



Universidad Médica Pinar
ISSN: 1990-7990
galeno@infomed.sld.cu
Facultad de Ciencias Médicas de Pinar del Río Dr.
Ernesto Ché Guevara de la Serna
Cuba

Intervención educativa para cuidadores informales sobre atención de adultos mayores frágiles

Linares Cánovas, Lázaro Pablo; Vázquez González, Luis Alcides; González Medina, Kathleen Nicole; Escalona González, Sergio Orlando; Linares Cánovas, Liyansis Bárbara

Intervención educativa para cuidadores informales sobre atención de adultos mayores frágiles

Universidad Médica Pinar, vol. 15, núm. 3, 2019

Facultad de Ciencias Médicas de Pinar del Río Dr. Ernesto Ché Guevara de la Serna, Cuba

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=638268500010>



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional.

Intervención educativa para cuidadores informales sobre atención de adultos mayores frágiles

Educational intervention for informal caregivers on frail elderly care

Lázaro Pablo Linares Cánovas

*Universidad de Ciencias Médicas de Pinar del Río,
Facultad de Ciencias Médicas "Dr. Ernesto Che Guevara de
la Serna", Cuba*

Redalyc: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=638268500010>

Luis Alcides Vázquez González

*Universidad de Ciencias Médicas de Las Tunas. Facultad
de Ciencias Médicas "Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta",
Cuba*

Kathleen Nicole González Medina

*Universidad de Ciencias Médicas de Las Tunas. Facultad
de Ciencias Médicas "Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta",
Cuba*

Sergio Orlando Escalona González

*Universidad de Ciencias Médicas de Las Tunas. Facultad
de Ciencias Médicas "Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta",
Cuba*

Liyansis Bárbara Linares Cánovas

*Universidad de Ciencias Médicas de Pinar del Río.
Policlínico Docente "Modesto Gómez Rubio", Cuba*

Recepción: 08 Octubre 2019
Aprobación: 20 Noviembre 2019
Publicación: 21 Diciembre 2019

RESUMEN:

Introducción: el envejecimiento poblacional suscita un incremento del personal encargado del cuidado del geronte, frecuentemente no capacitado para tal función.

Objetivo: valorar la efectividad de una intervención educativa, en cuidadores de adultos mayores frágiles, en cuanto a la mejora de su nivel de conocimiento sobre labores de cuidado.

Métodos: estudio cuasi-experimental de intervención educativa, efectuado en cuidadores de adultos mayores frágiles, pertenecientes al Policlínico Universitario "Pedro Borrás Astronga", entre 2016 y 2018, seleccionándose aleatoriamente una muestra de 147, cumpliéndose los criterios de selección. Se contó con tres etapas, aplicándose en la intermedia una estrategia de intervención educativa, evaluándose en la primera y última el nivel de conocimientos del cuidador. Se respetaron los principios éticos.

Resultados: predominaron los cuidadores del sexo femenino (73,5 %), del grupo etáreo 40-49 años (26,5 %), con una media de 28,7 meses y 5,3 horas diarias desempeñándose en esta función. Exceptuando la temática alimentación, las restantes mostraron niveles adecuados de conocimientos inferiores al 65 % de la muestra, elevándose a más del 80 % en todas luego de la intervención impartida. De un 31,3 % de cuidadores con adecuado nivel de conocimientos al inicio del estudio se logró elevar al 87,8 % al final del mismo.

Conclusión: la intervención logró aumentar el nivel de conocimiento de los cuidadores, lo que permitirá un buen desempeño de los mismos en las labores de cuidado, garantizando así una mejor calidad de vida para ellos y para los adultos mayores que atienden.

PALABRAS CLAVE: Anciano, Envejecimiento, Cuidadores, Asistencia A Los Ancianos, Educación No.

ABSTRACT:

Introduction: the aging population provokes an increase of the personnel in charge of the care of the elderly, frequently not qualified for this function.

Objective: to assess the effectiveness of an educational intervention in caregivers of frail older adults, in terms of improving their level of knowledge about care work.

