



**Más allá del cuidado: sobrecarga del cuidador en familiares de pacientes  
del 4° piso geriatría Complejo Hospitalario Dr. Arnulfo Arias Madrid,  
enero – marzo 2025**

**Beyond care: caregiver burden among family members of patients on the  
4th floor (geriatrics), Dr. Arnulfo Arias Madrid Hospital Complex,  
january–march 2025**

**Além do cuidado: sobrecarga do cuidador em familiares de pacientes do  
4° andar de geriatria do Complexo Hospitalar Dr. Arnulfo Arias Madrid,  
janeiro – março 2025**

**Emanuel Lemos Sanchez**

Universidad de Panamá

Facultad de Enfermería, Panamá

[emanuellemos012@gmail.com](mailto:emanuellemos012@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0007-8021-8913>

**Candida De León Vallejos**

Universidad de Panamá

Facultad de Enfermería, Panamá

[candidadeleon2201@gmail.com](mailto:candidadeleon2201@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0002-6080-4601>

**Olga Pinto Reyes**

Universidad de Panamá

Facultad de Enfermería, Panamá

[pintotaeriz@gmail.com](mailto:pintotaeriz@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0008-1966-5295>

**Mirna Mireya Marín De Fruto**

Universidad de Panamá

Facultad de Enfermería, Panamá

[mdefruto@gmail.com](mailto:mdefruto@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0006-6904-5671>

Fecha de Recepción: 17 de junio 2025

Fecha de Aceptación: 6 de noviembre 2025

DOI <https://doi.org/10.48204/j.enfoque.v38n34.a9162>

## RESUMEN

En el íntimo refugio de cada hogar donde habita una persona dependiente, hay una figura trascendental cuya entrega suele pasar desapercibida: el cuidador. El presente artículo busca analizar la presencia de sobrecarga del cuidador, el cual consiste en un estado caracterizado por agotamiento físico y emocional, que afecta a corto y largo plazo la calidad de vida, bienestar y salud de quienes brindan atención o cuidados a personas mayores (Martínez Pizarro, S, 2020). El objetivo fue analizar la presencia de sobrecarga en los familiares de pacientes geriátricos hospitalizados. Siguiendo una metodología cuantitativa con enfoque descriptivo, basada en una muestra de 25 cuidadores primarios, los cuales fueron seleccionados por su participación activa en las labores de cuidado. Como marco teórico se aplicó la Teoría de los Cuidados de Kristen M. Swanson. Los resultados revelaron que el 68% de los participantes presenta algún grado de sobrecarga, ya sea ligera o intensa, y el 60% reporta dificultades frecuentes para el autocuidado. Además, el 44% manifestó sentir carga emocional, mientras que el 12% no cumple con sus controles de salud anuales. Estos hallazgos reflejan un impacto significativo del rol del cuidador en la salud física y emocional de los familiares, destacando síntomas como fatiga, insomnio, estrés, malestar físico y negligencia del autocuidado. Se concluye que es necesaria la implementación de intervenciones específicas de apoyo dirigidas a este grupo, para reducir la sobrecarga y mejorar su calidad de vida.

**Palabras claves:** geriatría, cuidador primario, sobrecarga del cuidador.

## ABSTRACT

Within the private haven of every home where a dependent person lives, a valuable person's dedication often goes unnoticed, the caregiver. This article aims to analyze the existence of caregiver burden, a condition characterized by physical and emotional exhaustion that affects the quality of life, well-being, and health of caregivers in the short and long term (Martínez Pizarro, S., 2020). The objective was to analyze the existence of burden among family members of hospitalized geriatric patients. Using a quantitative, descriptive methodology, a sample of 25 primary caregivers was selected based on their active participation in caregiving tasks. The theoretical framework was grounded in Kristen M. Swanson's Theory of Caring. The results showed that 68% of the participants presented some degree of burden, either mild or severe, and 60% reported frequent difficulties in self-care. Additionally, 44% of the participants reported emotional burden, while 12% did not comply with their annual health check-ups. These findings highlight the significant impact of the role of caregivers on the physical and emotional health of relatives, highlighting symptoms such as fatigue, insomnia, stress, physical discomfort, and neglect of self-care. It is concluded that specific support interventions for caregivers are necessary to reduce their burden and improve their quality of life.

**Keywords:** geriatrics, primary caregiver, caregiver burden.

## RESUMO

No íntimo refúgio de cada lar onde habita uma pessoa dependente, existe uma figura transcendental cuja dedicação costuma passar despercebida: o cuidador. O presente artigo busca analisar a presença da sobrecarga do cuidador, que consiste em um estado caracterizado pelo esgotamento físico e emocional, que afeta, a curto e longo prazo, a qualidade de vida, o bem-estar e a saúde daqueles que prestam atenção ou cuidados a pessoas idosas (Martínez Pizarro, S, 2020). O objetivo foi analisar a presença de sobrecarga nos familiares de pacientes geriátricos hospitalizados. Seguindo uma metodologia quantitativa com enfoque descritivo, baseada em uma amostra de 25 cuidadores primários, os quais foram selecionados por sua participação ativa nas tarefas de cuidado. Como referencial teórico, aplicou-se a Teoria dos Cuidados de Kristen M. Swanson. Os resultados revelaram que 68% dos participantes apresenta algum grau de sobrecarga, seja leve ou intensa, e 60% relata dificuldades frequentes para o autocuidado. Além disso, 44% manifestou sentir carga emocional, enquanto 12% não cumpre com seus controles de saúde anuais. Esses achados refletem um impacto significativo do papel do cuidador na saúde física e emocional dos familiares, destacando sintomas como fadiga, insônia, estresse, mal-estar físico e negligência com o autocuidado. Conclui-se que é necessária a implementação de intervenções específicas de apoio dirigidas a esse grupo, para reduzir a sobrecarga e melhorar sua qualidade de vida.

