

# Intervenciones para disminuir los niveles de estrés del cuidador principal de una persona con enfermedad crónica

Autor: Miren Pemán Urreizti  
Tutor: Mónica Arias Colinas



mpemanurrei@alumni.unav.es

## 1 INTRODUCCIÓN:

- La familia es el factor más impactado tras aparición de una enfermedad crónica, pero también la que tiene más potencial de mejorar la salud (1).
- Los cuidadores o suelen estar formados, no reciben remuneración económica y no tienen horario fijo (2).
- Cuidadores: 20% buena salud y 80% no satisfecho con la situación (20% de ellos no se sienten preparados) (3)
- Afectaciones en el orden físico, psíquico y socioeconómico, también niveles elevados de estrés o carga. Esto afecta al cuidador y a la persona cuidada. (4)



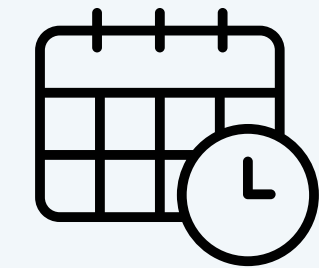
## 2 OBJETIVO:

Identificar las intervenciones capaces de reducir los niveles de estrés del cuidador principal de una persona con enfermedad crónica, lo cual puede permitir mejorar la calidad de su cuidado



## 3 METODOLOGÍA:

**PIO:** ¿Cuáles son las intervenciones (I) para reducir el estrés (O) del cuidador principal de una persona con una enfermedad crónica (P)?



Enero 2024  
Febrero 2024



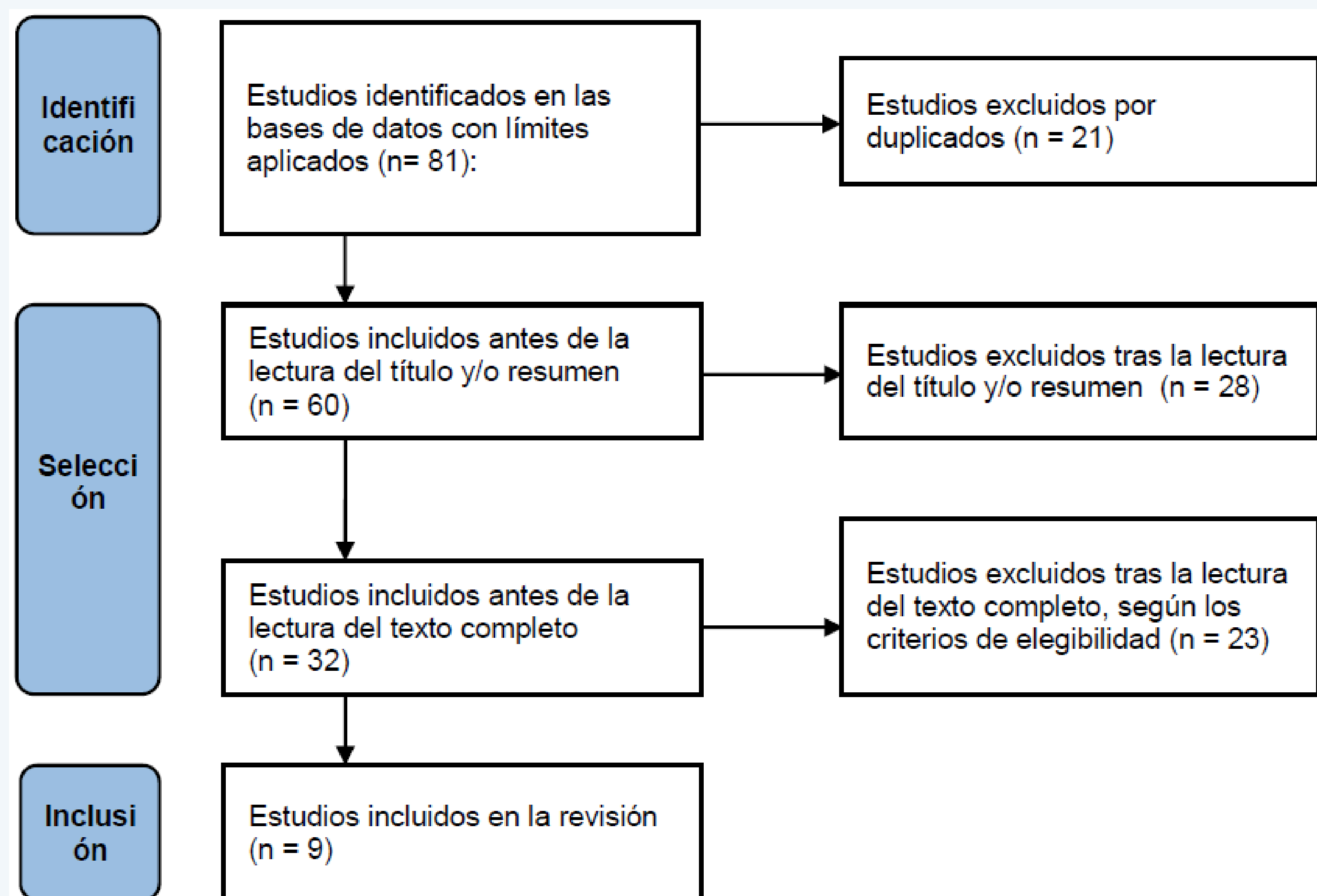
PubMed,  
CINAHL  
y PsycINFO

**Palabras clave:** "Caregivers", "Caregiver burden" y "Chronic disease"

**Booleanos:** AND y OR

**Criterios de elegibilidad:**

INCLUSIÓN:	EXCLUSIÓN:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Últimos 10 años</li><li>• Español e inglés</li><li>• Texto completo disponible</li><li>• El cuidador principal es un familiar</li><li>• Intervenciones que se puedan realizar por profesionales de enfermería.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Literatura gris</li><li>• La persona cuidada es un paciente pediátrico</li><li>• La intervención solo se le realiza al paciente con enfermedad crónica</li></ul>



## 4 RESULTADOS



### PSICOEDUCACIÓN:

- Programa de educación sobre la enfermedad que se está sufriendo y sobre los posibles tratamientos. Busca reducir la carga del cuidador y mejorar el pronóstico del paciente (5).
- Educación para empoderar a cuidadores, reducir su carga (6).

### ★ CARA A CARA:

Comparación de la intervención de psicoeducación familiar con la sesión de asesoramiento estándar, no hay diferencias significativas. Estos resultados pueden ser debido a la breve duración del estudio (5).



### ★ ONLINE:



Realizado online tiene los mismos beneficios que cara a cara + aumento de la accesibilidad (7).  
APP → facilita acceso a información, consejos y chat con profesionales de la salud (8).

Educación cara a cara < Educación usando el teléfono móvil (9)

## 5 CONCLUSIONES:

La psicoeducación resulta ser la intervención más efectiva para reducir el estrés de los cuidadores principales de personas con una enfermedad crónica. Aun más efectiva si se utilizan las nuevas tecnologías, en vez de realizarla cara a cara. Evidencia sobre psicoeducación escasa y con limitaciones y sesgos que complican determinar su verdadera efectividad, se necesitan estudios adicionales.



## 6 BIBLIOGRAFÍA:

