

## CAPÍTULO 39

### Estrategias de afrontamiento en cuidadores familiares de enfermos de Alzheimer

M<sup>a</sup> Dolores Ruiz Fernández<sup>1</sup>, José Jesús Gázquez Linares<sup>2</sup> y M<sup>a</sup> del Carmen Pérez Fuentes<sup>2</sup>  
<sup>1</sup>Servicio Andaluz de Salud (España); <sup>2</sup>Universidad de Almería (España)

El concepto de sobrecarga o carga del cuidador, es un término que se ha utilizado desde los años ochenta al estudiar el cuidado informal y las repercusiones negativas que se producen en los cuidadores por el hecho de cuidar a su familiar. Zarit (1989,1996) definió el término, como el grado en que los cuidadores perciben o valoran su salud, su vida social y personal, además de, el cambio que se produce en su situación económica por el hecho de cuidar a una persona dependiente.

Uno de los modelos más utilizados para explicar la sobrecarga en los cuidadores familiares es, el Modelo del Proceso del Estrés (Pearlin, Mullan, Semple y Skaff, 1990; Pearlin, 1991). En un principio, se utilizó para los cuidadores de personas diagnosticados de demencia para luego ir adaptándose a otros cuidadores. Esta teoría describe una serie de factores mediadores y contextuales que predicen el impacto negativo del cuidado, sobre la salud de los cuidadores. Entre estos factores destacamos, las variables contextuales (relación familiar, características sociodemográficas del cuidador, etc.), los estresores primarios (variables del paciente y su evaluación subjetiva), estresores secundarios (tensiones del rol) y las variables moduladoras (apoyo social y afrontamiento).

Para definir estas últimas, hacemos referencia al Modelo Biopsicosocial de estrés (Lazarus y Folkman, 1984, 1986) en dónde se identifica el estrés, como un proceso que resulta del desequilibrio entre las demandas del ambiente y los recursos que se poseen para hacer frente a esas demandas. La tensión emocional surge, cuando una persona tiene que hacer frente a un número elevado de demandas y no cuenta con recursos suficientes para atenderlas (evaluación primaria). A partir de aquí, la persona comienza un proceso de evaluación secundaria en dónde, se realiza una búsqueda de recursos y de apoyos disponibles y adecuados para reducir el estrés producido por la situación a la que está expuesta.

La teoría del afrontamiento como proceso enfatiza en dos tipos de afrontamiento, *el centrado en el problema*, actuando sobre el ambiente o sobre la fuente generadora de estrés, es decir, intentando controlar las conductas problemáticas de forma directa. El otro tipo de afrontamiento es *el centrado en la emoción* que por el contrario, se intenta cambiar el modo en que se trata o interpreta la situación que provoca el estrés y de este modo reducirlo (Belloch, Sandín y Ramos, 1999). Existen una serie de factores o dimensiones que se identifican con un tipo u otro de afrontamiento, como son confrontación, distanciamiento, autocontrol, búsqueda de apoyo social, aceptación de la responsabilidad, escape-evitación, planificación de solución de problemas y reevaluación positiva (Lazarus y Folkman, 1984; Belloch *et al.*, 1999).

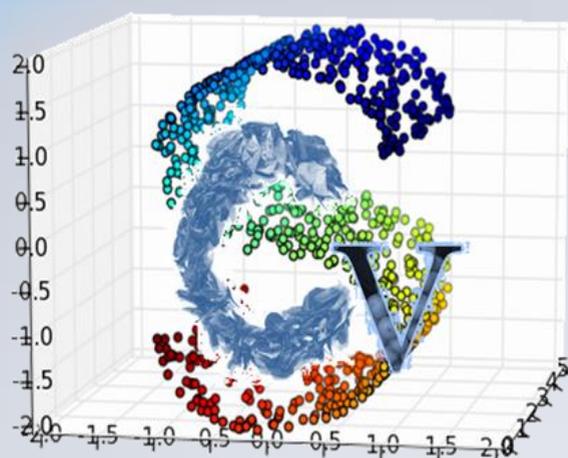
A modo de conclusión, el concepto de sobrecarga es un concepto multidimensional que engloba a distintas dimensiones, existiendo una gran variabilidad individual entre los cuidadores ya que éstos, no responden de igual forma a las consecuencias que produce el cuidado, ni las demandas son las mismas, así como, los recursos para hacerles frente (Zarit, 2010).

Se ha estudiado la carga que perciben los cuidadores de personas con la enfermedad de Alzheimer y se ha observado que estos experimentan un nivel de sobrecarga entre moderado y severo (Badia, Lara y Roset, 2004). Así mismo, se aprecian más problemas psicológicos con altos niveles de estrés, ansiedad e insomnio que en otros cuidadores familiares de diversos grupos de población (Pinquart y Sörensen, 2003; García-Alberca, Cruz, Lara, Garrido, Lara y Gris, 2012; Mausbach, 2013). En los últimos años, se han realizado una serie de investigaciones que han estudiado todas aquellas variables relacionadas con la carga del cuidador. Dentro de las variables más importantes nos encontramos, el estilo de afrontamiento del cuidador (Cooper, Katona, Orrell y Livingston, 2006), la falta de apoyo informal (Coen, O'Boyle, Coakley y Lawlor, 2002) y la importancia del apoyo social (Artaso, Goñi y Biurrun, 2003).