**Palavras-chave:** geriatria, cuidador primário, sobrecarga do cuidador.

## INTRODUCCIÓN

El apoyo y asistencia a un paciente por parte de sus cuidadores, en especial cuando se trata de familiares, juega un papel relevante en la mejora de la calidad de vida del paciente, específicamente, en aquellos pacientes que requieren de cuidados paliativos. Este apoyo brinda a los pacientes una sensación de certidumbre emocional, y también les facilita la atención física, la administración de los medicamentos y el seguimiento de su tratamiento.

La presencia continua de un cuidador puede ofrecer beneficios a los pacientes como: la reducción del estrés y la ansiedad, se incrementa su bienestar y favorece la adherencia a los tratamientos médicos. Además, los cuidadores suelen estar alertas para detectar cualquier cambio en el estado de salud del paciente, esto permite al equipo de salud actuar

oportunamente, mejorando los resultados clínicos. Sin embargo, el rol del cuidador no se encuentra exento a desafíos. El cuidado prolongado de un paciente puede ser tanto físicamente como emocionalmente exigente, la carga de responsabilidades diarias, en conjunto con la angustia emocional de ver a un familiar en situación delicada, puede llevar a los cuidadores a experimentar grandes niveles de estrés y fatiga. La falta de tiempo para el autocuidado, el aislamiento social y la percepción de una carga abrumadora son factores comunes que agravan este síndrome. En muchos casos, los cuidadores sacrifican su propio bienestar por el cuidado del paciente, lo que termina afectando su salud mental y física a largo plazo.

A nivel mundial, entre los años 1974 y 2024, la proporción de personas mayores de 65 años casi se ha duplicado, pasando del 5.5 % al 10.3 %, lo que ha provocado un notable aumento en la demanda de cuidadores familiares y, con ello, una carga significativa sobre ellos (UNFPA, 2024). En Centroamérica, esta situación se agrava debido a sistemas de salud fragmentados y recursos limitados para la atención geriátrica y el apoyo a los cuidadores (ISSA, 2024). Como respuesta, en 2024 la OPS hizo un llamado a los gobiernos sobre el impacto de la sobrecarga del cuidador y la necesidad de brindar un respaldo integral a quienes asumen esta labor (OPS, 2024).

En el contexto panameño, donde la atención geriátrica se ha vuelto una necesidad creciente debido al envejecimiento de la población, este fenómeno adquiere mucha importancia. Es por ello, que con el estudio se pretende describir la presencia de sobrecarga del cuidador en familiares de pacientes geriátricos hospitalizados en la sala de geriatría del Complejo Hospitalario Dr. Arnulfo Arias M. (CHDrAAM), con el propósito de prestarle atención a la salud física y emocional, por parte de enfermería, a los cuidadores.

Para este estudio es pertinente la aplicación de la teoría de los cuidados de Kristen M. Swanson en 1991. Ella formuló la Teoría de los Cuidados, de manera inductiva y definió que el cuidado integral en un ambiente complejo abarca un equilibrio de cuidado entre sí mismo y la persona a quien cuida, acompañamiento a otros y roles ejercidos, enfrentando las responsabilidades asignadas por la sociedad y evitando malos desenlaces. De esta manera, con el fin de promover el bienestar, el cuidador ve a los seres humanos en sus problemas

reales y potenciales con el fin de intervenir para brindar una atención excelente con una visión holística (Patterson et al., 2020)

Con respecto a cómo Swanson (1991) citado por Uyen (2021), define a las personas:

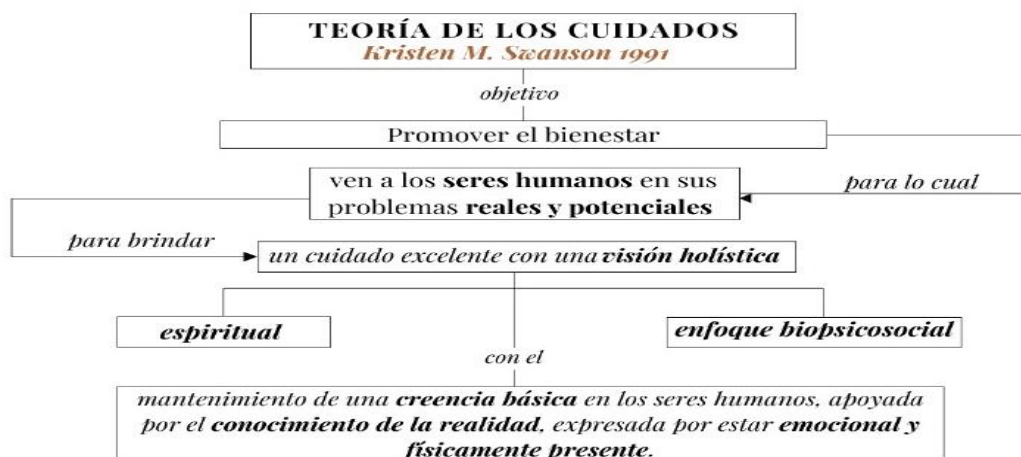
“estas deben ser vistas como seres únicos que están en proceso de crecimiento en forma dinámica, espiritual que se auto reflejan en su conducta con capacidad de decidir cómo actuar como afrontar las diversas situaciones y la capacidad de ejercer la libre voluntad en las posibilidades que enfrente”.

Las personas son seres dinámicos, en crecimiento, espirituales, que se auto reflejan y que anhelan estar conectadas con otros. No obstante, cuando las personas piensan sobre el otro hacia el que dirigen sus cuidados, también necesitan pensar en sí mismas, así como ser cuidados por los demás.

A su vez, para Swanson la enfermería es una conocedora de los cuidados para el bienestar de otros. Este conocimiento de la disciplina se apoya en otras especialidades: el conocimiento ético, personal y estético derivado de las humanidades; la experiencia clínica; los valores y expectativas personales y sociales. La enfermería tiene el fin de promover el bienestar, para lo cual ven a los seres humanos en sus problemas reales y potenciales con el fin de intervenir para brindar un cuidado excelente con una visión holística (Swanson 1991, citado por Uyen 2021).

