

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**SOBRECARGA DEL CUIDADOR EN ADULTOS MAYORES
DE LA ASOCIACIÓN LAS AMÉRICAS DE
ATE VITARTE-2022**

**TESIS
PRESENTADA POR BACHILLER
YAQUELIN PALOMINO HUAMÁN
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA DE ENFERMERÍA**

**LIMA - PERÚ
2022**

Asesora: Mg: Rina Mercedes Bustamante Paredes

AGRADECIMIENTO

A Dios

Por darme la vida, por ser mi luz en mi camino y por darme sabiduría,
fortaleza para alcanzar mis metas.

A la Universidad San Juan Bautista

Por abrirme las puertas y haber aceptado ser parte de ella para estudiar
mi carrera, porque sin su apoyo no hubiera sido posible la culminación
de mi carrera profesional.

A la asociación de las Américas

Por proporcionarme las facilidades de desarrollar mi trabajo de tesis en
dicho establecimiento de salud, donde viví gratas experiencias

A mi asesora

Gracias, por su apoyo absoluto e incondicional, por haberme encaminado
en base a su experiencia y sabiduría.

DEDICATORIA

Agradezco con todo mi corazón a mis padres Edith y Rómulo por el apoyo incondicional y mi familia por su intensa colaboración en cada proceso que fui atravesando en mi etapa de estudiante, los amo.

RESUMEN

Introducción: La sobrecarga del cuidador está orientado al agotamiento, tanto emocional como físico que experimentan las personas que dedican gran parte de su vida al cuidado de una persona adulta mayor de 60 años y más aún cuando esa persona es dependiente de la otra y en su mayoría lleva a la necesidad que los cuidadores realicen funciones de atenciones básicas, donde asumen con mucha responsabilidad el cuidado de esa persona. El presente trabajo de investigación tuvo como **objetivo:** Determinar la sobrecarga de los cuidadores de adultos mayores de la Asociación las Américas - Ate Vitarte-Julio 2022.**Metodología:** El estudio de investigación tendrá un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, de corte transversal prospectivo y diseño no experimental. **Resultados:** Los resultados muestran en relación a los datos generales demográficos que el 43% de los cuidadores tienen más de 36 años, 64% son del sexo femenino, 51% son hijos, 46% tienen estudios secundarios, 50% son trabajadores informales, 64% cuentan con el seguro del SIS, 50% vienen cuidando a sus familiares de 7 a 12 meses. El 43% de los cuidadores presentan sobrecarga intensa, 40% sobrecarga leve, 17% no presenta sobrecarga en el cuidado de los adultos mayores. Según dimensión impacto del cuidador 50% sobrecarga intensa, 30% leve, 20%no presenta esta manifestación. Relaciones interpersonales 50% tienen sobrecarga leve, 30% intensa, 20%no presenta sobrecarga. Expectativas de autoeficiencia 43% de los cuidadores presentan una sobrecarga intensa, 30% leve, 17% no presentan sobrecarga.

Palabras claves: Sobrecarga, cuidado, adulto mayor.

ABSTRACT

Caregiver overload is oriented towards exhaustion, both emotional and physical, experienced by people who dedicate a large part of their lives to the care of an adult person over 60 years of age and even more so when that person is dependent on the other and mostly has to the need for caregivers to carry out basic care functions, where they assume the care of that person with great responsibility. **The objective** of this research work was: To determine the overload of caregivers of older adults in the Americas Association - Ate Vitarte-July 2022. **Methodology:** The research study will have a quantitative, descriptive, cross-sectional and prospective approach. and non-experimental design. **Results:** The results show in relation to general demographic data that 43% of caregivers are over 36 years old, 64% are female, 51% are children, 46% have secondary education, 50% are informal workers, 64 % have SIS insurance, 50% have been caring for their relatives from 7 to 12 months. 43% of caregiver's present intense overload, 40% mild overload, 17% do not present overload in the care of older adults. According to the caregiver's impact dimension, 50% intense overload, 30% mild, 20% do not present this manifestation. Interpersonal relationships 50% have mild overload, 30% intense, 20% do not have overload. Self-efficiency expectations 43% of the caregivers present an intense overload, 30% mild, 17% do not present an overload.

