

Burnout en cuidadores formales e informales del adulto mayor. Revisión integrativa de la literatura

*Natalia Bedoya Buritica**, *Lilia Andrea Buitrago***, *Mercy Soto Chaquir****

Resumen:

El cuidador del adulto mayor formal e informal, es susceptible de presentar síndrome de burnout “estar quemado, consumido, apagado” como respuesta al estrés después de un tiempo de trabajo.

Objetivo: evaluar según la literatura las características y los factores asociados al síndrome de burnout en cuidadores formales e informales del adulto mayor.

Metodología: se realizó una revisión bibliográfica integrativa para sintetizar los resultados de investigaciones anteriores, y recoger las conclusiones de la literatura sobre las características y factores asociados al burnout en cuidadores formales e informales.

Resultados: se encontró que predomina en un 80.3% el género femenino en los cuidadores formales e informales, la edad promedio oscila entre los 35 a 58 años. Los factores que generan mayor presencia del burnout son el tiempo diario dedicado al cuidado, la carencia de apoyo familiar y la falta de remuneración para el caso de los cuidadores informales.

Conclusiones: en los cuidadores formales e informales el burnout se presenta en algún momento de su vida con manifestaciones físicas y emocionales similares, afectando con más altos niveles a los cuidadores informales, lo cuál está relacionado con la ausencia de remuneración económica, tener a cargo otras labores como ser ama de casa, ser hijas o esposas de la persona receptora del cuidado y un bajo nivel de escolaridad, las principa-

Recibido: enero 15 de 2020

Aceptado: marzo 15 de 2020

Cómo citar este artículo: Bedoya Buritica N, Buitrago L. A, Soto Chaquir M. Burnout en cuidadores formales e informales del adulto mayor. Revisión integrativa de la literatura. Revista Cultura del Cuidado Enfermería. 2020; 17(1) 80-92

* *Natalia Bedoya Buritica, Estudiante de enfermería, Universidad Libre Pereira.
Correo: natalia_buritica@hotmail.com*

** *Lilia Andrea Buitrago Docente programa de enfermería, Universidad Libre
Correo: liliaa.buitragom@unilibre.edu.co*

*** *Mercy Soto Chaquir, Docente programa de enfermería, Universidad Libre
Autor para correspondencia Correo: mercy.sotoc@unilibre.edu.co*

Natalia Bedoya Buritica, Lili Andrea Buitrago, Mercy Soto Chaquir.

les manifestaciones son: ira, frustración, periodos de insomnio, irritabilidad, ansiedad y depresión.

Se requieren programas de apoyo con estrategias de afrontamiento adaptativas para la prevención del burnout.

Palabras clave: Burnout, Cuidadores, Sobrecarga, Adulto mayor.

Burnout in formal and informal caregivers of the elderly. Integrative review of the literatur

Abstract:

The formal and informal caregiver of the elderly, is susceptible to presenting the burnout syndrome “being burned, consumed, off” as a response to stress after a working time.

Objective: To evaluate according to the literature the characteristics and factors associated to the burnout syndrome in formal and informal caregiver of the elderly.

Methodology: An integrative bibliography was accomplished in order to synthetize the results of previous investigations, and to collect the conclusions of the literature about the characteristics and factors associated to burnout in formal and informal caregivers.

Results: It was found that the female gender predominates in an 80.3% in formal and informal caregivers, the average age ranges between 35 and 58 years. The factors that generate a bigger presence of burnout are the daily time dedicated to care, the lack of family support and the deficiency of remuneration in the case of informal caregivers.

Conclusions: In formal and informal caregivers the burnout is presented in any moment of their lives with similar physical and emotional manifestations, affecting informal caregivers in higher levels, which is related to the absence of economical remuneration, being in charge of other tasks such as being housewives, being daughters or wives of the person that receives the care, and a low scholarship levels. The main manifestations are: Anger, frustration, insomnia periods, irritability, anxiety and depression.

Support programs with adaptive coping strategies for the prevention of burnout are required.

Keywords: Burnout, Caregivers, Overload, Elderly.