Methods: a quasi-experimental study of educational intervention, carried out in caregivers of frail older adults, belonging to the University Polyclinic "Pedro Borrás Astronga", between 2016 and 2018, randomly selecting a sample of 147, fulfilling the selection criteria. There were three stages, applying an educational intervention strategy in the intermediate level, assessing the level of caregiver knowledge in the first and last. Ethical principles were respected.

Results: Female caregivers predominated (73,5 %), from the age group 40-49 years (26,5 %), with an average of 28,7 months and 5,3 hours per day performing in this function. Except for the feeding theme, the remaining ones showed adequate levels of knowledge below 65 % of the sample, rising to more than 80 % in all after the intervention given. From 31,3 % of caregivers with an adequate level of knowledge at the beginning of the study, it was possible to increase to 87,8 % at the end of the study. **Conclusion:** the intervention managed to increase the level of knowledge of caregivers, which will allow them to perform well in their care, thus guaranteeing a better quality of life for them and for the older adults they serve.

KEYWORDS: Aged, Aging, Caregivers, Old Age Assistance, Education, Nonprofessional, Educational Measurement.

INTRODUCCIÓN

El proceso de envejecimiento poblacional, aún cuando tiene sus bases desde el inicio mismo de la civilización, no ha mantenido a lo largo de la historia un ritmo constante, cobrando en la actualidad un mayor auge, siendo capaz de influir directamente en la dinámica de una sociedad, que hoy día muestra un incremento sostenido de los porcentajes de envejecimiento a nivel global(1,2).

Cuba no queda exenta de este proceso, donde las transformaciones económicas, políticas y sociales existentes desde el triunfo revolucionario, han conducido a variaciones en la fecundidad y mortalidad, motivando un aumento del proceso natural y paulatino teniéndose en la isla, al cierre de 2014 un 19,0 % de la población incluida en dicho grupo poblacional (existiendo en el 39,8 % de los hogares cubanos al menos un adulto mayor (AM) y estimándose para 2030 unos 3,4 millones de AM, aproximadamente el 30 % de la población cubana(3,4).

Ante dicho incremento de adultos mayores, uno de los retos que trae consigo la extensión de la duración de la vida, es el incremento del número de personas que, por una u otra razón, requieren de cuidados y atención, ya sea por una condición de enfermedad o por el desgaste tanto físico como mental, propio de las edades avanzadas. Interviene entonces en esta actividad el cuidador, que generalmente asume un papel desconocido por él(2,5).

El cuidador de anciano va a jugar entonces un papel primordial en la estructura y dinámica de la familia, brindando un mejor y mayor servicio dada la mayor pertinencia que va a adoptar esta persona para con la persona que está a su cuidado. No obstante hay que destacar que existe un bajo nivel de adiestramiento de cuidadores el cual va a influir no solo en un mal cuidado de la persona que tiene asignada, sino en su propia calidad de vida, teniendo en cuenta que las vidas de los cuidadores giran en torno a la satisfacción de las necesidades del adulto mayor, y muchos suelen dejar sus propias necesidades a un segundo plano(6).

Ante esta situación los servicios de salud deben estar preparados para asumir este desafío, no solo en función de garantizar excelentes indicadores de mortalidad y morbilidad por parte del anciano, sino también con vistas a lograr un eficiente desenvolvimiento de los cuidadores, a partir del aprovechamiento y generación de capacidades para la promoción de salud y la prevención de enfermedades(2,7).

La provincia Pinar del Río, con un reto actual como lo es el envejecimiento poblacional se enfrenta además a un problema de urgente solución por ser insuficiente la capacitación a los cuidadores y conociendo que la calidad de vida del anciano depende en gran medida de cómo es cuidado, más que de sus posibilidades reales de salud, la presente investigación permitirá entender la necesidad del adiestramiento de los cuidadores

de ancianos. Ante ello los autores del presente trabajo se propusieron como objetivo del mismo valorar la efectividad de una estrategia de intervención educativa aplicada en grupo de cuidadores de adultos mayores frágiles, con vistas a mejorar el nivel de conocimientos sobre la actividad por ellos realizada.

MÉTODO

Se realizó un estudio cuasi experimental de intervención educativa en cuidadores informales de AM frágiles pertenecientes al policlínico Pedro Borrás Astorga, del municipio Pinar del Río desde enero de 2016 a marzo de 2018.