Keywords: Overload, care, older adult.

PRESENTACIÓN

La sobrecarga es un estado de excesivo servicio, quien dedica la mayor parte de su tiempo al cuidado de una persona, afectando sus aficiones, relaciones sociales, personales e incluso profesionales. El cansancio y el agotamiento de los cuidadores afecta no solo a la salud y el bienestar de los cuidadores, sino también a las personas a las que cuidan, ya que puede conducir sin darse cuenta a situaciones de abuso o maltrato a las personas mayores.

El presente estudio pretende generar estrategias de mejora en la vida de los cuidadores de los adultos mayores donde los familiares principalmente hijos juegan un rol importante brindando los cuidados. Por lo cual la Enfermera debe ser capaz de generar estrategias para los familiares que tienen bajo su cuidado adultos mayores, participando de manera activa, vinculándose en la comunidad con las familias, estableciendo un trabajo activo en base a los resultados que brinda el estudio de investigación, desde los diversos niveles de atención. El trabajo de investigación está distribuido en Capítulo I: El Problema, Capítulo II: Marco Teórico, Capítulo III: Metodología de la Investigación, Capítulo IV: Análisis de los Resultados, Capítulo V: Conclusiones y Recomendaciones, Referencias Bibliográficas, Bibliografía y Anexos.

ÍNDICE

	Pág.
CARÁTULA	i
ASESORA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DEDICATORIA	iv
RESUMEN	v
ABSTRACT	vi
PRESENTACIÓN	vii
ÍNDICE	viii
INFORME ANTIPLAGIO	x
LISTA DE TABLAS	xii
LISTA DE GRÁFICOS	xiii
LISTA DE ANEXOS	xiv
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	15
I.a. Planteamiento del problema	15
I.b. Formulación del problema	17
I.c. Objetivos	17
I.c.1. Objetivo General	17
I.c.2. Objetivo Específico	17
I.d. Justificación	18
I.e. Propósito	18
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	20
II.a. Antecedentes bibliográficos	20
II.b. Base Teórica	24
II.c. Hipótesis	29
II.d. Variables	29
II.e. Definición Operacional de Términos	29
CAPÍTULO III : METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	30
III.a. Tipo de estudio	30
III.b. Área de estudio	30
III.c. Población y muestra	31
III.d. Técnica e instrumento de recolección de datos	31
III.e. Diseño de recolección de datos	32
III.f. Procesamiento y análisis de datos	33

CAPITULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	34
IV.a. Resultados	34
IV.b. Discusión	39
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	42
V.a. Conclusiones	42
V.b. Recomendaciones	43
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	44
BIBLIOGRAFÍA	50
ANEXOS	51

INFORME ANTIPLAGIO



Document Information

Analyzed document	PALOMINO HJAMAN YAGUELIN TESIS.docx (D143128140)
Submitted	2022-08-21 21:05:00
Submitted by	Rina Bustamante
Submitter email	rna.bustamante@upjb.edu.pe
Similarity	20%
Analysis address	rna.bustamante.upjb@analysis.orkund.com