**Figura 1.**

### Esquemmatización de la Teoría de Swanson.



Alligood, M. R., & Tomey, A. M. (2014). Modelos y teorías en enfermería. Elsevier España. Esquema elaborado por Emanuel Lemos (2025)

Teniendo en cuenta esto, el cuidado tiene una estructura secuencial que permite mantener un abordaje integral en el arte del cuidado, sin necesidad de recaer en una sobrecarga en el cuidador. Swanson (1993) según Uyen (2021), concibió su teoría en cinco categorías denominadas descritas en secuencia de intervenciones, caracterizadas por la actitud filosófica para el cuidado informado a través de la comprensión, los mensajes verbales y no verbales, las acciones terapéuticas y las consecuencias de los cuidados.

Por ende, Wojnar et al., (2011) citado por Garzón et al., (2020) describe las categorías de la Teoría de los Cuidados de la siguiente manera:

#### 1. Mantener la creencia.

Se refiere a mantener la fe en la capacidad del otro, de superar un acontecimiento, y enfrentarse al futuro con significado. Mantener una actitud llena de esperanza, ofrecer un optimismo realista y estar al lado de la persona cuidada en cualquier situación. Encontrar significado y esperanza en su experiencia se aplica, por medio del apoyo emocional y espiritual, el acompañamiento religioso o el uso de terapias psicológicas positivas.

Para enfermería, esto supone establecer una relación con el cuidador principal y acompañarlo en el proceso de cuidado, para ayudarlos a mantener la esperanza y a creer en su capacidad de cuidar al adulto mayor.

## **2. Conocer**

Se relaciona con la necesidad de esforzarse por comprender el significado de un suceso en la vida del otro y evitar conjeturas. Es decir, centrarse en la persona a la que se cuida, manteniendo un compromiso con el cuidado, pero buscando los puntos clave para no perderse a sí mismo. En el cuidador, conocerse implica saber cuáles son sus necesidades, preocupaciones y experiencias emocionales sin juzgarse. Para enfermería, esto supone escuchar activamente el sentir de los cuidadores, permitirles expresarse y establecer una base de confianza que los haga sentir acompañados y comprendidos.

## **3. Estar con**

Significa estar presente con el otro, transmitir disponibilidad, y compartir sentimientos sin abrumar a la persona cuidada. El “Estar con” es una forma de enfermería terapéutica, en la cual el personal tiene una presencia real en las actividades que se pretenden realizar con el cuidador principal, y su misión debe ser establecer lazos con los cuidadores para prestar ayuda en los momentos de estrés y crisis. En este principio no solo significa estar presente físicamente y en contacto con el cuidador, sino que gira en torno a la empatía y apoyo emocional que permitirá ese enlace bidireccional de aprendizaje para el manejo de los momentos difíciles.

## **4. Hacer por**

Este proceso consiste en realizar acciones por los cuidadores que no puedan hacer por sí mismos. El cuidado “hacer por”, es confortador, se anticipa, protege las necesidades del otro y las ejecuta en forma hábil y competente con el fin de buscar el bienestar. Cuando se habla de sobrecarga en el cuidador, hacer por significa ser capaz de mantener el autocuidado. Para esto, el personal de enfermería tiene la responsabilidad de enseñar técnicas y proporcionar herramientas que permitan llevar estilos de vida física y emocionalmente saludables, involucrando a todos los miembros de la familia en el desempeño del rol del cuidador.

## **5. Posibilitar**

Se refiere a facilitar el paso del otro por las transiciones de la vida y los acontecimientos desconocidos. Para esto, es necesario informar, explicar, apoyar, dar validez a sentimientos, generar alternativas, pensar las cosas de forma detenida y retroalimentar.

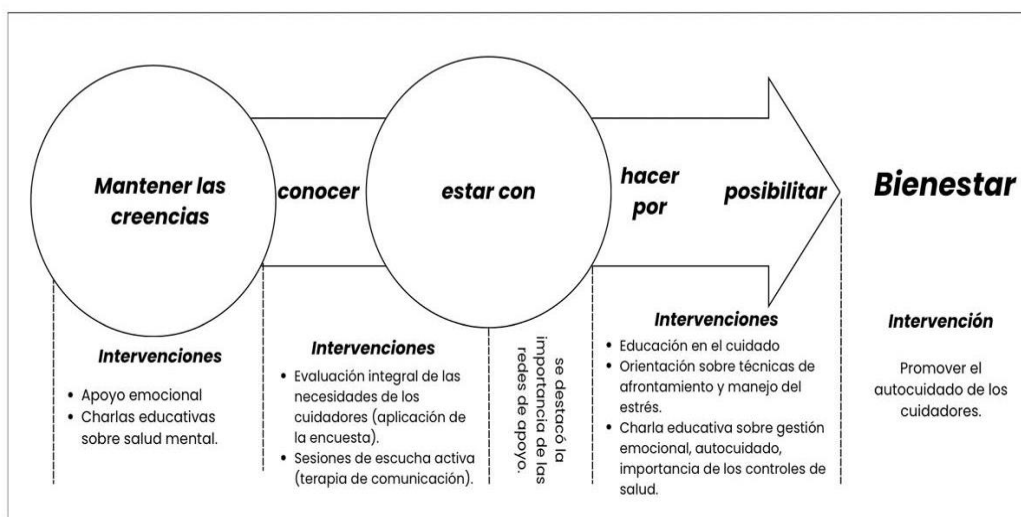
Mediante la implementación de los cuidados brindados a los cuidadores se les provee de los conocimientos necesarios para que cuiden al adulto mayor sin afectar su bienestar y calidad de vida en el proceso. El concepto de posibilitar requiere empoderar a los cuidadores con estrategias sostenibles que permitan hacerle frente al cuidado.

## 6. Resultados

Significa fomentar estrategias para que los cuidadores cuiden de su propia salud física y emocional, contribuyendo significativamente en su bienestar al proporcionar una estructura integral que aborda tanto el cuidado físico como a nivel emocional. El resultado obtenido será mejorar la calidad de vida de los cuidadores, minimizando la sobrecarga emocional y física que puede conducir al síndrome del cuidador cansado.