Al estudiar la relación entre las variables carga y estilo de afrontamiento, se ha encontrado que los cuidadores con elevados niveles de carga percibida, utilizan un número elevado de estrategias inadecuadas de afrontamiento (Muela, Torres y Peláez, 2002), sufriendo una degradación de las estrategias de afrontamiento más positivas, lo que les hace más propensos a sufrir trastornos de ansiedad y depresión (Cooper, Katona, Orrell, y Livingston, 2008; García-

- Cooper, C., Katona, C., Orrell, M., y Livingston, G. (2006). Coping strategies and anxiety in caregivers of people with Alzheimer's disease: The LASER-AD study. *Journal of Affective Disorders*, 90(1), 15-20.
- Cooper, C., Katona, C., Orrell, M. y Livingston, G. (2008). Coping strategies, anxiety and depression in caregivers of people with Alzheimer's disease. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 23, 929-936.
- García-Alberca, J.M., Cruz, B., Lara, J.P., Garrido, V., Lara, A. y Gris, E. (2012). Anxiety and depression in caregivers are associated with patient and caregiver characteristics in Alzheimer's disease. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 41(1), 57.
- García-Alberca, J.M., Cruz, B., Lara, J.P., Garrido, V., Lara, A., Gris, E. y Castilla, C. (2012). Disengagement coping partially mediates the relationship between caregiver burden and anxiety and depression in caregivers of people with Alzheimer's disease: results from the MÁLAGA-AD study. *Journal of Affective Disorders*, 136(3), 848.
- Gallagher-Thompson, D., Ni Mhaolain, A., Crosby, L., Ryan, D., Lacey, L., Coen, R.F., Walsh, C., Coakley, D., Walsh, J.B. y Cunningham, C. (2011). Determinants of the desire to institutionalize in Alzheimer's caregivers. *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias*, 26(3), 205-211.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- López, S. R. y Moral, M. S. (2005). Validación del índice de esfuerzo del cuidador en la población española. *Enfermería Comunitaria*, 1(1), 12-17.
- López, J. y Crespo, M. (2006). Intervenciones en cuidadores de familiares mayores dependientes: una revisión. *Psicothema*, 19(1), 72-80.
- Mausbach, B.T., Chattillion, E.A., Roepke, S.K., Patterson, T.L. y Grant, I. (2013). A comparison of psychosocial outcomes in Elderly Alzheimer caregivers and Noncaregivers. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 21(1), 5.
- Muela, J.A., Torres, C.J. y Peláez, E.M. (2002). Nuevo instrumento de evaluación de situaciones estresantes en cuidadores de enfermos de Alzheimer. *Anales de Psicología*, 18 (2), 319-331.
- Pearlin, L.I., Mullan, J.T., Semple, S.J. y Skaff, M.M. (1990). Caregiving and stress process: an overview of concepts and their measures. *The Gerontologist*, 30, 583-594.
- Pearlin, L.I. (1991). The careers of caregivers. *The Gerontologist*, 32, 647-652.
- Pinquart, M. y Sörensen, S. (2003). Associations of Stressors and Uplifts of Caregiving with Caregiver Burden and Depressive Mood: A Meta-Analysis. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Science and Social Science*, 58(2), 112-128.
- Ruiz de Alegría, B., Lorenzo, E. y Basurto, S. (2006). Estrategias de afrontamiento beneficiosas para las mujeres que cuidan de un progenitor con Alzheimer. *Index De Enfermería*, 15(54), 10-14.
- Zarit, S.H. (1989). Issues and directions in family intervention research. En E. Light y B. D. Lebowitz (Eds.), *Alzheimer, and Family Stress: Directions for research* (pp. 458-486). Washington, D.C.: US Government Printing Office.
- Zarit, S.H. (1996). Intervention with family caregivers. En S. H. Zarit y B. G. Knight (Eds.), *A guide to psychotherapy and aging. Effective clinical interventions in a life stage context*. Washigton: American Psychological Association.
- Zarit, S.H. (2002). Caregiver's Burden. En S. Andrieu y J. P. Aquino (Eds.), *Family and profesional carers: findings lead to action*. París: Serdi Edition y Fondation Méderic Alzheimer.
- Zucchella, C., Bartolo, M., Pasotti, C., Chiapella, L. y Sinforiani, E. (2012). Caregiver burden and coping in early-stage Alzheimer Disease. *Alzheimer Disease and Associated Disorder*, 26(1), 55-60.

# **Calidad de vida, Cuidadores e intervención para la mejora de la salud en el envejecimiento**



**Comps.**

**José Jesús Gázquez Linares  
M<sup>a</sup> del Carmen Pérez Fuentes  
M<sup>a</sup> del Mar Molero Jurado  
Isabel Mercader Rubio**

**Calidad de vida, Cuidadores e intervención para  
la mejora de la salud en el envejecimiento**

**Comp.**

**José Jesús Gázquez Linares  
M<sup>a</sup> del Carmen Pérez Fuentes  
M<sup>a</sup> del Mar Molero Jurado  
Isabel Mercader Rubio**

© Los autores. NOTA EDITORIAL: Las opiniones y contenidos de los textos publicados en el libro “Calidad de vida, Cuidadores e intervención para la mejora de la salud en el envejecimiento”, son responsabilidad exclusiva de los autores; así mismo, éstos se responsabilizarán de obtener el permiso correspondiente para incluir material publicado en otro lugar.

Edita: Asoc. Univ. de Educación y Psicología (ASUNIVEP)

ISBN: 978-84-616-5124-5

Depósito Legal: AL 607-2013

Imprime: Artes Gráficas Salvador

Distribuye: Asoc. Univ. de Educación y Psicología

No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, u otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.