

 Artículo de investigación

Sobrecarga del cuidador familiar en Colombia: revisión sistemática exploratoria

Guerrero-Gaviria Daniel¹ ; Carreño-Moreno Sonia¹  ; Chaparro-Díaz Lorena¹ 

¹ Facultad de Enfermería. Universidad Nacional de Colombia. Bogotá, Colombia.

Resumen

Objetivo: describir las tendencias metodológicas, las poblaciones estudiadas y los desafíos futuros reportados en la literatura sobre la sobrecarga del cuidador familiar colombiano.

Métodos: revisión sistemática exploratoria en donde se consultaron las bases de datos PubMed, ScienceDirect, Lilacs, Cuiden, SciELO, EBSCO y BVS, específicamente artículos originales publicados del 2016 al 2021.

Resultados: en 20 artículos revisados, se encontró una relación directa entre condiciones socioeconómicas y la sobrecarga del cuidador. El contexto cultural y las condiciones socioeconómicas son factores que influyen en la percepción de la sobrecarga del cuidador.

Conclusiones: son necesarias las intervenciones de enfermería dirigidas a los cuidadores familiares para mejorar su percepción de la sobrecarga y consecuentemente la calidad de vida.

Palabras clave: sobrecarga; cuidador; familiar; cuidador familiar; Colombia; revisión sistemática exploratoria; síndrome de sobrecarga.

Información del artículo



Autor de correspondencia

spcarrenom@unal.edu.co



Cómo citar este artículo

Guerrero-Gaviria D, Carreño-Moreno S, Chaparro-Díaz L. Sobrecarga del cuidador familiar en Colombia: revisión sistemática exploratoria. Rev Colomb Enferm [Internet]. 2023;22(1), e053.



<https://doi.org/10.18270/rce.v22i1.3754>



Recibido: 12-10-2021

Aprobado: 26-04-2023



Ediciones anteriores 

Redes sociales



Family caregiver's overburden in Colombia: An exploratory systematic review

Abstract

Objective: To describe methodological trends, populations studied, and future challenges reported in the literature on Colombian family caregivers' overburden.

Methods: An exploratory systematic review using PubMed, ScienceDirect, LILACS, Cuiden, SciELO, EBSCO, and VHL databases was conducted, specifically original articles published between 2016 and 2021 were reviewed.

Results: In 20 articles reviewed, a direct relationship was found between socioeconomic conditions and caregiver's overburden. Cultural context and socioeconomic conditions are factors that influence the perception of caregiver's overburden.

Conclusions: Nursing interventions aimed at family caregivers are needed to improve their perception of overburden and, consequently, their quality of life.

Keywords: Overburden; caregiver; family member; family caregiver; Colombia; exploratory systematic review; caregiver burden syndrome.

Sobrecarga do cuidador familiar na Colômbia: revisão sistemática exploratória

Resumo

objetivo: Descrever as tendências metodológicas, as populações estudadas e os desafios futuros relatados na literatura de sobrecarga do cuidador familiar colombiano.

Métodos: Revisão sistemática exploratória na qual foram consultadas as bases de dados PubMed, ScienceDirect, Lilacs, Cuiden, SciELO, EBSCO e BVS, com artigos originais, publicados de 2016 a 2021.

Resultados: Em 20 artigos revisados, foi encontrada uma relação direta entre condições socioeconômicas e a sobrecarga do cuidador. O contexto cultural e as condições socioeconômicas são fatores que influenciam na percepção da sobrecarga do cuidador.

Conclusões: As intervenções de enfermagem voltadas a cuidadores familiares são necessárias para melhorar sua percepção de sobrecarga e, conseqüentemente, sua qualidade de vida.

Palavras-chave: sobrecarga; cuidador; familiar; cuidador familiar; Colômbia; revisão sistemática exploratória; síndrome de sobrecarga.

Introducción

la expectativa de vida es una variable que ha mejorado a lo largo del tiempo debido al desarrollo de nuevas tecnologías para el tratamiento no curativo de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Esto, sumado al envejecimiento poblacional, representa un reto de cuidado a largo plazo, tanto para los sistemas de salud como para las familias (1), ya que se requiere una mayor cantidad de cuidadores para las personas con ECNT y otras condiciones que generen dependencia. Es importante tener en cuenta el contexto demográfico colombiano donde el Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas (DANE) estima que en el 2018 la población nacional era aproximadamente de 48.258.494, de los cuales el 51,2 % eran mujeres y cerca del 68,2 % correspondía a personas entre los 15 y 65 años (2). Para el 2020, se reportaron en el país 306.000 muertes, de las cuales aproximadamente el 75,0 % correspondía a ECNT (3,4). Por otro lado, el DANE realiza proyecciones demográficas teniendo en cuenta resultados demográficos de años anteriores. Por ejemplo, en el 2010 se reportó un 5,6 % de población mayor de 65 años (5), porcentaje que se anticipa se duplicará para el 2030 llegando a un 11,5 % (5) y volverá a duplicarse para el 2050, alcanzando aproximadamente el 23,0 % del total poblacional (6), valor que es importante resaltar, porque se espera que para ese mismo año la población total colombiana sea de más de 52 millones (7). De igual manera, y teniendo en cuenta lo anterior, se espera una mayor demanda de cuidadores para las personas que padezcan una ECNT, ya que la relación de dependencia de adultos mayores de 65 años pasará de un 60 % en el 2020 a casi el 80 % para el 2050 (6).

En un censo del 2018, se encontró que en Colombia el 48,8 % de la población corresponde a hombres y el 51,2 % a mujeres (2,8). La población entre 18 y 60 años ocupa aproximadamente un 60 % (9); del total poblacional el 5,19 % son considerados analfabetas (10), el resto saben leer y escribir. El país presenta

un índice de envejecimiento de 40,43, entendido como la relación de personas mayores de 65 años con la población de niños y jóvenes por 100 (11). Cerca de 36 millones (75,0 %) de colombianos viven en ciudades principales o secundarias, mientras que los 12 millones (25,0 %) restantes habitan en centros rurales dispersos (12). Además, se ha presentado una disminución en la tasa de natalidad: en el año 2000 la base poblacional menor de 18 años era cercana al 45,0 % y en el 2050 se espera tener una tendencia poblacional de personas mayores de 45 años del 48,4 %. Sin embargo, la población femenina seguirá representando el 51,0 % del total poblacional (2,9,11,13).