**Figura 2.**

*Aplicación de la Teoría.*



Alligood, M. R., & Tomey, A. M. (2014). Modelos y teorías en enfermería. Elsevier España. Esquema elaborado por Emanuel Lemos (2025).



## METODOLOGÍA

El estudio utiliza un enfoque empírico-deductivo, que se relaciona con las propiedades del objeto de estudio y el tratamiento de la literatura existente sobre el tema. Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), el enfoque cuantitativo es secuencial y probatorio; cada etapa debe cumplirse en un orden estricto y no se pueden omitir pasos, aunque es posible resignificar alguna de las etapas.

El estudio se desarrolla en varias etapas: una etapa preparatoria de revisión documental, una fase de campo centrada en la realidad observada, una etapa de análisis que conduce a resultados y discusión, y una última etapa informativa relacionada con las conclusiones. Según Tamayo y Tamayo (2003), la estadística se define como “la recopilación, presentación, análisis e interpretación de datos numéricos” (p. 21). Por su parte, Bavaresco (2006) sostiene que la estadística “constituye un medio para cuantificar aspectos de la realidad en un momento dado, sobre un fenómeno o problema determinado” (p. 12).

En este contexto, se llevó a cabo una revisión documental y un análisis bibliográfico de fuentes secundarias, así como una confrontación con la realidad, todo ello bajo un enfoque cuantitativo. Esta investigación se centra en el fenómeno denominado "Sobrecarga del Cuidador" en familiares de pacientes de geriatría del cuarto piso del Complejo Hospitalario Dr. Arnulfo Arias Madrid. Se realiza un proyecto de intervención, siguiendo una metodología cuantitativa con enfoque descriptivo. De esta manera se buscaba conocer, describir o explicar el nivel de sobrecarga que poseen los cuidadores, es decir como es o como se manifiesta.

La población de estudio está conformada por familiares o cuidadores primarios de ambos sexos, que guardaban un vínculo directo con el familiar hospitalizado. En la sala de geriatría se contaba con un censo de 55 familiares o cuidadores primarios, de los cuales 25 es el total de la muestra, esta muestra de tipo no probabilística por conveniencia, debido a que la misma se enfoca en elegir personas que tengan características en común, que participen activamente en las labores de cuidado y que brinden la información que el investigador necesite.

Para la recolección de datos se empleó la **Escala de Zarit**, un instrumento ampliamente empleado para medir la sobrecarga del cuidador. Compuesta por 22 ítems con formato de

respuesta tipo Likert, permitió identificar el nivel de afectación emocional, física y social experimentado por los cuidadores. Fue aplicado a los **familiares cuidadores de pacientes hospitalizados en el 4º piso de Geriatría** del Complejo Hospitalario Dr. Arnulfo Arias Madrid, quienes respondieron de manera voluntaria durante su tiempo de visita.

Los **criterios de inclusión** establecidos fueron: ser mayor de edad, ser cuidador principal del paciente hospitalizado, ser familiar directo o responsable del cuidado, tener disposición para participar y otorgar consentimiento voluntario, así como responder completamente el instrumento. En total, se obtuvo una muestra de **25 cuidadores**, que cumplían con estas características.

Con respecto a las **consideraciones éticas**, la encuesta inició con una explicación del propósito del estudio y la solicitud del **consentimiento informado**, donde cada participante confirmó su decisión de participar de manera libre y voluntaria. No se solicitó información identificatoria sensible, asegurando el **anonimato y la confidencialidad** de los datos recolectados. La información fue utilizada exclusivamente con fines académicos y de diagnóstico situacional, respetando los principios éticos de respeto, beneficencia y confidencialidad.

Para el **análisis de los datos**, se empleó estadística descriptiva mediante **frecuencias absolutas y porcentajes**, los cuales permitieron representar la distribución de los niveles de sobrecarga según variables como edad, sexo, parentesco y tiempo de autocuidado. Los resultados se organizaron en cuadros y gráficos que facilitaron la interpretación del fenómeno estudiado.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

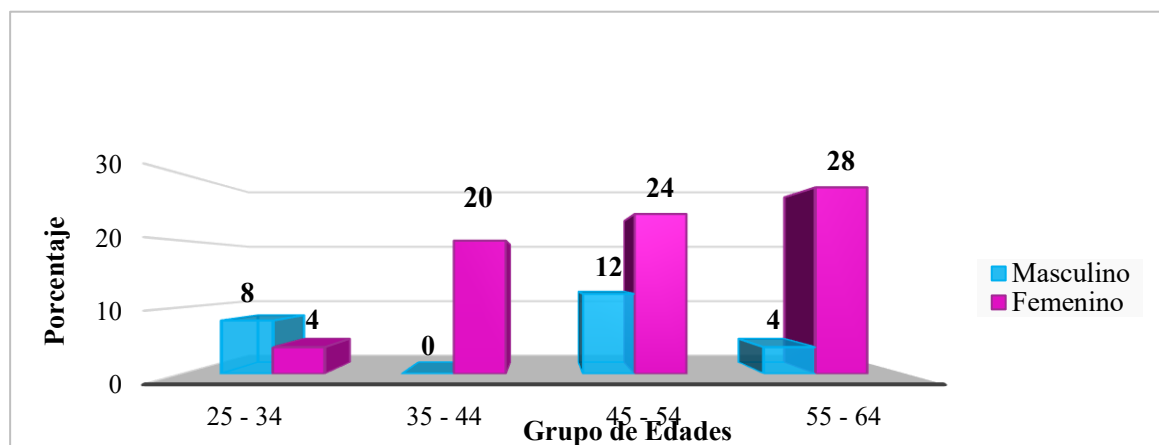
Como bien se ha explicado anteriormente, el cuidado de pacientes geriátricos hospitalizados representa una tarea demandante que puede generar un efecto significativo en la salud física y emocional de sus cuidadores.