El universo quedó conformado por 315 cuidadores informales de AM frágiles pertenecientes a dicha área de salud en el período en cuestión, siendo seleccionada aleatoriamente una muestra de 147 cuidadores que cumplieran con los criterios de selección:

El desarrollo de la investigación se basó en tres etapas fundamentales:

Etapas diagnóstica

Se citó a los cuidadores que formarían parte del estudio para solicitar su consentimiento de participar en la intervención, llenándose una planilla de consentimiento informado. Posteriormente para la recogida de información se empleó un cuestionario, creado por los autores del presente trabajo, y validado ante las instancias pertinentes. El mismo consta de 22 preguntas, separadas en dos secciones, una primera (integrada por 12 preguntas) que permite la recogida de datos sociodemográficos y otras características relacionadas con la atención brindada al AM; y una segunda sección, conformada por 10 preguntas, y cada una de estas se compondría a su vez de 10 incisos, para marcar verdadero o falso, cuyo resultado permitiría cuantificar el nivel de conocimientos de los cuidadores.

La aplicación de los instrumentos antes mencionados permitió la recolección de los datos que dieron salida a las variables estudiadas: edad, sexo, parentesco, estado civil, funcionamiento familiar, nivel de escolaridad, adiestramiento previo recibido, apoyo social recibido, tiempo desenvolviéndose como cuidador (meses), horas diarias dedicadas a labores de cuidado y nivel de conocimientos.

Para la evaluación del funcionamiento familiar se empleó el Test de funcionamiento familiar FF-SIL, que incluye una serie de situaciones que pueden ocurrir o no en la familia, para un total de 14, correspondiendo dos a cada una de las siete variables que mide el instrumento. Para cada situación existe una escala de cinco respuestas cualitativas, que a su vez tienen una escala de puntos (desde un punto [casi nunca] hasta cinco puntos [casi siempre]). Cada situación es respondida por el usuario mediante una cruz (x) en la escala de valores cualitativos, según su percepción como miembro familiar. Al final se realiza la sumatoria de los puntos, la cual corresponderá con una escala de categorías, según la puntuación obtenida, para describir el funcionamiento familiar de la siguiente manera: familia funcional (70 a 57), familia moderadamente funcional (56 a 43), familia disfuncional (42 a 28 puntos), familia severamente disfuncional (27 a 14).

Se aplicó el Cuestionario MOS de apoyo social percibido, el cual contiene 20 preguntas, con opción de respuesta tipo Likert: nunca (1), pocas veces (2), algunas veces (3), la mayoría de las veces (4), siempre (5), de manera que, a mayor puntuación, mayor apoyo social percibido. Los ítems evalúan cuatro tipos de apoyo: apoyo emocional o informacional, apoyo instrumental, interacción social positiva, y apoyo afectivo. Cada una posee su propia evaluación, pero la sumatoria de las cuatro dimensiones permitió la obtención de un total para la variable apoyo social percibido, se tuvo como punto de corte 60 puntos, al ser adecuado el apoyo en aquellos cuidadores con valores iguales o superiores, e insuficiente en caso contrario.

Para medir el nivel de conocimientos del cuidador, se le asignó a cada inciso correctamente respondido un punto (para un total de 10 puntos por pregunta), de esta forma se clasificó como adecuado el nivel de conocimiento para cada temática, al tener 7 o más incisos correctamente respondidos. Para medir el nivel de conocimientos global se tuvo como adecuado a los que tuviesen más de 74 puntos.

Etapas de intervención

Se realizó en el segundo momento una intervención educativa la cual estuvo dirigida por la tutora del presente trabajo, y fue apoyada por los autores del mismo, así como personal médico del servicio de salud en cuestión, con el objetivo de adiestrar a los cuidadores sobre el manejo del adulto mayor para lograr no solo un adecuado desempeño en la labor por ellos prestada, sino también evitar el agotamiento mientras se desempeña en dicha función. En la misma fueron adiestrados los 147 cuidadores mediante encuentros, con duración de una hora semanal, ofertados durante 11 meses, a través de charlas educativas, conversatorios y conferencias, en los que se les impartían conocimientos acerca del cuidado al adulto mayor, cambios propios del envejecimiento y aspectos determinantes en el bienestar y salud del anciano, todo ello estaba comprendido en el plan temático realizado por el personal antes mencionado, para la realización del mismo se tuvo en cuenta las necesidades de aprendizaje detectadas en las entrevistas realizadas a los cuidadores y la utilización de un lenguaje claro y sencillo perfectamente entendible para todas las personas que se inician en esta actividad. Los encuentros de la escuela de cuidadores ofertados se efectuaron en el aula del servicio de Geriatria del ya mencionado hospital.