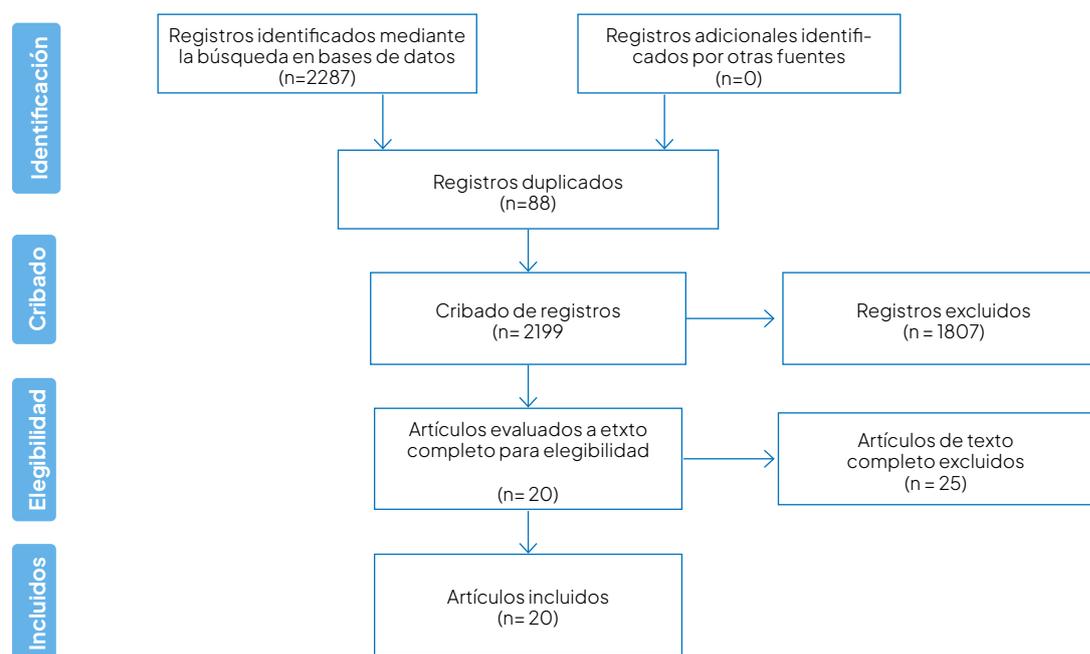
Existen múltiples condiciones además de las ECNT que generan un nivel de dependencia o incapacidad en la persona que las padece (14). Así, según su nivel de dependencia, esa persona necesitará de un cuidador. Lo anterior, sumado al aumento de la población y su expectativa de vida, implica que las necesidades de cuidado tendrán un mayor predominio en la población. Además de ello, y a pesar de que en el país se cuenta con una cobertura de salud el 97,81 % (15), el acceso y la continuidad en el tratamiento no están asegurados para toda la población (16) (por trámites y autorizaciones para los tratamientos, además de la facilidad al acceso por lugar de residencia). Por consiguiente, los familiares toman y adaptan el rol de cuidador para poder suplir las necesidades de cuidado de la persona con enfermedad crónica.

Sin embargo, y debido a diferentes factores políticos, sociales y culturales, los cuidadores familiares pueden sufrir del síndrome de sobrecarga (17), definido como un conjunto de problemas físicos, psicológicos y socioeconómicos, secundarios al rol de cuidar, que altera múltiples aspectos de la cotidianidad, como las relaciones interpersonales, la habilidad de cuidar, el equilibrio emocional y las aspiraciones personales (18,19). Cabe resaltar que la percepción de la sobrecarga en los cuidadores está supeditada a la cultura en la que se desenvuelve la persona, pues las estrategias de afrontamiento varían según este factor (20). La culturalidad como variable influye en la percepción de la sobrecarga, al existir roles, tradiciones y labores culturalmente aceptadas, que no significan una carga para las cuidadoras. Por consiguiente, es necesario tener en cuenta el contexto cultural para el estudio de la sobrecarga (20).

En Colombia, teniendo en cuenta el factor de la culturalidad en la sobrecarga se identifica que, a pesar de que se han realizado múltiples estudios (17,21-27) en los que se mide la sobrecarga y cómo esta se ve afectada por diversas intervenciones y factores, no se ha desarrollado una revisión sistemática que compile estos estudios. Los investigadores colombianos han avanzado en la producción científica, lo que justifica la pertinencia de su revisión e integración en aras de resaltar tendencias y desafíos futuros. Por consiguiente, el objetivo del presente estudio fue describir las tendencias metodológicas, las poblaciones estudiadas y los desafíos futuros reportados en la literatura sobre la sobrecarga del cuidador familiar colombiano.

Métodos

Se llevó a cabo una revisión sistemática exploratoria que incluyó tres etapas. Para la primera, se utilizaron las bases de datos PubMed, ScienceDirect, Lilacs, Cuiden, SciELO, EBSCO y BVS para la búsqueda sistemática de literatura. Se construyeron ecuaciones búsqueda con los descriptores “Caregivers”, “Burden”, “Overload”, “Chronic Disease”, “Non Communicable Disease” y “Colombia”, tales como (((Caregivers) AND (Burden)) OR (Overload)) AND (Chronic Disease)) OR (Non Communicable Disease)) AND (Colombia). Se filtró por publicación del 2016 al 2021 y se incluyeron publicaciones científicas en revistas indexadas, en idioma inglés, español y portugués, que estudiaran a los cuidadores familiares en Colombia. En la segunda etapa, los estudios identificados se cribaron por título y resumen. Posteriormente, los artículos fueron leídos de forma crítica acorde con las guías de EQUATOR Network según la metodología del estudio, usando listas de chequeo tales como CONSORT, SPIRIT y STROBE. En total se incluyeron 20 artículos. Por último, en la tercera etapa, haciendo uso del programa Excel, se desarrolló en una hoja de cálculo una plantilla en donde se extrajeron y clasificaron los hallazgos de los estudios, luego, fueron integrados acorde a los resultados.

Figura 1. Descripción de las fases de búsqueda y selección

Resultados

El proceso de revisión de literatura se realizó en 4 fases, identificación, cribado, elegibilidad e inclusión. Se identificaron 2287 artículos, de los cuales 88 fueron eliminados por registro duplicado. Posteriormente se realizó cribado por título y abstract, lo que excluyó 1807 artículos. De los 392 artículos restantes fueron elegidos para lectura crítica del texto completo, lo que resultó en la inclusión de 20 artículos en la presente revisión.

Los 20 artículos seleccionados son cuantitativos. De acuerdo con su metodología, 3 son analíticos, 4 cuasiexperimentales, 1 preexperimental, 4 correlacionales, 2 mixtos, 5 descriptivos transversales y 1 estudio clínico controlado. De igual manera, 18 estudios utilizaron un muestreo no probabilístico por conveniencia y los 2 restantes un muestreo aleatorizado. Con respecto al tamaño de la muestra, 4 estudios tuvieron una muestra por día paciente-cuidador, con 89, 62, 62 y 8 días, para un total de 221, mientras que los demás contaron únicamente con los cuidadores, registrando 4067 cuidadores en 16 estudios.

La totalidad de las investigaciones utilizaron la escala de Zarit para medir la sobrecarga en los cuidadores. Este instrumento fue validado en Colombia en el 2015 (22) y se encuentra disponible en chino, francés, japonés, alemán, hebreo, español, coreano, hindi, sueco, inglés, portugués y danés. Esta escala ha sido utilizada para medir el nivel de sobrecarga en los cuidadores y consta de 22 preguntas con escala tipo Likert de 5 opciones: nunca, casi nunca, algunas veces, casi siempre y siempre. El puntaje mínimo es de 22 puntos y el máximo de 110. Se interpreta ausencia de sobrecarga cuando se obtiene un puntaje menor a 46 puntos, sobrecarga ligera con un puntaje de 47 a 55 inclusive y sobrecarga intensa con un puntaje mayor o igual a 56 puntos (23). Además de ello, también usaron la Encuesta de caracterización del cuidado de la diada cuidador familiar-persona con enfermedad crónica para poder determinar las características sociodemográficas de la diada, la percepción de carga y apoyo, así como los medios de información y comunicación a su disposición (29).