Sources included in the report

SA	Universidad Privada San Juan Bautista / TESIS FINAL ANEL CHAUCA DIAZ.docx Document TESIS FINAL ANEL CHAUCA DIAZ.docx (D137480812) Submitted by: rna.bustamante@upjb.edu.pe Receiver: rna.bustamante.upjb@analysis.orkund.com	2
SA	Universidad Privada San Juan Bautista / CORNEJO RICARDI27-07-2022 corregido.docx Document CORNEJO RICARDI27-07-2022 corregido.docx (D142953576) Submitted by: rna.bustamante@upjb.edu.pe Receiver: rna.bustamante.upjb@analysis.orkund.com	2
SA	Universidad Privada San Juan Bautista / sulca 11.docx Document sulca 11.docx (D133367663) Submitted by: rna.bustamante@upjb.edu.pe Receiver: rna.bustamante.upjb@analysis.orkund.com	5
SA	Universidad Privada San Juan Bautista / TESIS ARACELI.docx Document TESIS ARACELI.docx (D1420458350) Submitted by: rna.bustamante@upjb.edu.pe Receiver: rna.bustamante.upjb@analysis.orkund.com	3
SA	Universidad Privada San Juan Bautista / tesis Angel Palacios Ceron (LISTO).docx Document tesis Angel Palacios Ceron (LISTO).docx (D142805433) Submitted by: rna.bustamante@upjb.edu.pe Receiver: rna.bustamante.upjb@analysis.orkund.com	4
SA	Universidad Privada San Juan Bautista / TESIS PERCEPCION DEL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO GUTIERREZ QUISPE LIZBETH.docx Document TESIS PERCEPCION DEL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO GUTIERREZ QUISPE LIZBETH.docx (D109982620) Submitted by: rna.bustamante@upjb.edu.pe Receiver: rna.bustamante.upjb@analysis.orkund.com	4
SA	Universidad Privada San Juan Bautista / TESIS CARDENAS enviar.docx Document TESIS CARDENAS enviar.docx (D133775339) Submitted by: rna.bustamante@upjb.edu.pe Receiver: rna.bustamante.upjb@analysis.orkund.com	1
SA	Universidad Privada San Juan Bautista / CELIA CHOQUE.docx Document CELIA CHOQUE.docx (D118875417) Submitted by: rna.bustamante@upjb.edu.pe Receiver: rna.bustamante.upjb@analysis.orkund.com	5
W	URL: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942018000500008 Fetched: 2021-12-30 22:52:29	2
W	URL: https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6059407.pdf Fetched: 2019-10-16 17:27:27	3
W	URL: https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/56777/TESES%20FINAL%20ANDREA%20VICENTE%20ZUJUEZ%20MARTIN%20CIBRONEZ.pdf?sequence=1 Fetched: 2021-11-12 17:28:19	2



UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

INFORME DE VERIFICACIÓN DE SOFTWARE ANTIPLAGIO

FECHA: 29-08-2022

NOMBRE DEL AUTOR (A) / ASESOR (A):

AUTORA: YAQUELI PALOMINO HUAMAN/ ASESORA: RINA BUSTAMENTE PAREDES.

TIPO DE PROINVESTIGACIÓN:

- PROYECTO ()
- TRABAJO DE INVESTIGACIÓN ()
- TESIS (X)
- TRABAJO DE SUFIDENCIA PROFESIONAL ()
- ARTICULO ()
- OTROS ()

INFORMO SER PROPIETARIO (A) DE LA INVESTIGACIÓN VERIFICADA POR EL SOFTWARE ANTIPLAGIO URKUND, EL MISMO TIENE EL SIGUIENTE TÍTULO: SOBRECARGA DEL CUIDADOR EN ADULTOS MAYORES DE LA ASOCIACIÓN LAS AMÉRICA DEATE VITARTE-2022.

CULMINADA LA VERIFICACIÓN SE OBTUVO EL SIGUIENTE PORCENTAJE: 20 %

Conformidad Autor:

NOMBRE: YAQUELIN CALOINDO HUAMAN

DNI: 70495318

Huella:



Conformidad Asesor:

NOMBRE: RINA BUSTAMANTE

DNI: 09604789

GYT-FR-64

V.1

14/02/2020

LISTA DE TABLAS

		Pág.
Tabla 1	Datos generales de cuidadores de Adultos Mayores de la Asociación Las Américas de Ate Vitarte Julio 2022	34