Introducción

El síndrome de Burnout “estar quemado, consumido, apagado” fue descrito por primera vez por el psiquiatra estadounidense Herbert J. Freudenberger, en el año 1974 quien a partir de sus observaciones donde trabajaba como asistente voluntario identificó, que después de un tiempo de trabajo se presentaba una pérdida de energía, desmotivación, falta de interés y agotamiento (1), pero en 1981 Maslach y Jackson encontraron que el Burnout es un síndrome tridimensional, es decir un conjunto de signos y síntomas que se representan en: agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal que se presenta como una respuesta al estrés laboral crónico (2). Una de las situaciones que derivan en estrés es la alta demanda de cuidado en el adulto mayor quienes por los procesos naturales del envejecimiento, las altas tasas de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, la diabetes, las alteraciones neurológicas como el Alzheimer, el párkinson, la demencia senil, la pérdida de la visión y la audición, así como las enfermedades degenerativas osteomusculares como la artrosis, la osteoporosis entre otras afecciones que generan en el adulto mayor un grado de dependencia del cuidador; quien entonces se convierte en un proveedor de cuidado, el cual se entiende como una actividad humana que se surge como una relación y un proceso, es decir se requiere de la alteridad para identificar las respuestas humanas frente a las necesidades de bienestar (3); dando lugar a los cuidadores informales, aquellos que no reciben una remuneración, pero si tienen un alto grado de compromiso, porque son familiares o cercanos al adulto mayor que necesita la asistencia y los cuidadores formales, que reciben un salario o beneficios

por su trabajo independiente si está o no capacitado para ocuparse del anciano (4).

Objetivo: Evaluar según la literatura las características y los factores asociados al síndrome de Burnout en cuidadores formales e informales del adulto mayor

Métodos: Se formuló la pregunta ¿Cuáles son las características y los factores asociados al síndrome de burnout en cuidadores formales e informales del adulto mayor? Se realizó una revisión integrativa de la producción científica comprendida entre el año 2010 al 2017. Mediante Búsqueda bibliográfica: en Scopus, Scioncedirect, Medline, PubMed, Lilacs, ProQuest, cuiden, siendo seleccionado estudios cuantitativos y cualitativos.

Descriptor y calificadores: Los descriptores tesauros utilizados y dependiente de las normas para cada base de datos fueron: Burnout, cuidadores, sobrecarga, adulto mayor.

Criterios de inclusión: Artículos publicados en bases de datos que respondieran a los objetivos del trabajo, en idioma inglés y español, que cumplieran con los descriptores: Síndrome de Burnout, cuidador informal, cuidador formal, adulto mayor.

Criterios de exclusión: se tuvo en cuenta el año de publicación, fuentes no confiables y otros artículos que no estaban relacionados directamente con el tema de la revisión.

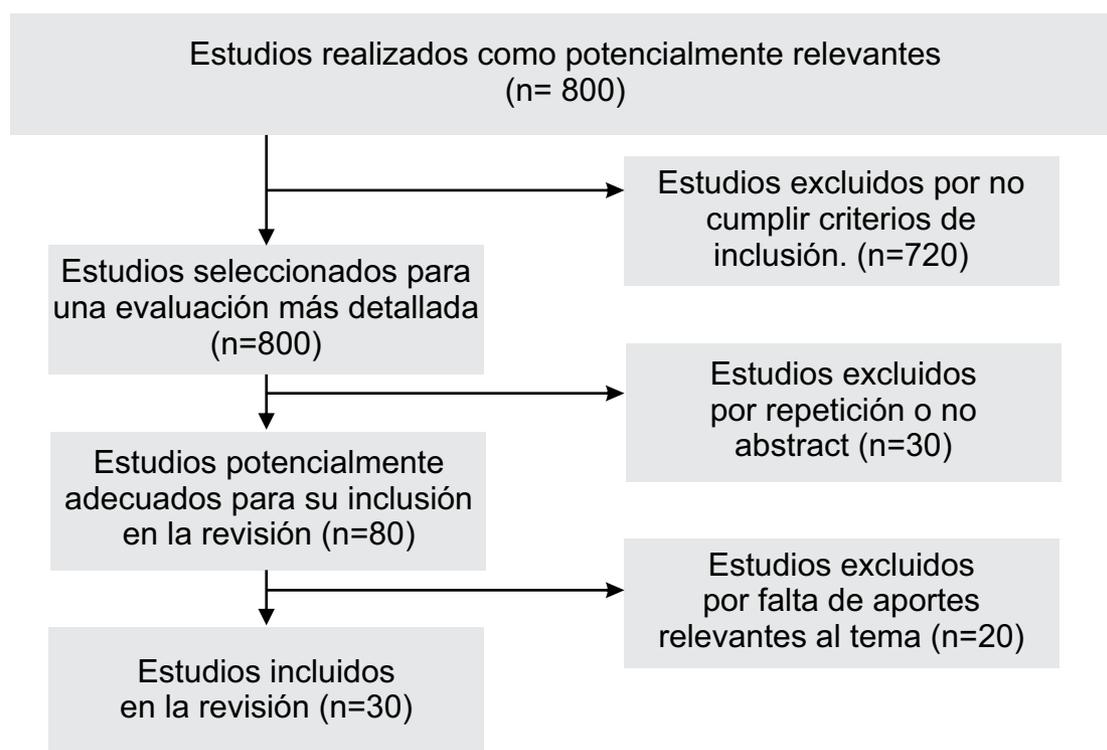
Análisis de validez: Los artículos que fueron incluidos para el estudio se obtuvieron en versiones completas, se elaboró una matriz para la extracción de los datos y se