Todos los estudios se llevaron a cabo en Colombia y las tres regiones predominantes fueron el Caribe, Andina y Pacífica. Se reportaron múltiples variables, las más estudiadas fueron las sociodemográficas, la habilidad de cuidado, el nivel de dependencia y la sobrecarga del cuidador. Los resultados de las investigaciones fueron extraídos y tabulados en un formato de Excel, en donde se realizaron ponderaciones aritméticas para poder presentar las cifras de las variables sociodemográficas en las que se tuvieron en cuenta principalmente sexo, edad, nivel de educación, estrato socioeconómico, ocupación y estado civil (24,29) de esta manera, fue posible hacer comparación entre variables (25,26).

Con respecto a los resultados de las variables sociodemográficas, se encontró que en promedio las mujeres representan un 84,9 % de los cuidadores y los hombres el 15,1 % y que predomina el rango de edad 18–60 años en un 87,0 % de las veces y 60 años en el 13,0 %. En un 61,0 % de los casos, son cuidadores únicos y en el 39,0 % cuentan con apoyo de otros cuidadores. Frente al tiempo que los cuidadores han desempeñado su rol, se destaca que el 55,0 % lleva más de 37 meses, el 22,0 % entre 0 y 6 meses y el 23,0 % entre 7 y 36 meses. La población está distribuida por estratos socioeconómicos de la siguiente manera: estrato 1 el 27,0 %, estrato 2 un 38,0 %, estrato 3 un 20,9 %, estrato 4 un 9,0 % y el 5,1 % restante a los estratos 5 y 6.

El nivel educativo es otro aspecto importante, ya que el 4 % de los cuidadores refirieron ser analfabeta; el 10 % no completó la primaria; el 29 % culminó la primaria, pero no inició la secundaria; el 7 % comenzó la secundaria, pero no finalizó; el 26 % completó la secundaria, y el 24 % empezó estudios técnicos o tecnológicos o universitarios, sin especificar si fueron culminados. En cuanto a la ocupación al momento de la realización de los estudios, el 15 % de los cuidadores estaba empleado, el 47 % se desempeñaba como ama de casa, el 3 % era estudiante, el 20 % era trabajador independiente o autoempleado, y un 15 % estaba pensionado. Con respecto al estado civil, un 30 % estaba soltero, el 38 % casado, el 5 % había enviudado, el 7 % estaba divorciado y un 20 % tenía una relación de pareja en unión libre. El 77 % profesaba la religión católica, el 15 % era cristiano y el 8 % profesaba alguna religión diferente a las mencionadas.

Por consiguiente, y teniendo en cuenta lo anterior, el perfil de cuidador familiar colombiano más común de ser encontrado es de mujeres amas de casa, católicas, con relación de pareja (matrimonio o unión libre), con edades oscilantes entre los 18 y 60 años, con el rol de cuidadoras únicas, desempeñado por más de 37 meses, pertenecientes a los estratos socioeconómico bajo (1 y 2) y con estudios primarios o de secundaria completos.

Se encontró una ausencia de sobrecarga en un 46,90 %, sobrecarga ligera o leve en el 21,84 % y sobrecarga severa en el 31,26 %, además de reportar una relación directa entre la sobrecarga y el nivel de dependencia de la persona cuidada (25,27). Es importante tener en cuenta cómo el apoyo emocional, espiritual y económico pueden afectar la percepción de sobrecarga manifestada en una persona, ya que, según los hallazgos reportados, las mujeres entre 18 y 60 años, con un nivel de escolaridad bajo y básico, carentes de apoyo económico, como cuidadoras únicas, son más propensas a sobrecargarse (24,30) que las mujeres con un nivel de escolaridad medio, con apoyo económico y múltiples cuidadores. También se identificó que las personas de estrato socioeconómico 4 en adelante, con educación superior, no presentan índices altos en sobrecarga severa, sino que se mantienen en la tendencia de ausencia de sobrecarga percibida o sobrecarga leve (31). Por último, se halló que las cuidadoras familiares cuentan con mayores niveles educativos que las personas a las que cuidan (31).

La sobrecarga afecta la calidad de vida del cuidador familiar tanto física como emocionalmente. A nivel físico, los cuidadores pueden presentar múltiples condiciones de salud, secundarias al desempeño de sus actividades de cuidado o normales dentro del proceso vital. Adicionalmente, los cuidadores también presentan ECNT que afectan su sistema cardiovascular, nervioso y osteomuscular, como hipertensión, diabetes, artritis, que podrían llegar a ser una limitante para el desarrollo de las actividades de cuidado, además de la demanda de tiempo que requieren para atender la salud del cuidador (28). Es importante dar una atención preventiva a las condiciones secundarias al rol de cuidar ya que se ha encontrado que las condiciones osteomusculares por movimientos o posturas inadecuadas, cefalea, lumbalgia y alteraciones del patrón del sueño son las más comunes en los cuidadores familiares (29). A nivel emocional, la persona puede tener una carga lo que lo llevaría a sentir soledad, ansiedad, depresión y estrés derivados de su rol. A su vez, la afectación física y emocional del cuidador incide en la habilidad de cuidado, al no contar con el total de su capacidad para proveer cuidados.

Por otro lado, el acompañamiento y las intervenciones educativas dirigidas a los cuidadores son un factor clave en el alivio de la sobrecarga (32), aunque no se llegue a eliminarla por completo al ser un proceso dinámico y cambiante que presenta nuevos retos periódicamente, ya que generan desafíos a la persona que asume el rol de cuidado. Sin embargo, se ha comprobado que estas intervenciones muestran ser un componente vital para el sistema de salud y los cuidadores familiares, ya que les ayudan a mejorar sus habilidades de cuidado en busca de una mejor calidad de vida tanto para los cuidadores como para las personas cuidadas (33–35). Varios de los estudios revisados realizaron una medición pre- y post- intervención educativa de enfermería e identificaron una disminución en la percepción de sobrecarga en los cuidadores (32,36–38). Sin embargo, otro efecto encontrado es un aumento en los niveles de sobrecarga percibida, debido no a un cambio en su rol de cuidador, sino a que, por

medio de las sesiones educativas, el cuidador familiar comenzó a entender y a aceptar que su sentir es importante en el proceso de cuidar, lo que puede llevar a la realización de la situación actual y se puede realizar una mejor medición de la percepción de sobrecarga (39).

En la tabla 1 se presenta el título, año y resultados o conclusiones más relevantes de los artículos incluidos en la presente revisión.