Etapas de evaluación

Al concluir la intervención, se repitió la segunda sección de la encuesta, con las mismas características de su calificación y se evaluaron las modificaciones de los conocimientos a los 12 meses de la intervención. En los resultados se consideró antes (etapa de diagnóstico) y después (etapa de evaluación) sobre la base de este período de tiempo.

El tratamiento de los datos se realizó mediante la utilización del paquete estadístico SPSS en su versión 24 para Windows, con una descripción de las distribuciones para cada variable del estudio a partir de la estadística descriptiva, el empleo de las medidas de tendencia central y porcentajes para representar el comportamiento univariado de las variables se analizadas. Para el análisis estadístico inferencial en primer lugar, se hizo uso de la prueba de Kolmogorov-Smirnov para comprobar el cumplimiento del supuesto de normalidad en las variables de la investigación, y con ello definir el uso de pruebas paramétricas o no paramétricas. De esta forma se empleó la prueba no paramétrica X² de McNemar para contrastar los niveles de conocimientos de los cuidadores antes y después de aplicada la intervención educativa, así como la prueba estadística Z Kolmogorov-Smirnov. Se empleó un valor de $p < 0,05$ como evidencia estadística de las diferencias encontradas. La presentación de la información se realizó a través de tablas y gráficos.

Para la ejecución del estudio se tomó en consideración los aspectos reflejados en la declaración de Helsinki en cuanto al diseño y aplicación de investigaciones en humanos, por cuanto, los cuidadores firmaron el consentimiento informado para la participación en el estudio previo a la aplicación de la entrevista y los instrumentos, se cumplió de esta forma el principio de autonomía que se establece en el Código Internacional de Bioética para las investigaciones en humanos.

RESULTADOS

Se constató predominio en la muestra de los cuidadores del sexo femenino (73,5 %), siendo el grupo etáreo 40-49 años el más representativo (26,5 %). En relación al sexo se observó diferencias en cuanto al grupo etáreo, teniéndose el grupo 50-59 años (25,6 %) dentro de los cuidadores masculinos, por el 40-49 años (28,7 %) en las féminas. Dentro de los cuidadores, se tuvo una media de 28,7 meses desempeñándose en esta función, y 5,3 horas diarias realizando labores de cuidado.

Acorde al perfil demográfico, se tuvo predominio de los hijos (42,1 %) según el parentesco, y de los cuidadores casados (55,8 %). Los cuidadores con familias moderadamente funcionales fueron más representativos (36,1 %), predominando los cuidadores con nivel universitario (55,1 %), mientras el 83,0 % no tuvo un adiestramiento previo, no recibiendo el 61,9 % apoyo social.

Al analizar el nivel de conocimientos por parte de los cuidadores antes de ser impartida la intervención educativa (gráfico 1) se constata mayor porcentaje respecto a niveles adecuados de conocimientos en la totalidad de las temáticas analizadas por parte de los cuidadores previamente adiestrados. A su vez, a excepción de la temática vinculada a la alimentación (69,7 % de cuidadores no adiestrados con conocimientos

adecuados), en las restantes temáticas predominó el nivel de conocimientos insuficiente en los cuidadores sin adiestramiento.

Prueba Z Kolmogorov-Smirnov ($p < 0,05$)

Gráfico 1. Nivel de conocimientos adecuados de los cuidadores en diferentes temáticas vinculadas al cuidado antes de la intervención educativa.