LISTA DE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico 1 Sobrecarga del cuidador en adultos mayores en la asociación las Américas Julio 2022	35
Gráfico 2 Sobrecarga del cuidador en adultos mayores según dimensión impacto del cuidador en la asociación las Américas Julio 2022	36
Gráfico 3 Sobrecarga del cuidador en adultos mayores según dimensión expectativas de auto eficiencia en la asociación las Américas Julio 2022	37
Gráfico 4 Sobrecarga del cuidador en adultos mayores según dimensión relaciones interpersonales en la asociación las Américas Julio 2022	38

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO1 Operacionalización de la variable	52
ANEXO2 Instrumento	53
ANEXO3 Confiabilidad instrumento	57
ANEXO 4 Valoración del instrumento	58
ANEXO 5 Consentimiento informado	59

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

I.a Planteamiento del Problema

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que el llegar a la edad adulta mayor se convierte en una transición dificultosa evidenciándose los cambios en la funcionalidad de la persona así como el hecho de perder su capacidad de autonomía, obligándolo a depender de un familiar, quien tendrá como misión el satisfacer las necesidades básicas de la persona y proteger su salud mental, los cuales tienen un lazo de parentesco generalmente hijos, hermanos, modificando las múltiples actividades que deban realizar, las cuales muchas veces son desconocidas y pueden provocar temor ansiedad, durante el proceso del cuidar¹.

En el mundo para el año 2050 las personas con más de 60 años serán más del doble que los presentados en la actualidad, evidenciándose el incremento en 66% en Asia, 13% en África, 11% en Latinoamérica lo cual tendrá la necesidad de la presencia de cuidadores informales siendo así que en la actualidad en los países europeos 34.6% forman parte de este grupo, 43,6% en Finlandia, 8,2% en Hungría, así mismo en USA 43,5 millones de personas forman parte del grupo de cuidadores informales, de manera general a un familiar directo o cercano².

A nivel de América el envejecimiento poblacional está representado por 91 millones de personas los cuales cuentan con más de 60 años, presentando una tasa de crecimiento de 3 a 5% anual, en Cuba el incremento es observable en 39.8% de la población por lo cual se estima que para el año 2030 3,4 millones de cubanos serán parte de la población adulta mayor es decir aproximadamente un 30% el cual requerirá de cuidados, los cuales en la mayoría de los casos será brindado por sus familiares³.

El Instituto Nacional de Geriátrica en México sustenta que la estructura de la población ha cambiado incrementándose aquella conformada por la

población mayor de 60 años considerándose de esta manera un crecimiento de 10,4% por lo cual los cuidados, tratamientos se debe orientar a mejorar su calidad de vida, dichas intervenciones generalmente las realizan los familiares a quienes se les considera cuidadores de este grupo de personas que empiezan a presentar enfermedades crónicas y múltiples necesidades por lo cual requieren de cuidados especializados o aquellos que se realizan al interior del hogar en base al apoyo y satisfacción de las necesidades⁴.

Colombia durante los últimos años ha presentado cambios estructurales desde el punto de vista económico, cultural, las familias se han modificado tanto en tipo como estructura, lo cual condiciona el cuidado del adulto mayor que se convierte en una población vulnerable por el declive en sus funciones físicas, psicológicas, funcionales y sociales, recibiendo en muchas circunstancias el cuidado de su familia⁵.

Argentina en Latinoamérica presenta la transición demográfica más alta en relación a la población adulta mayor estando representada por el 14% de personas con más de 60 años, Buenos Aires representa a la población más envejecida de todo el país representado por 17%. De la misma manera se observa en este grupo poblacional la prevalencia de enfermedades causadas por el comportamiento humano y sus estilos de vida⁶.

Fhon⁷ en su investigación presenta que al envejecer las personas pierden sus capacidades físicas, mentales por lo tanto requieren de cuidadores estas personas a la vez están expuestas a esfuerzos físicos, tensiones, que derivan del proceso de cuidar siendo así que la dependencia del adulto mayor genera desequilibrio tanto en lo personal como el entorno, lo que genera cambios en la familia, el trabajo y la calidad de vida del cuidador.