Tabla 1. Lista de artículos revisados con sus principales resultados y conclusiones

N.º	Título en español	Resultados / Conclusiones
1	Efectividad de una intervención de enfermería en la habilidad de cuidado y la sobrecarga en cuidadores familiares de pacientes con enfermedad crónica no transmisible. Estudio clínico aleatorizado controlado preventivo (32) (2019)	Posterior a las intervenciones, se evidenció una mejora en la percepción de la sobrecarga del cuidador familiar; sin embargo, no fue posible visualizar una mejoría en la habilidad de cuidado.
2	Habilidad de cuidado en cuidadores familiares de personas con enfermedad crónica y sobrecarga percibida (40) (2018)	Los cuidadores presentaron bajo nivel en la habilidad de cuidado y tendieron a una ausencia de sobrecarga. Se encontró una asociación significativa entre la habilidad de cuidado, la sobrecarga y algunas características de la díada paciente-cuidador, lo cual impacta la posibilidad de resolver habilidades de cuidado de las personas con dependencia.
3	Sobrecarga y apoyos en el cuidador familiar de pacientes con enfermedad crónica (35)(2019)	La mitad de los cuidadores presentaron sobrecarga intensa o severa. Aquellos que registraron sobrecarga intensa refirieron no contar con acompañamiento psicológico y social. Es necesario fortalecer los diferentes medios de apoyo en el cuidador familiar para disminuir el nivel de sobrecarga relacionada con su rol.
4	Sobrecarga en los cuidadores principales de pacientes con dependencia en el ámbito ambulatorio (41) (2018)	El 75 % de los cuidadores era de sexo femenino, el 52 % estaba desempleado con una edad media de 46 años y el 70 % dedicaba más de 10 horas del día al rol de cuidar. El 56 % no presentó sobrecarga, el 34 % sobrecarga ligera y 10 % sobrecarga intensa. El 36 % de las cuidadoras manifestó afectación a su salud, el 40 % en sus relaciones sociales y el 52 % de las veces no contaban con dinero suficiente para terminar el mes.
5	Factores que influyen la habilidad y sobrecarga del cuidador familiar del enfermo crónico (25) (2017)	Las correlaciones confirman que la sobrecarga no necesariamente tiene una relación con indicadores tradicionales como la dependencia funcional, lo que confirma la necesidad de analizar la relación entre los miembros de la díada y reconocerlos como sujeto de cuidado variante.
6	Características psicoafectivas y sobrecarga de los cuidadores informales de pacientes oncológicos terminales en Montería (26) (2020)	El exceso de responsabilidades, la falta de acompañamiento de las instituciones de salud, la ineficacia de las políticas públicas que excluyen al cuidador y la soledad en la que los cuidadores familiares realizan su trabajo inciden en la salud mental y generan sobrecarga al cuidador.
7	Sobrecarga en el cuidador de persona mayor en el barrio Tierra Firme de Ibagué (Colombia) (42) (2020)	Los grupos de apoyos a los cuales asisten los cuidadores informales y las persona con enfermedad crónica con una dependencia parcial son factores esenciales para que los cuidadores tengan ausencia de sobrecarga.

N.º	Título en español	Resultados / Conclusiones
8	Salud mental positiva y sobrecarga en el cuidador principal de personas con discapacidad de tipo cognitivo en una fundación de la ciudad de Armenia (31) (2018)	En un 77 % la población no presenta sobrecarga y en un 53 % registra un nivel medio de salud mental positiva. Se espera que empezar a evidenciar estas situaciones contribuya a la concienciación del público en general sobre la importancia de conocer la salud mental positiva en los cuidadores y se puedan promover acciones de cuidado y de prevención que redunden en el bienestar psicológico.
9	Efecto del programa Plan de egreso en la día da persona con enfermedad crónica y sus cuidadores familiares (43) (2017)	El programa Plan de egreso es una estrategia que aumenta la competencia para cuidar en el hogar de la día da persona con enfermedad crónica-cuidador familiar, y disminuye la carga del cuidador.
10	Efecto de una intervención de soporte social en cuidadores de personas con enfermedad crónica (44) (2020)	No existe diferencia significativa entre grupos en las mediciones pre- y posprueba en ninguna de las variables, además se presenta un mínimo cambio entre las medias de las variables de sobrecarga entre la pre- y la posprueba en el grupo experimental. Se evidencia un efecto mínimo de la intervención propuesta por la multidimensionalidad del soporte social, además del uso de otro tipo de tecnologías de la información y comunicación diferentes a las propuestas en el estudio.
11	Sobrecarga y experiencia de cuidadores familiares de personas diagnosticadas con esquizofrenia, una mirada desde la enfermería (45) (2017)	El análisis de los resultados en el contexto de la salud pública vigente corrobora la necesidad del abordaje de la dimensión salud mental y convivencia social con enfoque poblacional, lo cual permite comprender mejor la vulnerabilidad del cuidador familiar de personas diagnosticadas con esquizofrenia. Constructos, lenguajes, herramientas y diagnósticos de enfermería logran una total confluencia con las directrices de enfoques y modelos de la salud pública en Colombia. Estos modelos son una manera eficaz para que los profesionales de enfermería lideren la gestión asumiendo los retos en salud mental desde la atención primaria en salud.
12	Carga de cuidado de los cuidadores familiares y nivel de dependencia de su familiar (27) (2020)	En el contexto colombiano, la mayoría son cuidadoras, solteras, encargadas del hogar y cuidan a un familiar (padre-hijo). La sobrecarga del cuidado es excesiva porque cuidan a personas con dependencia severa.
13	Sobrecarga, calidad de vida, bienestar en cuidadoras de niños con discapacidad en dos regiones de Colombia (46) (2019)	Los resultados cualitativos mostraron poco apoyo familiar, estrés y frustración, dificultades económicas y con las instituciones de salud. Se discuten las dificultades para manejar las emociones y los niveles elevados de sobrecarga para señalar la relevancia del acompañamiento psicológico.
14	Sobrecarga del cuidado y morbilidad sentida en cuidadores de niños con discapacidad (30) (2019)	Los cuidadores que dedican más tiempo, asociado a la realización de otras tareas, presentaron mayor sobrecarga subjetiva y morbilidad sentida osteomuscular en la región dorsolumbar y hombros. Algunos manifiestan sentimientos de carga, dolor y frustración. La falta de ingresos económicos fue relacionada por ellos con el desmejoramiento de la actividad que ejercen.

N.º	Título en español	Resultados / Conclusiones
15	Factores asociados a la sobrecarga en el cuidador primario. Medellín, 2017 (24) (2018)	El cuidador es un sujeto con derechos que requiere atención en programas de prevención de riesgos que se derivan del cuidado. Es necesario brindar educación y acompañamiento a las personas encargadas del cuidado para que se empoderen de su salud.
16	Habilidad de cuidado y sobrecarga en cuidadores familiares de personas con enfermedad crónica (47) (2016)	Se observó una relación débil pero estadísticamente significativa entre la habilidad de cuidado y la sobrecarga del cuidador en Colombia y sus regiones, excepto en la región Andina. Intervenciones de fortalecimiento de la habilidad de cuidado podrían demostrar utilidad para disminuir la sobrecarga del cuidador.
17	Efectividad de una intervención de enfermería para modificar la autoeficacia y la sobrecarga del cuidador del paciente hemato-oncológico (33) (2020)	Las intervenciones educativas de enfermería con enfoque motivacional son relevantes en la práctica y la investigación para modificar la autoeficacia del cuidador del paciente hemato-oncológico.
18	Magnitud de efecto de un programa dirigido a cuidadores familiares de personas con enfermedad crónica (37) (2017)	Después de la participación en el programa, se encontró aumento significativo en la habilidad de cuidado y efecto el efecto del programa fue moderado, al disminuir la sobrecarga. El efecto del programa fue moderado especialmente para la dimensión interpersonal.
19	Intervenciones de enfermería para disminuir la sobrecarga en cuidadores: un estudio piloto (38) (2016)	Se evidenció la disminución de la sobrecarga de cuidadores y el aumento del grado de funcionalidad de las familias al medirlos después de realizar intervenciones como: identificación rol de cuidador, autocuidado, estrategias para brindar cuidado con calidad, manejo de conflictos intrafamiliares, comunicación, relajación y habilidades de cuidado.
20	Efectividad de un programa en la carga de cuidado para cuidadores familiares en tres grupos culturalmente diversos (34) (2017)	El logro de resultados estadísticamente significativos en las cuidadoras de Cáqueza sugiere que ellas cuentan con una mejor red de apoyo familiar y vecinal. Por eso asumen la asistencia al programa con mayor dedicación, integralidad y disposición de tiempo.