En este contexto, la sobrecarga del cuidador es un factor clave a evaluar, ya que influye tanto en el bienestar de quien brinda el cuidado como en la calidad de atención que recibe el paciente.

Por medio de la encuesta realizada analizar a familiares de pacientes hospitalizados en el 4to piso de geriatría, (CHDrAAM), se nos permitió analizar la problemática, mediante resultados que se presentan a continuación por medio de cuadros y gráficas que permiten visualizar el nivel de afectación y la necesidad de intervenciones de apoyo.

**Figura 1.**

*Cuidadores de pacientes hospitalizados por sexo según grupo de edades.*



**Fuente:** Encuesta realizada por estudiantes de Práctica Profesional. Facultad de Enfermería. Universidad de Panamá. En la sala de geriatría 4to piso Complejo Hospitalario Dr. Arnulfo Arias Madrid. Enero - Marzo, 2025.

El cuidado de personas adultas mayores es una tarea altamente demandante, que exige no solo una gran capacidad física, sino también una sólida resiliencia emocional. Estando directamente vinculada, en muchos casos, a la edad del cuidador. Se ha observado que la mayoría de los cuidadores se encuentran entre las edades de 55 a 64 años (36% y 32% respectivamente), es decir el 68% de los cuidadores son adultos maduros; una etapa de la vida en la que las personas suelen haber alcanzado una madurez significativa, estabilidad emocional y la paciencia necesaria para asumir responsabilidades de esta índole de manera efectiva. Sin embargo, también es importante señalar que, a medida que estas personas envejecen, pueden ser más susceptibles a desarrollar enfermedades que podrían afectar directamente su capacidad para cuidar de los adultos mayores.

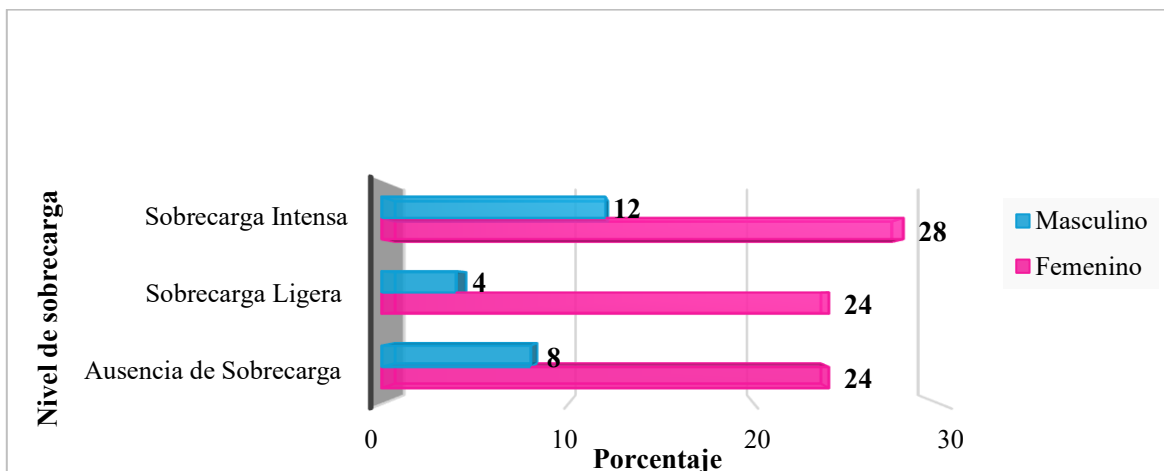
La carga de los cuidadores, por lo tanto, se considera "una reacción bio-psicosocial multidimensional" que resulta de un desequilibrio de las demandas de atención, en relación

con el tiempo personal, social, roles, estados físicos y emocionales de los cuidadores, recursos financieros y recursos de atención formal dados los otros múltiples roles que desempeñan. Actualmente se está produciendo un cambio en los modelos familiares de cuidado, dado por los perfiles epidemiológicos actuales, en el que las enfermedades que ayer eran conceptualizadas como agudas y de muerte inminente, hoy son crónicas y de cuestionable calidad de vida y con ello surge un proceso de cuidado ampliado al hogar, a la familia y a un cuidador del mismo núcleo (Prieto Miranda, Arias Ponce, Villanueva Muñoz & Jiménez-Bernardino, 2015).

En otro orden de ideas, es relevante resaltar que la mayoría de los cuidadores son mujeres, lo que representa una clara desigualdad en la distribución de estos roles. De hecho, los cuidadores masculinos representan un cuartil (Q1) de la población total de cuidadores. Esta tendencia refleja una desigualdad histórica en la asignación de tareas dentro del hogar. En este sentido, Flores et al. (2017) señalan que las mujeres, en su mayoría, asumen el rol de cuidadoras principales, especialmente las esposas, hijas y nueras, debido a que la sociedad, a través de la educación, les inculca un mayor sentido de abnegación en el cuidado. De manera similar, Coira (2014) sostiene que, tradicionalmente, el rol de cuidador se asigna a las mujeres desde una perspectiva de género, sustentada en sistemas sociales basados en la división sexual del trabajo. Esta carga desproporcionada las predispone al colapso del cuidador, lo que implica afectaciones físicas, emocionales, sociales y económicas. (Citado por Franco et al., 2015, pp. 11-13).

## **Figura 2.**

*Cuidadores de pacientes hospitalizados por sexo según nivel de sobrecarga.*



**Fuente:** Encuesta realizada por estudiantes de Práctica Profesional. Facultad de Enfermería. Universidad de Panamá. En la sala de geriatría 4to piso Complejo Hospitalario Dr. Arnulfo Arias Madrid. Enero - Marzo, 2025.