Así mismo Salazar⁸ reconoce que los cuidadores se preocupan más en la salud de la persona que cuidan antes que su propia integridad, por lo que muchas veces su situación de salud empeora sin darse cuenta, sobre todo en los casos en que los hijos son cuidadores de sus padres prestando

cuidados integrales a sus padres en busca de lograr el equilibrio de su salud.

Al escuchar a los cuidadores durante entrevistas informales, se pudo evidenciar las siguientes manifestaciones verbales: “ yo cuido a mi madre ya por más de 11 años porque ella sufrió un accidente de tránsito donde la dejo invalida y me siento muy preocupada”, “ mi padre ya no puede realizar sus actividades normalmente y yo soy la que le ayudo casi todo el día, veces me siento muy cansada pero mi familia no tiene consideración” , “ mi esposo es una persona muy buena y no merecía esto a veces me siento culpable por lo que le paso y me pongo triste “,” yo cuido de mi mamá ya mucho tiempo con la ayuda de mis hermanos pero ellos solo apoyan económicamente pero en los que hacer de la casa soy la única ya frecuentemente me estoy enfermado y eso me lleva a tomar medicamentos no indicados por el médico”.

I.b Formulación del problema

¿Cuál es la sobrecarga que presentan los cuidadores de adultos mayores de la Asociación las Américas - Ate Vitarte-Julio 2022?

I.c Objetivos

I.c.1. Objetivo general

Determinar la sobrecarga de los cuidadores de adultos mayores de la Asociación las Américas - Ate Vitarte-Julio 2022.

I.c.2. Objetivos específicos

Identificar la sobrecarga de los cuidadores de adultos mayores de la Asociación las Américas según dimensiones:

- Impacto del cuidador
- Relaciones interpersonales
- Expectativas de autoeficiencia

I.d. Justificación

Justificación teórica

Los seres humanos pasamos por diversas etapas de la vida una de ellas es la adultez mayor, donde se requiere de personas que brinden cuidados especiales, este grupo generalmente se encuentra representado por familiares, muy pocas veces amigos, los cuales con el proceso del tiempo y por las diversas dificultades que deben enfrentar se encuentran expuestos a situaciones que podrían deteriorar su salud. Por lo cual los resultados que se obtengan se orientaran a mejorar las estrategias y conceptualizaciones enfocados a la sobrecarga del cuidador.

Justificación Práctica

La enfermera cumple un rol trascendente al trabajar con los cuidadores de los pacientes dependientes y adultos mayores con enfermedades crónicas, orientándolos, educándolos en el manejo de las diversas situaciones que deben enfrentar, así como deben de enfrentarlas de tal modo que su salud física, mental, social no se vea deteriorada, como parte del proceso de promoción de la salud y la recuperación de estilos de vida saludables en el entorno familiar y social.

Justificación metodológica

Por tanto, el estudio es importante porque proporcionará datos sobre el nivel de sobrecarga del cuidador en los adultos mayores, por otro lado, este estudio pretende generar o llenar vacíos de conocimiento y busca explicar la magnitud del problema y ser de utilidad para futuras investigaciones.

II.e Propósito

El presente estudio pretende generar estrategias de mejora en la vida de los cuidadores de los adultos mayores donde los familiares principalmente hijos juegan un rol importante brindando los cuidados en su higiene, alimentación, sobre todo en aquellas personas que no pueden valerse por

sí mismos, por lo cual evitar el cansancio de los cuidadores se convierte en trascendente en la vida del cuidador y de la persona cuidada.