seleccionaron solo los artículos que aportaran información relevante a los objetivos de la investigación.

Resultados: Se encontraron 800 artículos totales en las diferentes bases de datos incluidas: Scopus 243, Sciencedirect 280,

Ovid 35, Medline 19, PubMed 17, Lilacs 28, ProQuest 159, Cuiden 19. Del total de estos artículos 80 cumplían con los criterios de selección, de estos 30 eran adecuados para ser incluidos en el estudio, un 6 % corresponde a estudios cualitativos.

Figura 1. Diagrama de estudios incluidos y excluidos.



Las edades de los cuidadores reportados en la literatura que han hecho parte de las investigaciones acerca del síndrome de burnout se encuentran en un promedio de 58% en edades entre 35 y 58 años.

La edad para asumir el rol de cuidador del adulto mayor está relacionada con la presencia y severidad de enfermedades que generan mayor dependencia, siendo los cuidadores más longevos los que se encuentran a cargo de pacientes con enfer-

medad pulmonar crónica, con edades superiores al promedio reportado.

El rol de cuidador principal en el grupo de los informales se encuentra a cargo de quien ocupa el rol de hija o esposa del adulto mayor lo que hace más representativo el género femenino como cuidador desde un 65% hasta un 83%, reportado en la literatura; pero cuando es el hombre quien tiene a cargo el cuidado, estos presentan mayor agotamiento emocional.

Se encontró en la literatura que en un porcentaje de 77% el cuidador principal además tenía a su cargo las labores del hogar, lo que también aumentaba las horas del cuidado directo.

La presencia de sobrecarga intensa es mayor en el 58.5% en los cuidadores informales y el 33.9% en los cuidadores formales presentaron sobrecarga, debido a la no remuneración o incentivo económico, manifestada en frustración, sentimientos de ira y percepción de mayor dependencia del sujeto de cuidado lo que les resta tiempo para ellos mismos.

En los cuidadores informales se presenta más cansancio emocional y despersonalización comparado con los cuidadores profesionales.

Dentro de los factores asociados a la presencia del síndrome de burnout se encuentran:

La presencia de enfermedades crónicas que aumentan la dependencia del cuidador por situaciones de discapacidad, tales como: la demencia y enfermedades mentales, el Alzheimer, enfermedades terminales, insuficiencia renal crónica, cáncer, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, daño cerebral adquirido y secuelas de enfermedad cerebro vascular, esta última reportada dentro de las generadoras de mayor dependencia.

La relación entre la sobrecarga y la presencia de síndrome de Burnout está ligada al tiempo diario de dedicación al cuidado encontrándose mayor sobrecarga en personas que dedican de 6-15 horas al día y

más de 5 años seguidos dedicados al cuidado del adulto mayor, y el poco tiempo que los cuidadores tienen para dedicarse a ellos mismos.

En relación con los cuidadores formales la presencia de burnout se asocia principalmente a condiciones laborales como sobrecarga en los servicios en que se trabaja y el tipo de contratación con baja remuneración que no compensa las largas jornadas laborales.

Discusión.