El rol del cuidador informal de personas mayores es fundamental, ya que este individuo asume la responsabilidad de satisfacer las necesidades básicas y psicosociales de la persona que cuida. El cuidador no solo supervisa las acciones cotidianas de la persona mayor, sino que su dedicación a esta tarea impacta profundamente en su propio tiempo y bienestar, modificando su vida social, recreativa, íntima y, en muchos casos, su libertad personal. Este sacrificio puede generar desequilibrios emocionales, dado que el cuidador pierde parte de su autonomía y enfrenta tensiones inherentes a la sobrecarga emocional.

El cuidador informal suele encontrarse ante situaciones desconocidas, lo que aumenta su vulnerabilidad frente a sentimientos de miedo, ansiedad y estrés. Estas emociones surgen, en gran medida, por la alteración de su vida cotidiana, que es reemplazada por una responsabilidad que puede resultar agobiante. En este sentido, los datos presentados en el cuadro 2, basado en una muestra de 25 cuidadores, reflejan una realidad significativa: el 32% de los cuidadores indican que tienen ausencia de sobrecarga, mientras que un 68% reconoce haber experimentado algún grado de sobrecarga, ya sea ligera o intensa.

La prevalencia de la carga emocional que enfrenta la mayoría de los cuidadores radica en que el paciente geriátrico tiene generalmente alguna alteración que limita su capacidad para realizar sus actividades básicas de la vida diaria, llevándolo por diferentes motivos a depender de un cuidador, que se convierte, en el enlace entre los profesionales de salud y el

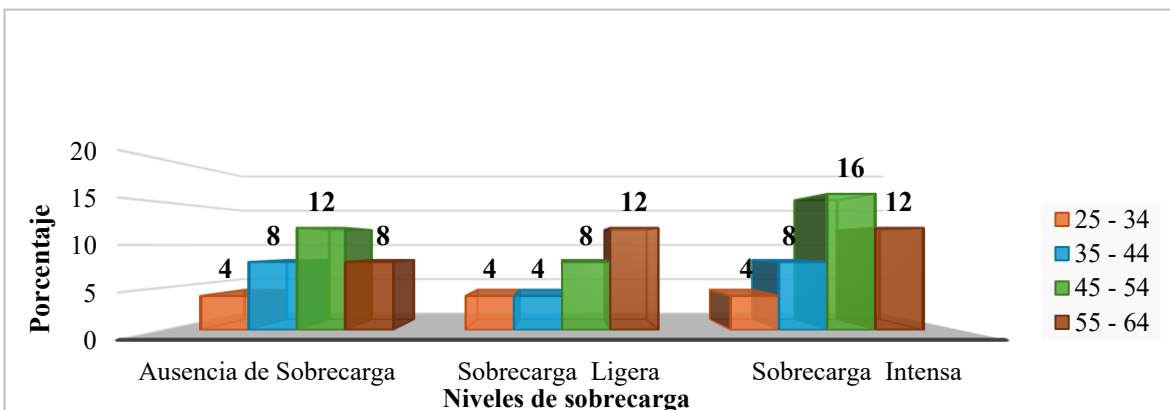
paciente. El cuidador es fundamental en la prevención, diagnóstico precoz, tratamiento y rehabilitación del adulto mayor (Romero, 2014, citado por, Carrasco et al. 2019).

El cuidado de una persona mayor enferma recae, en muchas ocasiones, en un miembro cercano de la familia, generando una carga significativa, tanto emocional como física. Este agotamiento afecta la salud del cuidador debido al estrés asociado con las exigencias del cuidado diario. La sobrecarga emocional, física y económica que implica el cuidado de un anciano puede ser abrumador, y es un desafío que frecuentemente recae en una sola persona (Pérez Rodríguez, García Zacarías & Martínez Badaló, 2017).

Además, diversos estudios han resaltado que los cuidadores desempeñan un rol esencial, generalmente no remunerado, en el cuidado de personas mayores. Esta responsabilidad genera una carga crónica de estrés que impacta negativamente en su bienestar psicológico, comportamental, económico y fisiológico. Los cuidadores no solo enfrentan las dificultades inherentes al cuidado, sino que también experimentan efectos adversos relacionados con los cambios en sus roles sociales, laborales y familiares.

**Figura 3.**

*Cuidadores de pacientes hospitalizados por nivel de sobrecarga, según grupo de edades.*



**Fuente:** Encuesta realizada por estudiantes de Práctica Profesional. Facultad de Enfermería. Universidad de Panamá. En la sala de geriatría 4to piso Complejo Hospitalario Dr. Arnulfo Arias Madrid. Enero - Marzo, 2025.

La siguiente grafica muestra la relación entre nivel de sobrecarga y el grupo de edades, mostrando un panorama interesante. Los datos fueron segmentados por grupos etarios, evaluando la presencia de sobrecarga en tres niveles: ausencia de sobrecarga, sobrecarga ligera y sobrecarga intensa, observándose tendencias significativas en cuanto al estado de sobrecarga de los cuidadores de adultos mayores.