Los resultados de la investigación tienen como finalidad promover una cultura saludable orientada a disminuir los riesgos de sobrecarga por lo cual es trascendente compartir, divulgar los resultados con el enfoque de mejorar la calidad de vida del cuidador, proponiendo que el personal de Enfermería se convierta en el generador de modelos estrategias a prevenir este proceso de alteración de la salud individual del familiar cuidador primario.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

II.a Antecedentes bibliográficos

Tomala⁹ el año 2022 en Ecuador realizó un estudio cuantitativo, descriptivo no experimental con el objetivo de determinar **LA SOBRECARGA DEL CUIDADOR EN FAMILIARES DE PERSONAS ADULTAS MAYORES CON ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES, COMUNA BAMBIL COLLAO AÑO 2021**. Resultados: indicaron que la edad promedio es de 30 a 50 años, en el género predominó el femenino, con respecto a la valoración de los adultos mayores, mostraron un 62% de afectación de moderada a grave, y con respecto a la sobrecarga del cuidador se constató la existencia sobrecarga en los familiares con una prevalencia del 81%, existe relación entre el grado de discapacidad del adulto mayor con la intensidad de la sobrecarga.

Olarte et al¹⁰ el año 2021 en Colombia realizó un estudio cuantitativo, descriptivo, de corte transversal con el objetivo de determinar **LOS CONOCIMIENTOS Y SOBRECARGA EN EL CUIDADOR PRINCIPAL DE PERSONA MAYOR DEPENDIENTE DEL MUNICIPIO DE SAN GIL SANTANDER**. Resultados: El nivel de conocimiento de los cuidadores principales de persona mayor se encontró que el 66% conocen los beneficios de la alimentación, el 68% tienen una incapacidad severa y los cuidadores presentan una sobrecarga leve en 34%. Los adultos mayores tenían una dependencia severa y los cuidadores presentaron una sobrecarga leve.

Chango y Guarate¹¹ el 2021 en Uruguay realizaron un estudio descriptivo, cuantitativo de corte transversal con el objetivo de determinar **LA PREVALENCIA DE LA SOBRECARGA DEL CUIDADOR DE ADULTOS MAYORES DEPENDIENTES**. Resultados: El mayor porcentaje de los cuidadores eran de sexo femenino quienes presentaron niveles de

sobrecarga intensa. Existe una sobrecarga intensa en la población de estudio

Zepeda y Muñoz¹² el año 2019 en Chile realizaron un estudio correlacional de corte transversal con el objetivo de **EVALÚAR LA RELACIÓN ENTRE LAS CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS Y LA SOBRECARGA DE LOS CUIDADORES PRIMARIOS DE LOS ADULTOS MAYORES CON DEPENDENCIA SEVERA**. Resultados: El 69,77% de los cuidadores presentó sobrecarga. La edad media fue de 58,33 ± 12,98 años, el mayor porcentaje fueron mujeres con un 74,42% y el 46,51% estaba soltero. El 86,05% de los cuidadores principales cuidaba 24 horas al adulto mayor y el 55,81% eran hijas/os.

Chamba y Ojeda¹³ el año 2019 en Ecuador, realizaron un estudio descriptivo, transversal con el objetivo de determinar el **SÍNDROME DE SOBRECARGA EN CUIDADORES FAMILIARES DE ADULTOS MAYORES Y FACTORES ASOCIADOS**. Resultados: la mayor proporción de individuos tuvo 40 a 59 años de sexo femenino; el 73.17% son casados; el 40.65% tienen estudios primarios incompletos y en la relación con el paciente el 47.15% fueron hijos. El 58.50% de la población del estudio presentó sobrecarga, asociándose a tener más de 5 años como cuidador, y la incapacidad severa y moderada del paciente.

Lemus., et al¹⁴ en el año 2019. En Cuba el año realizaron un estudio descriptivo de corte transversal con el objetivo de determinar el **NIVEL DE SOBRECARGA DE CUIDADORES DE ADULTOS MAYORES FRÁGILES**. Resultados: Predominan las mujeres y el grupo de edad de 46 a 60 años, lo que se traduce en un hacinamiento del 73,6% de los cuidadores, la identificación de los niveles de sobrecarga presentes en los cuidadores de los adultos mayores frágiles, así como la asociación que guarda con las características sociodemográficas de dichos individuos

reviste gran importancia, toda vez que puede influir en la calidad de vida del anciano y en la del propio cuidador.