Discusión

las condiciones económicas, el bajo nivel educativo, el poco acompañamiento y apoyo familiar y las dificultades para acceder a servicios de salud influyen en la incidencia de la sobrecarga en cuidadores (47,49,50), lo que es concordante con un estudio realizado con cuidadores informales de personas con Alzheimer, que mostró que 20 de 25 cuidadores con sobrecarga intensa pertenecían a estratos 1 y 2 (51). Se encontró una relación directa entre las comorbilidades de los cuidadores y la sobrecarga que puedan llegar a presentar, siendo estas tanto factor predisponente en el síndrome de sobrecarga, como la consecuencia de presentar dicho síndrome (17).

Acorde con los resultados, el perfil de cuidador más común de ser encontrado en el contexto colombiano son las mujeres entre los 18 y 60 años, amas de casa, católicas, con una relación de pareja estable, que han desarrollado el rol de cuidador por más de 37 meses, pertenecientes a los estratos socioeconómicos bajos (1 y 2) y con estudios de básica primaria o secundaria completos. Esto es similar al estudio de Giraldo et ál. (51) en cuidadores informales de personas con dependencia en el ámbito ambulatorio. Debido a este perfil, es factible encontrar dificultades económicas en el núcleo familiar, ya que el cuidador familiar no percibe ingresos económicos y cuenta con poco apoyo en su entorno.

La sobrecarga es un fenómeno multifactorial, por lo que es importante realizar un abordaje desde diferentes ámbitos y perspectivas que permitan disminuir y prevenir su incidencia. Las familias con faci-

lidades socioeconómicas tienen mayor posibilidad de contratar a una persona externa que colabore con las actividades de cuidado, lo que permite distribuir la carga del cuidado. Adicionalmente, tienen acceso a capacitación constante, lo que les ayuda a adquirir habilidades para afrontar los retos subsecuentes al cuidar y herramientas que fortalecen su habilidad de hacerlo (52). También tienen mayor facilidad tanto de acceso a la información como de comprensión. Por consiguiente, una estrategia para aliviar la sobrecarga en las personas con bajos recursos socioeconómicos es facilitar el acceso y la comprensión de la información, lo cual puede disminuir la incertidumbre (53). Adicionalmente, hay que estudiar a mayor profundidad los métodos de afrontamiento, la capacidad de resiliencia, y las redes de apoyo (41,50).

Las redes de apoyo primarias y secundarias, como familia, amigos y otras entidades, pueden desempeñar un papel fundamental en la protección de los cuidadores (54) con la distribución de las cargas y el apoyo tanto emocional como económico, entre otros. También es posible evidenciar que el acompañamiento por parte de los profesionales de la salud, con sesiones educativas, escucha activa e instrucciones sobre el cuidado tienen un impacto directo en la habilidad de cuidado. Tanto para los cuidadores como para las personas cuidadas, esto reduce el riesgo de presentar inconvenientes secundarios al cuidado, mejora la calidad de vida y reduce los posibles sobrecostos que se puedan causar (34,37,38,41,43,54) repercute en la dependencia de las actividades de la vida diaria de los adultos mayores, requiriendo de manera constante los cuidados de personas denominadas “cuidadores”, en quienes se genera una carga que afecta su salud física y mental. Objetivo: Evaluar la efectividad de un programa en la carga de cuidado para cuidadores familiares en tres grupos culturalmente diversos. Metodología: Investigación cuantitativa, de tipo analítico, a partir de los resultados de tres estudios cuasiexperimentales de grupos de cuidadores familiares de personas ancianas dependientes funcionalmente. Participaron 88 cuidadores de tres municipios: Bogotá, Cáqueza y Guapi, en un programa educativo con acciones de cuidado adaptadas culturalmente. La información se recolectó con la Escala de carga de Zarit, antes y después de la implementación del programa, se realizó un análisis con prueba de rango signado de Wilcoxon en cada uno de los tres grupos. Se consideró aspectos éticos. Resultados: El programa educativo para cuidadoras familiares tuvo un efecto estadísticamente significativo en la carga de cuidado de los cuidadores de Cáqueza (valor p 0.014).

De igual manera, es necesario resaltar el rol de las creencias religiosas como apoyo espiritual para los cuidadores, ya que estas les permiten sentir que no están solos en el proceso y conectarse con personas de las congregaciones religiosas que les pueden brindar otro tipo de apoyo y soporte tanto emocional como espiritual (44), lo que mejora su calidad de vida. Existe la tendencia de que los cuidadores presenten un nivel educativo más alto que el de las personas cuidadas (24) factor que sumado al nivel de dependencia y las demás variables sociodemográficas antes mencionadas puede aumentar significativamente la sobrecarga en el cuidador (48) ya que a pesar de que los cuidadores presenten altos índices de educación, eso no implica que tengan conocimientos relacionados con el rol de cuidado y el cuidar. Además, es importante resaltar que a pesar de que todos los estudios se realizaron en Colombia, la percepción de la sobrecarga puede variar de una región a otra ((56)), ya que en cada una se presentan costumbres y tradiciones culturales diferentes, al igual que condiciones sociodemográficas distintas, que pueden modificar los patrones y hábitos de cuidado (57).

El contexto cultural tiene un impacto en la percepción de sobrecarga en el cuidador. Este puede ser visto desde un nivel amplio como lo es el contexto colombiano, a uno más regional, como la región Caribe o Andina colombiana, o inclusive a uno local, como ciudades o pueblos. Es necesario adaptar las políticas de prevención de la enfermedad y promoción de la salud (58), a las condiciones culturales de la ruralidad, la ciudad y la región, ya que se presentan variaciones culturales entre una y otra (59). En ese sentido, no es conveniente que se enfoquen únicamente en el desplazamiento de personas a instituciones de salud cuando presenten situaciones agudas de la cronicidad, modificando así el paradigma de cuidado (60). Lo anterior puede generar sobrecarga en el cuidador y limitaciones por acceso a la educación y acompañamiento por diferentes entes.