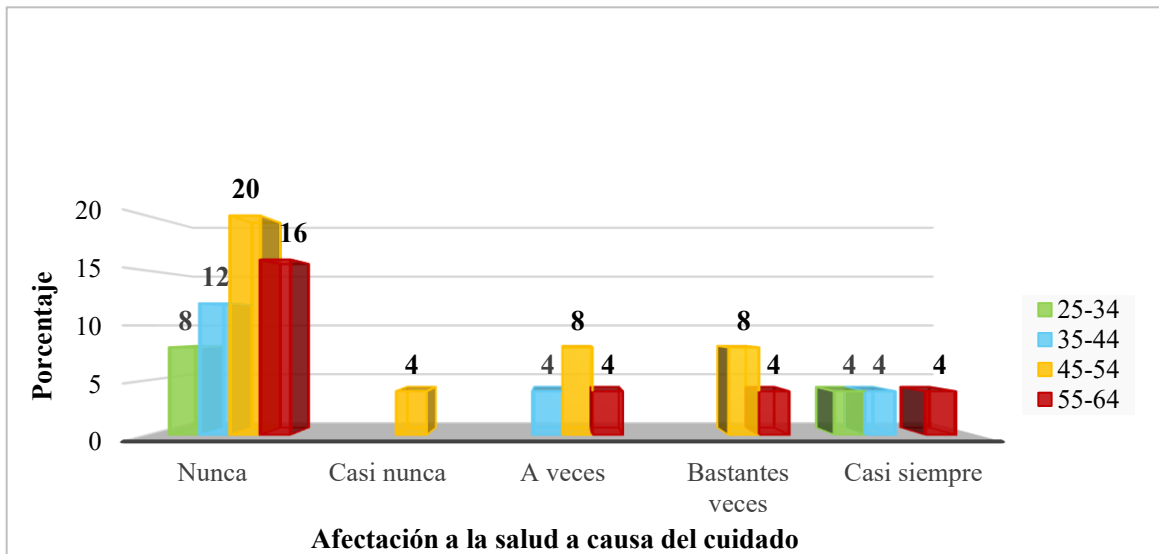
Estos hallazgos son consistentes con investigaciones que destacan que los cuidadores más jóvenes tienden a manifestar menos agotamiento debido a su mejor condición física y mayor capacidad de recuperación emocional (Navarro-Abal et al., 2019). El grupo de 25 - 34 años, en particular, mostró los niveles más bajos de sobrecarga intensa y ligera (4%). Sin embargo, el grupo de 45-54 años presentó los niveles más altos de sobrecarga intensa (16%) y ligera (8%), lo que refleja la vulnerabilidad creciente de los cuidadores en esta edad.

Esta gráfica muestra una tendencia preocupante hacia el incremento de la sobrecarga, especialmente la sobrecarga intensa, entre los cuidadores de personas adultas mayores. La disminución de cuidadores sin sobrecarga y el aumento de aquellos que experimentan niveles intensos de agotamiento sugieren la necesidad urgente de implementar programas de apoyo psicológico y de respiro para mitigar los efectos del cuidado prolongado en la salud de los cuidadores. Además, se destaca la importancia de brindar apoyo específico a los cuidadores

de mediana edad, quienes están expuestos a mayores niveles de sobrecarga debido a las múltiples responsabilidades que asumen.

**Figura 4.**

*Cuidadores de pacientes hospitalizados, por grupo de edades, según afectación a la salud a causa del cuidado.*



**Fuente:** Encuesta realizada por estudiantes de Práctica Profesional. Facultad de Enfermería. Universidad de Panamá. En la sala de geriatría 4to piso Complejo Hospitalario Dr. Arnulfo Arias Madrid. Enero - Marzo, 2025.

Los datos muestran que en los cuidadores de 25 a 34 años y 35 a 44 años, un 8% y 12% respectivamente, no sienten afectación en su salud, mientras que un 4% experimenta esta afectación "casi siempre". En los de 45 a 54 años, que representan el 40% de los cuidadores, un 20% no percibe afectación, mientras que un 8% la siente "a veces" y otro 8% "muchas veces". En los de 55 a 64 años, un 16% no percibe afectación, mientras que un 4% menciona sentirlo "a veces", otro 4% "muchas veces" y un 4% "casi siempre".

Es preocupante que en los grupos de 45-54 y 55-64 años, conjuntamente un 16% y 12%, respectivamente, experimentan afectación frecuente, ya que en estas etapas aumentan los problemas de salud. Villa et al. (2022) indican que la edad del cuidador es un factor clave en el síndrome del cuidador, ya que, a medida que aumenta la edad, la sobrecarga se eleva debido a la disminución de energía física. En relación con esto, Wright (2009) señala que el



perfil promedio del cuidador es de 48 años, mayoritariamente femenino, quienes a su vez enfrentan desafíos típicos de su etapa de vida, como el climaterio y conflictos familiares. Además, que hasta un 30% de los cuidadores tienen más de 65 años. (Citado por Franco et al, 2015, p.8). Estos datos sugieren que a pesar de que la percepción del cuidador sea que no afecta su salud, es inevitable que haya secuelas en aquellos con edades más avanzadas.

## CONCLUSIONES

La sobrecarga del cuidador cansado, es una condición que tiene repercusiones en la calidad de vida de los cuidadores y sus relaciones interpersonales. A menudo, estos cuidadores se enfrentan a un agotamiento emocional, sobrecarga de tareas y sentimientos de culpa o frustración.

Mediante la aplicación de la escala de Zarit, se evaluaron los niveles de sobrecarga de los cuidadores, considerando variables como edad, sexo y antecedentes de salud. Los resultados obtenidos permitieron identificar las principales problemáticas que enfrentan estos cuidadores, sentando las bases para intervenciones personalizadas y dirigidas a mejorar su calidad de vida y detectar tempranamente el síndrome de sobrecarga.

La encuesta realizada a 25 cuidadores principales de pacientes hospitalizados en el 4to piso de geriatría reveló una alta prevalencia de sobrecarga, donde el 12% refirió no cumplir con los controles de salud anuales, el 44% manifestó que sienten carga emocional por el cuidado, y el 60% de los que respondieron indicaron que con cierta frecuencia no tienen tiempo para su autocuidado, lo que sugiere la necesidad de implementar intervenciones de apoyo específicas para este grupo. Por otro lado, los resultados de la escala de sobrecarga mostraron que el 68% presenta una sobrecarga ligera o intensa, y el 32% no reporta sobrecarga.

Ante la necesidad de promover el bienestar de los cuidadores principales, implementamos el plan de intervención titulado; *“Para poder cuidar de ti, primero debo cuidar de mí mismo”*. Cuyo objetivo principal fue fortalecer las habilidades de autocuidado de los cuidadores a través de talleres, docencias y grupos de apoyo.