El factor relacionado con la sobrecarga y el burnout fue el tiempo diario dedicado al cuidado del familiar, con un rango entre 6-15 horas diarias dedicadas, sin ningún incentivo económico, por lo anterior es importante establecer programas preventivos de entrenamiento acerca del cuidado dirigidos a familiares de ancianos; con el fin de contribuir al bienestar de los cuidadores y de esta manera el familiar puede recibir una atención adecuada contribuyendo en la salud física y emocional de ambos individuos

Es importante analizar la afectación de la calidad de vida del cuidador y del sujeto de cuidado como es afectada por disminución de los ingresos económicos debido a la demanda de tiempo que se requiere para la dedicación del cuidado del paciente como es el caso de pacientes con enfermedad bipolar, donde en casos agudos el cuidador es clave para alcanzar la estabilización del paciente y adherencia al tratamiento lo cual limita que el cuidador tenga tiempo para dedicarse a actividades de producción económica y restando oportunidades de mejores ingresos para la familia El cuida-

dor informal por su dedicación al cuidado del familiar tiende a desencadenar el síndrome de Burnout debido a que deja a un lado su vida, descuida su salud tanto física como emocional, convirtiéndose así en un factor estresante importante en donde se ve afectada la relación entre el familiar y el cuidador, lo cual finalmente resulta desgastante para los dos individuos.

Los profesionales de la salud presentan síndrome de Burnout debido al incremento de la carga laboral, el tipo de servicio en el que laboran, la falta de suministros para la prestación de servicios, los bajos salarios y el incremento de demandas relacionadas con la atención de los pacientes. Los profesionales están expuestos a desencadenar el síndrome de Burnout por las largas jornadas que deben estar al cuidado de pacientes que requieren una alta demanda de atención afectando así la salud emocional todos estos factores los hace vulnerables para presentar alteraciones de bienestar psicológico.

En cuanto a los cuidadores formales, se ha determinado que deben hacer frente a múltiples estresores de forma similar a los cuidadores informales, sin embargo, el rol específico de cuidar y recibir un salario, cumplir un horario hace que la labor difiera de forma considerable de la realizada por los cuidadores informales.

Entre estos, los cuidadores informales, los menos calificados suelen presentar varias desventajas, entre las que se cuentan poseer menos información para cuidar del paciente, realizar actividades poco gratificantes, recibir menos valoración por su desempeño, contar con bajo nivel de for-

mación especializada, podría traducirse en actitudes de desesperanza, cansancio, impotencia, llevándoles a centrarse en la prestación de los cuidados más básicos, dejando de lado otros de igual importancia como la comunicación y estimulación del mayor.

En el cuidador informal, se observó que a mayor habilidad de cuidado, menor sobrecarga del cuidador. Por esto es importante realizar intervenciones en el fortalecimiento de la habilidad de cuidado, ya que estas podrían demostrar utilidad para disminuir la sobrecarga del cuidador; El cuidador primario progresivamente incrementa el tiempo de cuidado a la persona y disminuye el tiempo de descanso para él, con tendencia a la sobreprotección, lo que implica mayor tiempo, trabajo y dedicación, enfrentando los riesgos asociados a estrés y/o agotamiento.

En cuanto al agotamiento físico se dice que a medida que el paciente se vuelve dependiente por el progreso de la enfermedad y debilidad física, el cuidador pasa a asumir actividades relacionadas a la atención de sus necesidades fisiológicas como nutrición, higiene y comodidad. Al principio, esas actividades son razonablemente toleradas, pero luego de un período de tiempo ellas sobrecargan los quehaceres diarios del cuidador y provocan el desgaste físico. En la dedicación integral al paciente, el cuidador tiende a dejar de lado sus propias necesidades fisiológicas y de salud, exponiéndose a estilos de vida poco saludables. La literatura muestra que el trabajo del cuidador es comúnmente poco reconocido, de bajo estatus y hasta invisible. La persona se siente desvalorizada, cree no ser capaz de

desarrollar el papel de cuidador y puede no ser capaz de comprender las reacciones del paciente terminal, principalmente ante el desgaste que siente con la situación. El paciente terminal vive períodos de rabia por la pérdida de su papel en el núcleo familiar, social o profesional, al no tener más control sobre la satisfacción de sus necesidades. Esta reacción termina comprometiendo la relación con el cuidador que desarrolla sentimientos de auto-desvalorización por no ser reconocido su trabajo y dedicación. Cuidar a una persona con demencia hace al cuidador susceptible para desencadenar sobrecarga intensa debido a que el cuidador convive con el enfermo por esto se requiere disminuir el número de horas dedicadas al cuidado repartíéndolas con otras personas, esto podría reducir el nivel de sobrecarga. Los sujetos que trabajan directamente al cuidado de adultos mayores son una población altamente susceptible de desarrollar síndrome de burnout ya que el cuidado cotidiano de las personas de la tercera edad representa un gran reto y desgaste emocional.