El síndrome de sobrecarga del cuidador puede presentar síntomas emocionales, físicos, mentales, espirituales, entre otros, y afectar tanto la calidad de vida de los cuidadores como su habilidad de cuidado (18,19), lo que conlleva una mayor demanda de servicios de salud para tratar o paliar los síntomas o patologías secundarias. Por otro lado, como se ha demostrado en varios estudios, el brindar acompañamiento a los cuidadores por medio de intervenciones y jornadas de capacitación continua puede ayudar a reducir su sobrecarga y, subsecuente a ello, mejorar las habilidades de cuidado y su calidad de vida (43). Por lo anterior, es necesario seguir implementando este tipo de programas y promover su uso en una población más amplia para que, de esta manera, se pueda magnificar el efecto y replicarlo en múltiples regiones del país.

Conclusiones

las condiciones sociodemográficas son un factor influyente en la sobrecarga del cuidador ya que pueden ser predisponentes o protectores ante este síndrome. Las personas de estratos socioeconómicos bajos tienen una mayor tendencia a presentar síndrome de sobrecarga del cuidador en comparación con personas de estratos socioeconómicos altos, en quienes la tendencia es nula o baja. Además, las condiciones socioculturales, económicas y políticas del país son determinantes para que la mayoría de los cuidadores familiares colombianos presenten sobrecarga, ya que el perfil de cuidador más comúnmente encontrado en Colombia es de mujeres con relación de pareja estable, amas de casa, con edades oscilantes entre los 18 y 60 años, siendo cuidadoras únicas, que han culminado estudios de primaria o secundaria, sin educación técnica, tecnológica o superior, pertenecientes a los estratos socioeconómicos bajos (1 y 2), profesantes de la religión católica y que han desempeñado el rol de cuidador familiar por más de tres años.

Teniendo en cuenta las proyecciones demográficas en Colombia, al igual que la pirámide poblacional actual, es factible que las mujeres de estratos socioeconómicos bajos sean quienes sigan desempeñando el rol de cuidadoras familiares. Además de ello, por el envejecimiento poblacional y la disminución en la tasa de natalidad, la demanda de cuidadores familiares aumentará, por lo que si se desea disminuir la sobrecarga en los cuidadores familiares colombianos, es imperativo que diferentes instituciones generen y fortalezcan sus programas de educación y acompañamiento continuo a los cuidadores familiares, ya que al actuar de esta manera se previenen todas las condiciones subyacentes al síndrome de sobrecarga, tanto en el cuidador familiar colombiano como en la persona cuidada.

Esta revisión presenta sesgos importantes referentes a las condiciones sociodemográficas, ya que no todos los estudios revisados incluyen las mismas variables sociodemográficas, por lo que se optó por realizar una ponderación de los resultados de cada estudio acorde a la muestra de cada uno para obtener la mayor fidelidad de resultados. Teniendo en cuenta lo anterior y los cambios en las percepciones regionales, se recomienda llevar a cabo un estudio macro, con alcance nacional, en el que puedan participar los cuidadores familiares de personas con ECNT y otras condiciones que generan dependencia, para evaluar de manera detallada las condiciones sociodemográficas de los participantes y realizar la medición de la sobrecarga con instrumentos validados en Colombia, con el fin de caracterizar y calcular la relación entre las condiciones sociodemográficas, culturales y la sobrecarga del cuidador familiar colombiano.

Conflictos de interés

los autores manifiestan no presentar ningún conflicto de interés.

Financiación

esta revisión de literatura fue realizada en el marco del proyecto “Adopción del rol del cuidador familiar de la persona con enfermedad crónica basado en la comunidad”, identificado con el código 202010029394 de la Universidad Nacional de Colombia.

Referencias bibliográficas

1. Victoria García-Viniegras CR, Rodríguez-López G. Calidad de vida en enfermos crónicos. *Rev Habanera Ciencias Médicas* [Internet]. 2007 [citado 2021 febr. 17];6(4):1–9. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2007000400002
2. Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas (DANE). ¿Cuántos somos? [Internet]. 2018 [citado 2021 mzo. 22]. Disponible en: <https://bit.ly/3NoOxqr>
3. Organización Mundial de la Salud. Noncommunicable diseases country profiles 2018 [Internet]. World Health Organization; 2018. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/274512>
4. Lozano R, Fullman N, Abate D, Abay SM, Abbafati C, Abbasi N, et ál. Measuring progress from 1990 to 2017 and projecting attainment to 2030 of the health-related Sustainable Development Goals for 195 countries and territories: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet* [Internet]. 2018 [citado 2021 abr. 2];392. Disponible en: www.thelancet.com

5. Scommegna P, Lee M. Life expectancy gains and public programs for the elderly in Latin America and the Caribbean [Internet]. 2014 [citado 2021 mzo. 28]. Disponible en: www.prb.org/TodaysResearch.aspx
6. Departamento Nacional de Planeación. Envejecimiento en Colombia y el mundo [Internet]. 2018 [citado 2021 abr. 11]. Disponible en: <https://bit.ly/3Q4CrnP>
7. Emil Vollset S, Goren E, Yuan C-W, Cao J, Smith AE, Hsiao T, et ál. Fertility, mortality, migration, and population scenarios for 195 countries and territories from 2017 to 2100: A forecasting analysis for the Global Burden of Disease Study. The Lancet [Internet]. 2020 [citado 2021 abr. 2];396:1285–306. Disponible en: <https://vizhub.healthdata.org/>
8. DANE. ¿Cuántos somos? Población [Internet]. 2019 [citado 2021 my. 9]. Disponible en: https://sitios.dane.gov.co/cnpv/#!/gra_gru_edad
9. DANE. ¿Dónde estamos? [Internet]. 2019 [citado 2021 my. 9]. Disponible en: https://sitios.dane.gov.co/cnpv/#!/donde_estamos
10. DANE. ¿Cuántos somos? Analfabetismo [Internet]. 2019 [citado 2021 my. 9]. Disponible en: https://sitios.dane.gov.co/cnpv/#!/alf_sex
11. ¿Cuántos somos? Índices demográficos [Internet]. 2019 [citado 2021 my. 9]. Disponible en: https://sitios.dane.gov.co/cnpv/#!/juv_env_dep
12. DANE. Censo Nacional de Población y Vivienda [Internet]. 2018 [citado 2021 my. 9]. Disponible en: https://sitios.dane.gov.co/cnpv/app/views/informacion/perfiles/O_infografia.pdf
13. Población: Colombia 2020 - PopulationPyramid.net [Internet]. 2020 [citado 2021 abr. 18]. Disponible en: <https://www.populationpyramid.net/es/colombia/2020/>
14. Gómez-Galindo AM, Peñas-Felizzola OL, Parra-Esquivel EI. Caracterización y condiciones de los cuidadores de personas con discapacidad severa en Bogotá. Rev Salud Pública [Internet]. 2016 [citado 2021 abr. 2];18(3):367–78. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.15446/rsap.v18n3.53048>
15. Ministerio de Salud y Protección Social. Páginas - Cifras de aseguramiento en salud [Internet]. 2021 [citado 2021 abr. 11]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/Paginas/cifras-aseguramiento-salud.aspx>
16. Céspedes JE, Jaramillo I, Martínez R, Olaya S, Reynales J, Uribe C, et ál. Efectos de la reforma de la seguridad social en salud en Colombia sobre la equidad en el acceso y la utilización de servicios de salud. Rev Salud Pública [Internet]. 2000;2(2):145–64. Disponible en: <https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/32257/18934-61752-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
17. Cardona DA, Segura ÁM, Berbesí DY, Agudelo MA. Prevalencia y factores asociados al síndrome de sobrecarga del cuidador primario de ancianos. Revista Nac Salud Pública [Internet]. 2013 [citado 2021 mzo. 28];31(1):30–9. Disponible en: <https://bit.ly/3x9Pg7Y>
18. Daniel W, Pérez O. Sobrecarga y estrés en cuidadores familiares de personas mayores. [Bogotá]: Universidad Nacional de Colombia; 2018.
19. Ruiz-Ríos AE, Nava-Galán MG. Cuidadores: responsabilidades-obligaciones. Rev Enfermería Neurológica. 2012 dic. 31;11(3):163–9.
20. Knight BG, Kim JH. The effects of cultural values on stress and coping processes. Rev Esp Geriatr Gerontol. 2005 nov. 1;40(suppl. 3):74–9.
21. EQUATORnetwork. Reporting guidelines [Internet]. [citado 2021 abr. 3]. Disponible en: [https://www.equator-network.org/?post_type=eq_guidelines&eq_guidelines_study_design=0&eq_guidelines_clinical_specialty=0&eq_guidelines_report_section=0&s="+](https://www.equator-network.org/?post_type=eq_guidelines&eq_guidelines_study_design=0&eq_guidelines_clinical_specialty=0&eq_guidelines_report_section=0&s=)
22. Barreto-Osorio RV, Campos MS, Carrillo-González GM, Coral-Ibarra R, Chaparro-Díaz L, Durán-Parra M, et ál. Entrevista percepción de carga del cuidado de Zarit: pruebas psicométricas para Colombia. Aquichan [Internet]. 2015 sept. 1 [citado 2021 abr. 11];15(3):368–80. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/aqui/v15n3/v15n3a05.pdf>