Al comparar el nivel de conocimientos de los cuidadores antes y después de la intervención educativa (gráfico 2), se constata un incremento del mismo en todas las temáticas evaluadas, se tuvo además en todas las temáticas más de un 80 % de cuidadores con nivel adecuado de conocimientos, siendo las temáticas “Generalidades” y “Autocuidado”, quienes recibieron mejor evaluación (92,5 y 94,6 % de cuidadores con niveles de conocimientos adecuados respectivamente).

Prueba Z Kolmogorov-Smirnov ($p < 0,05$)

Gráfico 2. Relación de conductas asumidas ante diferentes situaciones de la vida diaria por parte de los cuidadores antes y después de la intervención educativa.

Se encontró que el 84,0 % de los cuidadores con adiestramiento previo poseían conocimiento adecuado antes de la intervención; y que el 79,5 % de los no adiestrados mostraban conocimientos inadecuados (tabla 1).

Tabla 1. Nivel de conocimientos global presente en los cuidadores antes de aplicado el estudio

Tras la intervención el nivel de conocimientos adecuados se elevó en un 56,5 % (tabla 2).

Tabla 2. Nivel de conocimientos global presente en los cuidadores antes y después de aplicado el estudio

DISCUSIÓN

El cuidador informal va a ser la persona erigida como el principal proveedor de cuidados al adulto mayores, siendo cubierta esta tarea generalmente por la familia, de forma que, en el marco intrafamiliar, esta persona va a ser la encargada de ayudar en las necesidades básicas e instrumentales de la vida diaria de este individuo durante la mayor parte del día, sin recibir en la mayoría de los casos retribución económica por ello.

Respecto a las variables sociodemográficas, los hallazgos del estudio indican guardan relación con lo reportado en la literatura, existiendo una mayor participación del género femenino en el cuidado del AM afectado, consecuencia de una carga cultural en el continente americano, señalándose como ocho de cada 10 personas que cuidan a un familiar mayor en el Cuba son mujeres. en dicho sentido cabe destacar que la carga asistencial afecta a hombres y mujeres de forma diferente, pues se tiene una mayor vulnerabilidad psicológica y deserción en cuidadoras femeninas, lo que indica que las mujeres que son cuidadoras tienden a tener mayor fragilidad, ya que presentan en ocasiones, sentimientos negativos de desesperanza sobre su futuro. A su vez, otras variables como edad, nivel escolar y parentesco mostraron similitud con la presente investigación(2,5,6).

Se han abordado aspectos relacionados con las características y la repercusión que desde el punto de vista psicológico, económico y orgánico tiene la actividad de cuidar adultos mayores dependientes, sin embargo Maynard Bermúdez y colaboradores(8), refieren como existen pocos estudios publicados sobre resultados de sistemas de preparación o intervenciones diseñadas para cuidadores.

Son varios los estudios(4,9,10) que reflejan como la mayoría de los cuidadores no habían recibido previo adiestramiento antes de comenzar las labores de cuidado, no poseyendo conocimientos ni habilidades acerca de los cuidados específicos del gerente, considerando necesaria la capacitación o adiestramiento en acciones de higiene, movilidad, arreglo personal, cambios posturales o cuidados especializados.

Con las tendencias demográficas actuales, se considera que progresivamente se incrementarán las personas que requieran cuidados, así como las proveedoras de los mismos, por lo que el diseño e implementación de sistemas de preparación, intervenciones educativas, cursos, entre otras opciones a nivel comunitario, serán cada vez más necesarios(5), toda vez que ha sido demostrado como la experiencia de ser cuidador cambia después de la capacitación, requiriendo de la orientación y apoyo permanente que contribuyan a prevenir

complicaciones en el cuidador y a disminuir la sobrecarga de cuidado o el riesgo de padecerla, más aún cuando la ausencia de habilidades para llevar a cabo el cuidado impacta negativamente sobre el cuidador y los ancianos, interfiriendo de esta forma en su calidad de vida(11).

Cuidar en el ámbito doméstico incluye distintos tipos de cuidados; existen necesidades que constituyen la base del cuidado: alimentación, eliminación, reposo y sueño, higiene y confort, movilización, estimulación, las cuales le aseguran un mínimo de bienestar; si no se vela por este cumplimiento, los problemas del paciente se agudizarán y se deteriorarán cada vez más(12).