Los cuidadores de personas con Alzheimer y otras demencias, proporcionan atención continuada durante un período más largo que otros cuidadores de personas con dependencia por otras causas. La considerable demanda de cuidados de un familiar dependiente, tiene consecuencias negativas para la salud del cuidador y su calidad de vida, por otra parte la carga del cuidado estaría ligada a los problemas del paciente y su deterioro físico y cognitivo, incapacidad funcional y problemas de comportamiento del paciente. El cuidador a menudo experimenta sensaciones de incertidumbre y desasosiego, sobre todo por el descono-

cimiento de la enfermedad y los cuidados que requiere, por esto es importante la formación adecuada de los cuidadores sobre la sintomatología y evolución de la enfermedad, o en el manejo de situaciones cotidianas, como se ha dicho anteriormente el entrenamiento previo de cuidador puede llegar a reducir el nivel de sobrecarga e incluso evitar su aparición. La sobrecarga en el cuidador principal puede ser expresada por problemas físicos, como cefalea, astenia, fatiga crónica, alteración del ciclo del sueño, así como problemas psíquicos manifestados en depresión y ansiedad conllevando a que se vea alterado la relación paciente- cuidador.

En cuanto a sobrecarga del cuidador principal de pacientes en cuidados paliativos los factores que más parecen influir en la aparición e intensidad del síndrome de agotamiento es la incertidumbre que rodea el proceso de enfermedad, ser testigo del sufrimiento del enfermo, la percepción de amenaza; de vida y la duración de la enfermedad. El cuidador empieza a tener sentimientos negativos hacia las personas que tiene bajo su cuidado, causando menosprecio de sus actividades, insatisfacción profesional; este último aspecto repercute en el ambiente laboral, creando un círculo vicioso de esta manera se puede llegar a un maltrato sobre la persona receptora del cuidado.

Las enfermedades crónicas no transmisibles son de larga duración y evolucionan lentamente, presentando periodos estables y de crisis, estos altibajos llevan a un desgaste y una degeneración funcional progresiva de la persona, lo que se ve reflejado en la pérdida de años productivos y disca-

pacidad, generando un alto impacto a nivel económico y social, situación que demanda el apoyo de un cuidador familiar, quien debe asumir un nuevo rol y con ello un cambio en toda su rutina, lo que le implica desarrollar habilidad para cuidar, sumadas a la alta demanda de cuidados directos y la falta de apoyo social, los cuidadores pueden desencadenar altos niveles de sobrecarga intensa debido a la labor de cuidado, generando ansiedad y síntomas depresivos. El rol de cuidador informal es sumamente difícil, ya que tienen que asumir una gran cantidad de tareas que los pone en una situación de gran vulnerabilidad, estrés y carga, y que incrementa a su vez el riesgo de padecer problemas físicos, emocionales, socio familiares. Se ha demostrado que son numerosas las variables que influyen en la carga del cuidador, entre las que se encuentran las relacionadas con el enfermo como son: la severidad de la enfermedad, la pérdida de autonomía, las relacionadas con el propio cuidador, como la edad, el sexo, el estilo de afrontamiento, la motivación para el cuidado, las redes de apoyo, el tiempo de cuidado y las derivadas de la relación afectiva cuidador-enfermo.

El desempeño de un adulto mayor como cuidador principal exige una entrega para la cual sus capacidades físicas y psicológicas evidencian limitaciones o deterioro, lo que aumenta el riesgo de experimentar sobrecarga, vivencia de estados ansioso-depresivos, así como la aparición de emociones negativas tales como ira, culpa, angustia, frustración y tristeza. Algunas de las afectaciones físicas derivadas de la sobrecarga se asocian con la fatiga, falta de sueño, agotamiento físico y/o psicológico, descompensación de enfermedades crónicas, abandono de tratamiento médico e

ineficientes habilidades de autocuidado. Por otro lado las repercusiones sociales se evidencian en la reducción de actividades laborales, culturales y recreativas debido a la escasa disponibilidad del tiempo y las insuficientes redes de apoyo. En la dinámica familiar aparece la desesperanza y el desconsuelo a consecuencia del ineficiente apoyo recibido o la discrepancia de criterios sobre el manejo del adulto centenario.