23. Albarracín-Rodríguez ÁP, Cerquera-Córdoba AM, Pabón-Poches DK. Escala de sobrecarga del cuidador Zarit: estructura factorial en cuidadores informales de Bucaramanga. *Rev. Psicol. Univ. Antioquia* [Internet]. 2016 dic. 16 [citado 2021 abr. 11];8(2):87–99. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6059407&info=resumen&idioma=ENG>
24. Chaparro L, Sánchez B, Carrillo G. Encuesta de caracterización del cuidado de la diada cuidador familiar - persona con enfermedad crónica. *Rev Cienc y Cuid* [Internet]. 2014 dic. 4 [citado 2021 abr. 11];11(2):31–45. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/285600000_Encuesta_de_caracterizacion_del_cuidado_de_la_diada_cuidador_familiar_-_persona_con_enfermedad_cronica
25. Torres-Avenidaño B, Agudelo-Cifuentes MC, Pulgarin-Torres ÁM, Berbesi-Fernández DY. Factores asociados a la sobrecarga en el cuidador primario. *Medellín, 2017. Univ y Salud*. 2018 ag. 31;20(3):261.
26. Torres-Pinto X, Carreño-Moreno S, Chaparro-Díaz L. Factores que influyen la habilidad y sobrecarga del cuidador familiar del enfermo crónico. *Rev la Univ Ind Santander Salud*. 2017 abr. 1;49(2):330–8.
27. Amador-Ahumada C, Puello-Alcocer EC, Valencia-Jimenez NN. Características psicoafectivas y sobrecarga de los cuidadores informales de pacientes oncológicos terminales en Montería, Colombia. *Rev Cuba Salud Pública* [Internet]. 2020 [citado 2021 abr. 11];46(1):1463. Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/rcsp/2020.v46n1/e1463/es>
28. Salazar-Maya AM, Cardozo-García Y, Escobar-Ciro CL. Carga de cuidado de los cuidadores familiares y nivel de dependencia de su familiar. *Investig en Enfermería Imagen y Desarro*. 2020 jul. 2;22.
29. Gómez-Ramírez E, Calvo-Soto AP, Dosman BT, Ángulo MD. Sobrecarga del cuidado y morbilidad sentida en cuidadores de niños con discapacidad. *Duazary*. 2019 en.; 16(1): 67–78. <http://dx.doi.org/10.21676/2389783X.2508>
30. Gallego-Echeverri LA, Córdoba-Mosqueda N, González-Giraldo DF, Ocampo-Mellizo E. Salud mental positiva y sobrecarga en el cuidador principal de personas con discapacidad de tipo cognitivo en una fundación de la ciudad de Armenia. *Rev Psicol GEPU* [Internet]. 2018 jun. [citado 2021 abr. 11];9(1):30–43. Disponible en: <https://revistadepsicologiagepu.es/tl/Salud-mental-positiva-y-sobrecarga-en-el-cuidador-principal-de-personas-con-discapacidad-de-tipo-cognitivo-en-una-fundaci%F3n-de-la-ciudad-de-Armenia-.-.htm>
31. Parra MD, Torres CC, Arboleda LB, Carvajal RR, Franco S, Santos J. Effectiveness of an educational nursing intervention on caring ability and burden in family caregivers of patients with chronic non-communicable diseases. A preventive randomized controlled clinical trial. *Investig y Educ en Enferm*. 2019;37(1):e04. doi: 10.17533/udea.iee.v37n1e04.
32. Penagos-Castro RV, Vargas-Escobar LM. Efectividad de una intervención de enfermería para modificar la autoeficacia y la sobrecarga del cuidador del paciente hemato-oncológico. *Rev Cuid* [Internet]. 2020 febr. 18 [citado 2021 abr. 11];11(2):e867. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2216-09732020000200401&script=sci_abstract&tlng=es#:~:text=La%20intervenci%20es%20efectiva%20para,3%20\(p%3D0.00\)](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2216-09732020000200401&script=sci_abstract&tlng=es#:~:text=La%20intervenci%20es%20efectiva%20para,3%20(p%3D0.00)).
33. Barrero-Zorza YM, Enriquez-Guerrero C, Velásquez-Gutiérrez V. Efectividad de un programa en la carga de cuidado para cuidadores familiares en tres grupos culturalmente diversos. *Rev MedUNAB* [Internet]. 2017 jul. [citado 2021 abr. 11];20(1):28–38. Disponible en: <https://repository.urosario.edu.co/handle/10336/26129>
34. Campos de Aldana MS, Durán-Niño EY, Rivera-Carvajal R, Páez-Esteban AN, Carrillo-Gonzales GM. Sobrecarga y apoyos en el cuidador familiar de pacientes con enfermedad crónica. *Rev Cuid*. 2019 sept. 13;10(3):e649.
35. Díaz-Agudelo D, Gómez-Ramírez OJ. Effect of the “Caring for caregivers®” program in family caregivers of people with rheumatoid arthritis. *Rev Colomb Reumatol*. 2019 jul.;26(3):177–84.
36. Carreño-Moreno S, Chaparro-Díaz L, Criado L, Marina Vega O, Cuenca I. Magnitud de efecto de un programa dirigido a cuidadores familiares de personas con enfermedad crónica. 2017 jul. 10 [citado 2021 abr. 11];16(29):11–20. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/nova/v16n29/1794-2470-nova-16-29-00011.pdf>

