento de actuación ante una posible situación de maltrato de una persona mayor*. 1-11. Recuperado de: [Servicio de Contratación e Inversiones/AR/td \(gva.es\)](#)
- Fatás, B. et al. (2018). Análisis de la sobrecarga del cuidador informal de personas con demencia y su relación con el riesgo de maltrato. *Psiquiatría.com*, 22. Recuperado de: [texto completo.pdf \(unizar.es\)](#)
- Flores, E. et al. (2012). Nivel de sobrecarga en el desempeño del rol del cuidador familiar de adulto mayor con dependencia severa. *Ciencia y enfermería*, 18(1), 29-41. Recuperado de: [art_04.pdf \(scielo.cl\)](#)
- Giró, J. (2014). La violencia hacia las personas mayores. *Trabajo Social Hoy*, 2(72), 23-38. DOI <http://dx.doi.org/10.12960/TSH.2014.0008>
- Iborra, I. (2009). Factores de riesgo del maltrato de personas mayores en la familia en población española. *Revista de Servicios Sociales*, (45), 49-57. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3021586.pdf>
- Instituto de Mayores y Servicios Sociales. (2022). *Mayores a un clic*. Recuperado de: [Mayores a un clic - Instituto de Mayores y Servicios Sociales \(imserso.es\)](#)
- Instituto Geográfico Nacional. (2024). *Estructura demográfica*. Gobierno de España. Recuperado de: [Estructura demográfica \(ign.es\)](#)
- Instituto Nacional de Estadística. (2022). *INEbase / Demografía y población / Padrón / Estadística del Padrón continuo / Últimos datos*. Recuperado de: [INEbase / Demografía y población / Padrón / Estadística del Padrón continuo / Últimos datos](#)

Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. (2020). *Cuidados de larga duración*. Gobierno de España. Recuperado de: [Cuidados de Larga Duración \(sanidad.gob.es\)](https://sanidad.gob.es)

Sancho, M.T. et al. (2007). Malos tratos a personas mayores: Aportación española a los avances internacionales en la adaptación lingüística y cultural de un instrumento de detección de sospecha de maltrato hacia personas mayores. IMSERSO, SEGG y OMS. *Serie Documentos Tecnicos* (21013). Recuperado de: [I-II malos tratos \(acpgerontologia.com\)](https://acpgerontologia.com)

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Maltrato de las personas mayores*. [Maltrato de las personas mayores \(who.int\)](https://who.int)

Orozco, A. et al. (2023). Factores de riesgo incidentes en el maltrato hacia la persona adulta mayor. *Tejidos sociales*, 6(1), 1-11. Recuperado de: <https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/tejsociales/article/download/7086/6484>

Paniza, J.L. & Ortigosa, J.C. (2016). El maltrato a las personas mayores desde el paradigma de la violencia. Barataria. *Revista Castellano-Manchega De Ciencias Sociales*, (20), 171-183. DOI: <https://doi.org/10.20932/barataria.v0i20.20>

Pérez, G. et al. (2017). Buen y mal trato hacia las personas mayores: Teorías explicativas y factores asociados. *Revista Clinica Contemporanea*, 8(2), 1-14. DOI: <http://dx.doi.org/10.5093/cc2017a3>

Servicio Andaluz de Salud Consejería de Salud. (s.f). Cuestionario Zarit. Recuperado de: https://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjF26He77KGAXXFO_EDHdiuBCIQFnoECAYQAO&url=https%3A%2F%2Fwww.huvn.es%2Farchivos%2Fcms%2Fenfermeria-en-huvn%2Farchivos%2Fpublico%2F cuestionarios%2FCuestionarios-3%2Fcuestionario_zarit.pdf&usg=AOvVaw3XT0Na1tNSbXImUJ6EWnYO&opi=89978449

Silva, J.R. et al. (2016). Sobrecarga y calidad de vida del cuidador principal del adulto mayor. *Avances en enfermería*, 34(3), 251-258. DOI: [10.15446/av.enferm.v34n3.58704](https://doi.org/10.15446/av.enferm.v34n3.58704)

Touza, C. (2001). El maltrato a las personas mayores: Definición, factores de riesgo y estrategias de intervención. Equipo de Intervención Socioeducativa (Área de Gerontología) de la E. U. Cardenal Cisneros, 24. Recuperado de: [9-248-1-PB.pdf \(educacion.gob.es\)](https://www.educacion.gob.es/9-248-1-PB.pdf)

Universidades, Organización Mundial de la Salud. (2002). Declaración de Toronto para la prevención global del maltrato a las personas mayores. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, 37(6), 332-333. Recuperado de: [Declaración de Toronto para la prevención global del maltrato a las personas mayores \(elsevier.es\)](https://www.elsevier.es/decloracion-de-toronto-para-la-prevencion-global-del-maltrato-a-las-personas-mayores)

ANEXOS

- Código QR para la difusión del cuestionario a pie de calle.



Facultad de Ciencias Sociales y
de la Comunicación
Universidad de La Laguna

Trabajo Fin de Grado

Cuestionario: Calidad de vida del/la cuidador/a principal
de personas mayores de 60 años

**Requisitos par responder al
cuestionario:**

- Estar cuidando a una persona
mayor de 60 años
- Ser cuidador informal (persona
cuidadora sin recibir una
remuneración a cambio)
- La persona mayor puede ser
dependiente o no



- Enlace para acceder al cuestionario de la investigación.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeOZiC_8NU9yLjjKrKvFPRJDXr2jHkw1NoimMJZDpUTRtPVVg/viewform?usp=sf_link