Conclusiones

En esta revisión se puede evidenciar que ambos cuidadores, formales e informales presentan en algún momento de su vida síndrome de Burnout, con manifestaciones físicas y emocionales similares.

Según la revisión de los artículos el síndrome de Burnout está presente en altos niveles en los cuidadores informales comparado con los cuidadores formales.

En ambos cuidadores el síndrome de Burnout se manifiesta con ira, frustración, periodos de insomnio, irritabilidad, ansiedad y depresión.

El factor que genera mayor presencia del síndrome es el tiempo diario dedicado al cuidado, la deficiencia en el apoyo familiar y la no remuneración en caso de los cuidadores informales.

En cuanto a género un porcentaje del 83.6 % eran mujeres tanto en cuidadores formales como en los informales. La edad promedio de los cuidadores oscila entre 35 a 58 años de edad.

En cuanto a la sobrecarga intensa se presentó en los cuidadores informales en un porcentaje del 58.5% de los cuidadores.

Mientras que en los cuidadores formales se presentó en un 33.9% de los cuidadores.

Sobre los cuidadores informales, se encuentra reiteradamente en la literatura que son mujeres, en su mayoría, amas de casa, con bajo nivel de escolaridad hijas o esposas de la persona receptora del cuidado.

Los cuidadores formales, deben hacer frente a estresores de forma similar a los cuidadores informales, sin embargo, el rol específico de cuidar y recibir un salario, cumplir un horario hace que la labor difiera de forma considerable de la realizada por los cuidadores informales.

Recomendaciones

Establecer programas preventivos para generar habilidades en el cuidado del adulto mayor.

Educar a los cuidadores sobre la importancia de tener espacios para su autocuidado y así poder brindar una atención idónea al adulto sin poner en riesgo su propia salud Enseñarle al cuidador que realice actividades que lo apasionen (Ejercicio, deportes, compartir con amistades)

Revisar comentarios de la paginas 94 a 97 del documento previo.

Referencias Bibliográficas

1. Carlin, M, Garcés de los Fayos Ruiz, EJ. El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. *Anales de Psicología* [Internet]. 2010;26(1):169-180. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16713758020>
2. Pedro R. Gil-Monte, José M^a Peiró. Validez factorial del Maslach burnout inventory en una muestra multiocupacional. *Psicothema*. 1999; 11(3): 679-689
3. Báez-Hernández, F. et al. El significado de cuidado en la práctica profesional de enfermería. *Aquichan*, [S.l.], v. 9, n. 2, oct. 2009. ISSN 2027-5374. Disponible en: <<http://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/1476/1676>>. Fecha de acceso: 17 nov. 2018
4. (4) Hernández Z.E..Cuidadores del adulto mayor residente en asilos. *Index Enferm* [Internet]. 2006 [citado 2018 Nov 18] ; 15(52-53): 40-44. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962006000100009&lng=es.
5. De Valle-Alonso M.J., Hernández-López I.E., Zúñiga-Vargas M.L., Martínez-Aguilera P. Sobrecarga y Burnout en cuidadores informales del adulto mayor. *Enferm. univ* [revista en la Internet]. 2015 Mar [citado 2018 Nov 07] ; 12(1): 19-27. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632015000100004&lng
6. Gutiérrez L, Martínez-Ortega José M., Rodríguez-M.F. La sobrecarga del cuidador en el trastorno bipolar. *Anal. Psicol.* [Internet]. 2013 Mayo [citado 2018 Nov 07] ; 29(2): 624-632. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282013000200036&lng=es. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.2.124061>
7. Rivera Moret, Maritza; Hernández, Iliá Rosario; Cuevas M..Síndrome de