37. Sánchez-Martínez RT, Molina-Cardona EM, Gómez-Ortega OR. Intervenciones de enfermería para disminuir la sobrecarga en cuidadores: un estudio piloto. *Rev Cuid.* 2016 en. 5;7(1):1171.
38. Enciso-Rodríguez JP, Escobar-Buitrago L del P, Posada-Sánchez BA, Rico-Clavijo AF, Vargas-Sánchez LV. Cartilla de soporte al cuidador de la persona con pluripatología. 2019 [citado 2021 my. 9];12–8. Disponible en: http://www.gcronico.unal.edu.co/fileadmin/gcronico/Cartilla_Pluripatologia.pdf
39. Cantillo-Medina CP, Ramírez-Perdomo CA, Perdomo-Romero AY. Caring ability in family caregivers of people with chronic disease and perceived overload. *Cienc y Enferm.* 2018;24:173–84.
40. Giraldo-Montoya DI, Zuluaga-Machado S, Uribe-Gómez V. Sobrecarga en los cuidadores principales de pacientes con dependencia permanente en el ámbito ambulatorio. *Med UPB.* 2018;37(2):89–96.
41. Fajardo-Ramos E, Soto-Morales AM, Henao-Castaño AM. Sobrecarga del cuidador del adulto mayor en el barrio Tierra Firme de Ibagué (Colombia). *Salud Uninorte* [Internet]. 2020 [citado 2021 abr. 11];35(2):264–76. Disponible en: <https://bit.ly/3Q6SZLW>
42. Melo Melo BG, Vargas Hernández Y, Carrillo G, Alarcón-Trujillo DK. Efecto del programa Plan de egreso en la díada persona con enfermedad crónica y sus cuidadores familiares. *Enf. Clín.* [Internet]. 2017 ag. 29 [citado 2021 abr. 11];28(1):36–43. Disponible en: <https://bit.ly/3NxjZTu>
43. Chaparro-Díaz L, Carreño-Moreno SP, Carrillo-Gonzalez GM, Gómez-Ramírez OJ. Efecto de una intervención de soporte social en cuidadores de personas con enfermedad crónica. *Av en Enfermería.* 2020 en. 22;38(1):18–27.
44. Amanda Mera G, Cardona JM, Benítez JA, Delgado GA, Urbano Benítez W, Villalba JA. Sobrecarga y experiencia de cuidadores familiares de personas diagnosticadas con esquizofrenia, una mirada desde la enfermería. *Hacia Promoc. Salud.* 2017 nov. 24;22(2):69–83.
45. Reyes-Rojas M, Flórez-Enciso E, Coronel-Brochero L, Cadena-Wilches A. Sobrecarga, calidad de vida, bienestar en cuidadoras de niños con discapacidad en dos regiones de Colombia. *Duazary.* 2019;16(2):134–45.
46. Carreño-Moreno S, Barreto-Osorio RV, Durán-Parra M, Támara-Ortiz V, Romero E. Habilidad de cuidado y sobrecarga en cuidadores familiares de personas con enfermedad crónica. *Rev Cubana Enferm* [Internet]. 2016 [citado 2021 abr. 11];32(3):1–11. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/enf/v32n3/enf090316.pdf>
47. Retamal-Matus H, Aguilar L, Aguilar M, González R, Valenzano S. Factores que influyen en la sobrecarga de los cuidadores de adultos mayores en dos instituciones de la ciudad de Punta Arenas, Chile. *Piscogeriatría* [Internet]. 2015 [citado 2021 my. 19];5(03):119–24. Disponible en: https://www.viguera.com/sep/pdf/revista/0503/503_0119_0124.pdf
48. Pizarro SM. Síndrome del cuidador quemado. *Rev Clínica Med Fam* [Internet]. 2020 abr. 23 [citado 2021 my. 19];13(1):97–100. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2020000100013
49. Moreira De Souza R, Turrini R. Paciente oncológico terminal: sobrecarga del cuidador. *Enfermería Glob* [Internet]. 2011 abr. [citado 2021 my. 20];22:1–13. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v10n22/administracion2.pdf>
50. Herrero-Cembellín MB. Factores de riesgo del cansancio del cuidador. *Rev Enfermería CyL* [Internet]. 2012;4(2):89–97. Disponible en: https://www.breastcancer.org/es/tratamiento/linfedema/factores_riesgo
51. De la Cruz-Portilla AC. Relación entre sobrecarga y funcionamiento familiar en cuidadores informales de pacientes con Alzheimer. *Revista UNIMAR* [Internet]. 2020;38(1):187–99. Disponible en: <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/447/4471930010/index.html>
52. Giraldo-Montoya DI, Zuluaga-Machado S, Uribe-Gómez V. Sobrecarga en los cuidadores principales de pacientes con dependencia permanente en el ámbito ambulatorio. *Med UPB* [Internet]. 2018;37(2):89–96. Disponible en: <https://revistas.upb.edu.co/index.php/medicina/article/view/822>

53. Carreño-Moreno S, Chaparro-Díaz L, López-Rangel R. Intervenciones en cuidadores familiares de niños con cáncer. *Index de Enfermería2* [Internet]. 2017;26(1):43–47. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-12962017000100010&script=sci_arttext&lng=en
54. Romero-Massa E, Florez-Torres IE, Montalvo-Prieto AMP. Incertidumbre en cuidadores familiares de pacientes hospitalizados en unidades de cuidado intensivo. *Investig en Enfermería Imagen y Desarro* [Internet]. 2018 abr. 23;20(1):1–12. Disponible en: <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/imagenydesarrollo/article/view/15647>
55. Velásquez V, López L, López H, Cataño N, Muñoz E. Efecto de un programa educativo para cuidadores de personas ancianas: una perspectiva cultural. *Rev Salud Pública* [Internet]. 2011 ag. 24 [citado 2021 my. 19];13(4):610–9. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v13n4/v13n4a06.pdf>
56. Carreño SP, Chaparro-Díaz L. Agrupaciones de cuidadores familiares en Colombia: perfil, habilidad de cuidado y sobrecarga. *Pensam Psicológico*. 2017 jul. 19;15(1):87–101.
57. Del Pino-Casado R. Factores culturales y sobrecarga subjetiva en el cuidado familiar de mayores dependientes [Internet]. [Jaén]: Universidad de Jaén; 2010 [citado 2021 abr. 12]. Disponible en: <http://ruja.ujaen.es/bitstream/10953/453/1/9788484397175.pdf>
58. Ministerio de Salud y Protección Social. ABC del Plan Decenal de Salud Pública [Internet]. Bogotá: Imprenta Nacional de Colombia; 2013 [citado 2021 my. 19]. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/IMP_4feb+ABCminsalud.pdf
59. Pereira JM. Comunicación, cultura y ciudad. *Signo y Pensam* [Internet]. 1995;27(14):11–20. Disponible en: <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/signoypensamiento/article/view/2899/2154>
60. Bayarre-Vea HD, Piñero JP, Menéndez-Jiménez J. Las transiciones demográfica y epidemiológica y la calidad de vida objetiva en la tercera edad. *Gerontol y Geriatria* [Internet]. 2006 [citado 2021 my. 20];1(3):1–34. Disponible en: https://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/las_transiciones_demografica_y_epidemiologica_y_la_calidad_de_vida_objetiva_en_la_tercera_edad.pdf