Como enfermeros, reconocemos que ser cuidador es una labor desgastante, pero también una fuente inmensa de amor y dedicación. De manera que, a través de las intervenciones realizadas, se buscaba fortalecerlos, empoderarlos y recordarles que su bienestar también es importante.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Aguirre, V., Urza, B., Reyes, Y., & Cortes, C. (2017). La influencia de la religión en la desvalorización de los cuidados en la salud: una lectura desde el género. *Vivencia Revista de Antropología*, 48, 183–197. <https://doi.org/10.21680/2238-6009.2016v1n48ID11512>
- Alligood, M. R. (2021). *Nursing theorists and their work*. Mosby.
- Asociación Internacional de la Seguridad Social (ISSA). (2024, 14 de marzo). Long-term care services in selected countries of the Americas. <https://www.issa.int/es/analysis/long-term-care-services-selected-countries-americas>
- Avera. (2024). Síndrome del cuidador quemado: Síntomas y prevención. <https://avera.es/sindrome-cuidador-quemado/>
- Barceló, Á., & Medina, E. (2024, 4 de octubre). Cuidadoras de por vida... [Podcast]. Cadena SER. <https://cadenaser.com/nacional/2024/10/04/...>
- Botero, L. M. B., Perez, J. M. P., Vasquez, D. A. D., & Reyes, C. A. Q. (2021). Factores de riesgo para enfermedad cerebrovascular en el adulto mayor. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=110067>
- Caja de Seguro Social. (2020). Visión y misión. <https://www.css.gob.pa/vision-y-mision/>
- Caja de Seguro Social. (2021, 4 de mayo). Complejo hospitalario Dr. Arnulfo Arias Madrid. <https://prensa.css.gob.pa/2021/05/04/complejo-hospitalario-dr-arnulfo-arias-madrid/>
- CISE, & ESPOL. (s. f.). ¿Cómo se construye un árbol de problemas? <https://www.cise.espol.edu.ec/...>
- Complejo Hospitalario Dr. Arnulfo Arias Madrid. (2021, 31 de mayo). 59 aniversario... [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=pwV1nHa8ZZo>
- Crespo, M., & Rivas, M. T. (2015). La evaluación de la carga del cuidador... <https://www.elsevier.es/...>

- Flores, M., Fuentes, H., González, G., Meza, I., Cervantes, G., & Valle, M. (2017). Características del cuidador primario... NURE Investigación, 14(88), 2–3. <https://www.nureinvestigacion.es/...>
- Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA). (2024, 19 de junio). Envejecimiento de la población. <https://www.unfpa.org/es/envejecimiento-de-la-poblacion>
- Fonseca, M. (2016). Importancia de los aspectos espirituales y religiosos... Revista Chilena de Cirugía. <https://doi.org/10.1016/j.rchic.2016.03.011>
- Franco, N., Kobayashi, A., Peschard, E., ... (2015). Detección y manejo del colapso del cuidador. IMSS. <https://www.imss.gob.mx/...>
- García, R., & Mendoza, L. (2022). Impacto del rol de cuidador... Revista de Ciencias de la Salud, 20(1), 77–92.
- Garzón, M., Izquierdo, R., Pascual, Y., Batista, N., & Ravelo, M. (2020). Teoría de Kristen M. Swanson... Revista Cubana de Enfermería. <http://scielo.sld.cu/...>
- González, A., & Pérez, M. (2021). Impacto de la sobrecarga en la calidad de vida... Revista de Salud y Bienestar, 10(2), 147–160.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. McGraw Hill.
- Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales. (2016). Síntomas y causas de la diabetes. <https://www.niddk.nih.gov/...>
- López, J., Torres, M., & García, P. (2023). Factores que influyen en la calidad de vida... Revista de Salud Pública, 15(1), 112–126.
- Martín Carrasco, M., & Salvado, I. (1996). Instrumentos para medir la sobrecarga... <https://www.elsevier.es/...>
- Martínez Álvarez, A. Á. R., Pérez-Vázquez, A., Villabona, S. M. G., & Cruz, M. C. F. (2007). Escala de Zarit reducida... Atención Primaria, 39(4), 185–188. <https://doi.org/10.1157/13100841>
- Martínez, L., Rodríguez, J., & Gómez, E. (2022). El autocuidado en cuidadores... Journal of Gerontological Care, 8(1), 85–92.
- Martínez Pizarro, S. (2020). Síndrome del cuidador quemado. Revista Clínica de Medicina de Familia, 13(1). <http://scielo.isciii.es/...>

- Maset, J. (2023). Síndrome del cuidador quemado. CinfaSalud.  
<https://cinfasalud.cinfa.com/...>
- Menéndez, S., Torralbo, M., & Luque, S. (2021). Guía práctica para la planificación...  
<https://www.juntadeandalucia.es/...>
- Ramírez, A., & Pérez, D. (2021). El impacto del cuidado prolongado... Estudios en Geriatria y Gerontología, 9(1), 89–102.
- Realpe Muñoz, J. O. (2018). La planificación estratégica... [Tesis]. UMECIT.  
<https://repositorio.umecit.edu.pa/...>
- Rojas, L., & Abrego, A. (2023, diciembre). Inventario geográfico actualizado... ArcGIS StoryMaps. <https://storymaps.arcgis.com/...>
- Romero, Z. (2014). Síntomas somáticos en cuidadores... Revista Médica Herediana.  
<http://www.scielo.org.pe/...>
- Ruiz, I., & Moya, M. (2020). La cuidadora familiar... <https://scielo.isciii.es/...>
- Sánchez, J. E. (2021, 4 de mayo). Complejo hospitalario Dr. Arnulfo Arias Madrid.  
<https://prensa.css.gob.pa/...>
- Spinola, J. (s. f.). Hombres o mujeres: ¿Quiénes son más propensos...?  
<https://www.amae.com.mx/...>
- Tamayo y Tamayo, M. (2003). El proceso de la investigación científica (4.<sup>a</sup> ed.). Limusa.  
<https://www.gob.mx/...>
- Terapify. (2023). Síndrome del cuidador: Síntomas, causas y tratamiento.  
<https://www.terapify.com/...>
- Tineli, F., Paixão, C., Vitorino, P., Tomazi, N., & Dos Santos, A. (2022). Influencia de la religiosidad... Revista Bioética, 30(4), 893–894. <https://doi.org/10.1590/1983-80422022304579ES>