- quemarse en el trabajo y factores de apoyo a cuidadores de personas con enfermedad de Alzheimer. *Informes Psicológicos*, [S.l.], v. 15, n. 1, p. 13 - 30, oct. 2015. ISSN 2422-3271. Disponible en: <<https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/5467>>. Fecha de acceso: 12 ago. 2018 doi:<http://dx.doi.org/10.18566/infpsicv15n1a01>
8. Castillo Ávila, I, Torres N, Ahumada A, Cárdenas K, Licon S.. Estrés laboral en enfermería y factores asociados. *Cartagena (Colombia). Salud Uninorte* [Internet]. 2014;30(1):34-43. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81730850005>
 9. Cerquera Córdoba, Ara M, & Galvis Aparicio, Mayra J. (2014). Efectos de cuidar personas con Alzheimer: un estudio sobre cuidadores formales e informales. *Pensamiento Psicológico*, 12(1), 149-167. Retrieved August 11, 2018, from http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-89612014000100011&lng=
 10. Carreño S.P, Barreto R.V, Duran M, Támara V, Romero E..Habilidad de cuidado y sobrecarga en cuidadores familiares de personas con enfermedad crónica. *Revista Cubana de Enfermería* [revista en Internet]. 2016 [citado 2018 Ago 11];32(3):[aprox. 0 p.]. Disponible en: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/951>
 11. Camacho L, Yokebed Hinostroza G, Jiménez A.. sobrecarga del cuidador primario de personas con deterioro cognitivo y su relación con el tiempo de cuidado. *enfermería universitaria eneo-unam.2010*{citado 2018 nov 12}.disponible en:www.revis-tas.unam.mx/index.php/reu/article/view/25024/23530
 12. Moreira de Souza R, Turrini R.N.. Paciente oncológico terminal: sobrecarga del cuidador. *Enferm. glob.* [Internet]. 2011 Abr [citado 2018 Ago 09]; 10(22). Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412011000200013&lng=e
 13. Rodríguez J.C, Archilla M.I, Archilla M.. La sobrecarga de los cuidadores informales.Metas de enfermería, ISSN 1138-7262 [revista en la Internet]. 2014{Citado 2018 Nov 12}. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4609748>
 14. Vázquez C, Esperón M, González M.R.. Síndrome de Burnout en cuidadores de adultos mayores que trabajan en casas de asistencia social.*Revista de Investigación Clínica* [revista en la Internet].2013{ Citado 2018 Nov 12}. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/revinvcli/nn-2013/nn136g.pdf>
 15. Galvis M.J, Cerquera M.. Relación entre depresión y sobrecarga en cuidadores de pacientes con demencia tipo alzhéimer. *Psicología Desde el Caribe*, 2(33), 190-205. 2016{Citado 2018 Novi 12}. Disponible en:DOI: <http://dx.doi.org/10.14482/psdc.33.2.6307>
 16. Ruth P.S, Domínguez B, Hernández V, Salazar S, Tejada A.. Sobrecarga y autoeficacia percibida en cuidadores primarios informales de pacientes con insuficiencia cardíaca. *Rev Clin Med Fam* [Internet]. 2016 Oct [citado 2018 Ago 10]; 9(3): 152-158. en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2016000300004&lng=es.

17. Benítez M, Carreño S.. Habilidad de cuidado y sobrecarga en cuidadores familiares de personas con cáncer. RFS [Internet]. 1jul.2015 [citado 11ago.2018];7(2):9-4. Available from: <https://www.journalusco.edu.co/index.php/rfs/article/view/949>
18. Baztán, J. Pérez del Molino, J Alarcón, San Cristobal, E.,Izquierdo, G., & Manzarbeitia, J... Inventario de sobrecarga en la familia de pacientes con Alzheimer Cuidadores sin formación especializada, International Journal of Clinical and Health Psychology (2017 17, 56--64. Disponible en:www.elsevier.es/ij-chp
19. Pérez J, Marqués A.. Sobrecarga familiar, apoyo social y salud comunitaria en cuidadores de personas con trastorno mental grave. Rev. esc. enferm. USP [Internet]. 2018 [citado 2018 Nov 13] ; 52: e03351. Available from:http://www.scielo.br/scielo.hp?script=sci_arttext&pid=S0080-62342018000100447&lng=en.
20. Aguilar A.E, Jiménez J..Sobrecarga del cuidador principal del adulto mayor con enfermedad Alzheimer. Epistemus.2016.{ Citado 2018 Nov 12}. Disponible en:<http://www.epistemus.uson.mx/revistas/articulos/21-R21-4-SOBRECARGA.pdf>
21. Javier Mar, Arantzazu Arrospide, Begiristain J.M, Larrañaga I, Quemada I.. Calidad de vida y sobrecarga de los cuidadores de pacientes con daño cerebral adquirido. Revista Española de Geriatria y Gerontología [revista en la Internet].2011{2018 Nov 12}.Dispob. en:<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0211139X11000862>
22. Tripodoro V, Veloso V, Llanos V.. Sobre-carga del cuidador principal de pacientes en cuidados paliativos. Argumentos. Revista de crítica social [revista en la Internet].2015{Citado 2018 Nov 12}. Disponible en:<https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/argumentos/article/view/1324/1216>
23. Nogueira P, Assad S, Larcher M.H, Spadoti R, Vanderlei J.H.. sobrecarga del cuidado e impacto en la calidad de vida relacionada a la salud de los cuidadores de individuos con lesión medular. Latino-Am. Enfermagem. nov.-dic. 2012 20(6):[09{Citado 2018 Nov 12}.http://www.scielo.br/pdf/rlae/v20n6/es_06.pdf
24. Vázquez-García C, Esperón R, González L.M.. Síndrome de Burnout en cuidadores de adultos mayores que trabajan en casas de asistencia social. Invest Clin 2013; 65 (6){Citado 2018 Nov 12}.Disponible en: <http://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=51596>
25. Méndez I, Secanilla E, Martínez J.P y Navarro J.. Estudio comparativo de burnout en cuidadores profesionales de personas mayores institucionalizadas con demencias y otras enfermedades. Psychology and Education. [revista en la Internet].2011 {Citado 2018 Nov 12}. Disponible en: <https://www.researchgate.net/publication/>
26. Pinto X, Carreno moreno sonia, Chaparro Diaz Lorena.. Factores que influyen en la habilidad y sobrecarga del cuidador familiar del enfermo crónico. Univ. Ind. Santander. Salud[online]. 2017, vol.49, n.2, pp.330-338. ISSN 0121-0807{Citado 2018 Nov 12}. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.18273/revsal.v49n2-2017006>