Con la presente intervención se logró satisfacer las necesidades de los cuidadores, dadas en el bajo nivel de conocimientos poseído por ellos, este hecho demuestra que se cumplieron sus expectativas, quizás incluso por encima de lo esperado en la gran mayoría de ellos, lo que es explicable, pues todos los parámetros evaluados mejoraron después de la intervención.

Si bien transmitir conocimientos no debe ser el único objetivo de estos programas para cuidadores, es uno de los fundamentales, el cual debe acompañarse del intercambio de experiencias y del proceder ante las diferentes situaciones que se le pueden presentar al cuidador, lo cual permite un manejo más adecuado, aumenta la seguridad del cuidador y disminuye su nivel de ansiedad(13).

Estudios como el presente, confirman que los programas de formación para cuidadores, en los cuales se brinda capacitación en temas que puedan ser aplicados en sus labores cotidianas y que ayuden a cualificar la tarea del cuidado, contribuyen a mejorar la calidad de vida(14), ante ello, se concluye que para brindar un cuidado oportuno y de calidad se requiere que el profesional este en continua formación(2,8). Por su parte, los resultados de otros programas de intervención reportaron un cambio de actitud de los cuidadores y la mejora en la calidad de la relación entre los cuidadores y los AM(13).

Sevilla Gómez y colaboradores (15), señala en estudio similar al presente gran aceptación no solo por los implicados, sino también por directivos nacionales y provinciales del Programa de Atención al Adulto Mayor, quienes consideraron muy oportuna la preparación de los cuidadores asistenciales, en el momento en que el país, en su estrategia para enfrentar el envejecimiento. Ellos plantearon que prepararse como promotores de salud sería lo ideal, eso contribuiría a elevar la calidad de vida de los ancianos institucionalizados. Además los especialistas nacionales refieren que el programa sería una fortaleza para la implementación de las escuelas de cuidadores en la provincia, las que se están retomando en estos momentos.

Uno de los principales retos del programa fue acercar el conocimiento técnico y procedimental a las personas implicadas, amén del alto nivel educativo presentado. En similar estrategia llevada a cabo por Landínez-Parra y colaboradores(14), donde el nivel educacional fue bajo, se dio solución a dicha limitante incluyéndose en todas las sesiones, ejemplos claros y ejercicios de simulación, igualmente, se ofreció tiempo adicional para la formulación de preguntas.

La evaluación general del curso realizada por los participantes fue muy positiva, reportando cambios en las actividades de cuidado, en la forma de pensar y actuar como cuidadores, lo que respalda el papel de dichas intervenciones en la actualidad, toda vez que ha sido probada su eficacia en tales menesteres(4,5,12,14). A nivel social también se reporta mejoría, lo cual puede responder a que los cuidadores, después de la participación en el curso, retomaron espacios sociales que habían abandonado por la labor del cuidado, recuperando espacios familiares y con los vecinos; así mismo, la participación en el curso implicó salir y compartir con personas que se encontraban en situaciones similares, creando vínculos de amistad entre los cuidadores.

El nivel de envejecimiento demográfico alcanzado por Cuba, pone sobre la mesa la importancia y urgencia de diseñar políticas de cuidado que apoyen tanto a las personas que requieren los mismos como a los proveedores de atención. Dicho reto en el marco actual requiere de un enfoque con sentido amplio que involucre a esferas tan importantes como la salud, educación, servicios, producción material y seguridad social, por solo citar unos pocos. Ante ello, se insiste en destacar que la preparación de los cuidadores como

promotores deberá ser una actividad constante y con un enfoque práctico por tanto este curso solo creará las bases para que se inserte en la actividad cotidiana esta tarea.(15)

CONCLUSIONES

La intervención educativa permitió elevar el nivel de conocimientos de los cuidadores que participaron en el estudio, por cuanto se concluye que la aplicación de la misma cumplió con el objetivo trazado. De tal forma, la modificación satisfactoria de los niveles de conocimiento de los cuidadores, permitirá que puedan desempeñarse favorablemente en las labores por ellos realizada, lo que garantizará además mantener una buena calidad de vida para el adulto mayor y para su respectivo cuidador.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