27. Benítez M, Carreño Moreno S. Habilidad de cuidado y sobrecarga en cuidadores familiares de personas con cáncer. RFS [Internet]. 1jul.2015 [citado 11ago.2018];7(2):9-4. Available from: <https://www.journalusco.edu.co/index.php/rfs/article/view/949>
28. Godoy Ramírez, Pérez verdun, Domenech del Rio, Prunera Pardell. Sobrecarga del cuidador y apoyo social percibido por pacientes con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Elsevier. 2014. {Citado 2018 Novi12}. Disponible en: <http://www.elsevier.es/es-revista-revista-calidad-asistencial-256-articulo-sobrecarga-del-cuidador-apoyo-social-S1134282X14001171>
29. Deví Bastida Josep, Naqui Esteve Maria, Jofre Font Susanna, Fetscher Eickhoff Albert. Relación entre el burnout y la calidad de vida del cuidador de personas con demencia. Gerokomos [Internet]. 2016 Mar [citado 2018 Nov 16]; 27(1): 19-24. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2016000100005&lng=es.
30. Velázquez Pérez Yuneisi, Espín Andrade Margarita. Repercusión psicosocial y carga en el cuidador informal de personas con insuficiencia renal crónica terminal. Rev Cubana Salud Pública [Internet]. 2014 Mar [citado 2018 Nov 15]; 40(1): 3-17. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662014000100002&lng=es.
31. Villarejo Aguilar L., Zamora Peña M.A., Casado Ponce G.. Sobrecarga y dolor percibido en cuidadoras de ancianos dependientes. Enferm. glob. [Internet]. 2012 Jul [citado 2018 Nov 16]; 11(27): 159-164. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412012000300009&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4321/S1695-61412012000300009>.
32. Flores G Elizabeth, Rivas R Edith, Seguel P Fredy. Nivel de sobrecarga en el desempeño del rol del cuidador familiar de adulto mayor con dependencia severa. Cienc. enferm. [Internet]. 2012 Abr [citado 2018 Nov 16]; 18(1): 29-41. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532012000100004&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532012000100004>.
33. Stackfleth Renata, Diniz Marina Aleixo, Fhon Jack Roberto Silva, Vendruscolo Thais Ramos Pereira, Fabrício-Whebe Suzele Cristina Coelho, Marques Sueli et al. Sobrecarga de trabalho em cuidadores de idosos fragilizados que vivem no domicílio. Acta paul. enferm. [Internet]. 2012 [cited 2018 Nov 16; 25(5): 768-774. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002012000500019&lng=en. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-21002012000500019>
34. Martínez Rodríguez Lesnay. Ansiedad, depresión y sobrecarga en cuidadores de adultos centenarios. Rev Cubana Salud Pública [Internet]. 2018 Dic [citado 2018 Nov 16]; 44(4): 61-72. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662018000400061&lng=es.