Los autores contribuyeron en igual medida en la confección del estudio.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Llanes Betancourt C. Envejecimiento demográfico y necesidad de desarrollar las competencias profesionales en enfermería geriátrica. Rev haban cienc méd [Internet]. 2015 [citado 4 Oct 2019]; 14(1): 89-96. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729519X2015000100013&lng=pt
2. Lemus Fajardo NM, Linares Cánovas LB, Linares Cánovas LP. Nivel de sobrecarga de cuidadores de adultos mayores frágiles. Rev Ciencias Médicas [Internet]. 2018 Oct [citado 2019 Nov 12]; 22(5): 34-
3. Alfonso León A. Un estudio piloto sobre los cuidadores de ancianos. Rev Nov Pob [Internet]. 2015 [citado 21 May 2018]; 11(22): 29-37. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-40782015000200004&lng=es&nrm=iso
4. Sánchez Martínez RT, Molina Cardona EM, Gómez-Ortega OR. Intervenciones de enfermería para disminuir la sobrecarga en cuidadores: un estudio piloto. Rev Cuid [Internet]. 2016 [citado 21 May]
5. Maynard Bermúdez RE, Barthley Debok L, Hodelín Carballo H, Santiago Paz D, Michel Brooks G. Capacitación para cuidadores primarios de personas adultas mayores dependientes desde la educación popular. Rev Inf Cient [Internet]. 2016 [citado 21 May 2018]; 95(2): 213-223. Disponible en:
6. Flores N, Jenaro C, Moro L, Tomša R. Salud y calidad de vida de cuidadores familiares y profesionales de personas mayores dependientes: estudio comparativo. Eur. J. investig. health psychol. educ. [Internet]. 2014 [citado 21 May 2018]; 4(2): [aprox 3 p]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4932328.pdf>
7. Martínez Abreu J. Envejecimiento poblacional, tema de análisis permanente en los servicios de salud. Rev Med Electrón [Internet]. 2015 Dez [citado 2017 Mar 04]; 37(6): 556-558. Disponible en:
8. Maynard Bermúdez RE, Barthley Debok L, Hodelín Carballo H, Santiago Paz D, Michel Brooks G. Capacitación para cuidadores primarios de personas adultas mayores dependientes desde la educación popular. Rev Inf Cient [Internet] 2016 [citado 21 Ago 2018]; 95(2): 213-223. Disponible en:
9. Eterovic Díaz C, Mendoza Parra S, Sáez Carrillo K. Habilidad de cuidado y nivel de sobrecarga en cuidadoras/es informales de personas dependientes. Enferm. glob. [Internet]. 2015 Abr [citado 21 May]
10. Zambrano-Domínguez EM, Guerra-Martín MD. Formación del cuidador informal: relación con el tiempo de cuidado a personas dependientes mayores de 65 años. Aquichán [Internet]. 2012 Dez
11. Vicente Ruiz MA, de la Cruz García C, Morales Navarrete RA, Martínez Hernández CM, Villarreal Reyna MA. Cansancio, cuidados y repercusiones en cuidadores informales de adultos mayores con enfermedades crónico degenerativas. Eur. J. investig. health psychol. educ. [Internet]. 2014 [citado 21]
12. Marante Pozo E, Casanova Moreno MC, Nuñez López E, Pozo Amador LM, Trasancos Delgado M,
13. Espín Andrade AM. Eficacia de un programa psicoeducativo para cuidadores informales de adultos mayores con demencia. Revista Facultad de Salud [Internet] 2011 [citado 21 May 2018]; 3(1): 9-

14. Landínez-Parra NS, Caicedo-Molina IQ, Lara-Díaz MF, Luna-Torres L, Beltrán-Rojas JC. Implementación de un programa de formación a cuidadores de personas mayores con dependencia o discapacidad. Rev Fac Med [Internet]. 2015 [citado 21 May 2018]; 63(S1): 75-82. Disponible en:
15. Sevilla Gómez G, López Rodríguez del Rey M. Propuesta de preparación para cuidadores asistenciales como promotores de salud. Medisur [Internet]. 2015 Out [citado 2018 Ago 31]; 13(5):