NACIONALES

Majuan y Montero¹⁵ el año 2020 en Chiclayo realizaron un estudio cuantitativo, descriptivo, de corte transversal con el objetivo de determinar **EL NIVEL DE SOBRECARGA DEL FAMILIAR CUIDADOR DEL ADULTO CON COVID-19 EN AISLAMIENTO DOMICILIARIO DEL DISTRITO DE CHICLAYO**. Resultados: el 21% de familiares cuidadores alcanzan un nivel de sobrecarga intensa, el 17% ligera y el 62 % no presenta sobrecarga, mujeres 61%, hijas 42.2%, desempleadas 67%, entre 18-35 años 63% y con instrucción superior 86%. Las tres dimensiones registraron niveles de intensa y ligera sobrecarga: impacto del cuidado intensa 23% y ligera 13.8%; carga interpersonal intensa 17.3% y ligera 15.7%; y en expectativa de cuidado intensa 21.3% y ligera 22.2%.

Huanca¹⁶ el año 2019 en el Callao realizó un estudio descriptivo, cuantitativo, de corte transversal con el objetivo de determinar la **SOBRECARGA Y CALIDAD DE VIDA DEL CUIDADOR PRIMARIO EN PACIENTES DE LA TERCERA EDAD DEL HOSPITAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN**. Resultados: El cuidador principal es la mujer que tiene que realizar la tarea de acompañar, monitorear y movilizar a un paciente dependiente de tercer grado, por lo que los siguientes desenlaces son en promedio un 72% de sobrecarga física y en términos de sobrecarga psicológica 64% y sobrecarga de estrés social en promedio 68%.

Huamani¹⁷ el año 2018 en Lima realizó un estudio cuantitativo de corte transversal con el objetivo de determinar **EL NIVEL DE SOBRECARGA DEL CUIDADOR EN PACIENTES ADULTOS MAYORES EN EL HOSPITAL CARLOS LANFRANCO LA HOZ PUENTE PIEDRA**. Resultados: el 80% expresaron que tienen sobrecarga alta y el 20% señalaron que sufren de sobrecarga leve. Así como también el 80%

expresaron que en la dimensión física tienen sobrecarga alta y el 20% señalaron que tienen sobrecarga leve. Del mismo modo el 86,7% expresaron que en la dimensión emocional tienen sobrecarga alta y el 13,3% señalaron que tienen sobrecarga leve y el 73,33% expresaron que en la dimensión social tienen sobrecarga alta y el 26,67% señalaron que tienen sobrecarga leve.

Los trabajos anteriores mencionados en este estudio, que sirvieron de base para estructurar parte del enunciado del problema, permitieron al investigador observar el estado de conocimiento de sobrecarga en el cuidador, tanto a nivel internacional como nacional, por lo que fueron muy útiles para la construcción de hipótesis. de estudio y poder construir la discusión, al comparar los resultados de esta investigación con los de otros investigadores. Asimismo, fueron de gran importancia para establecer las dimensiones del estudio y enriquecer el marco teórico.

II.b . Base teórica

Definición de sobrecarga.

Teóricamente, la sobrecarga es multidimensional con características objetivas y subjetivas, ya que va más allá de los cambios subjetivos e inducidos por el cuidador resultantes de las respuestas emocionales a las demandas del cuidado. Los problemas físicos por sobrecargar a un cuidador pueden incluir dolores de cabeza, debilidad, fatiga crónica y alteración de los ciclos del sueño¹⁸.

Otras manifestaciones son emocionales, como depresión y ansiedad. También existen problemas de carácter social, incluido el alejamiento de amigos y conocidos. Además, de todo lo anterior, la literatura indica que la mayoría de los cuidadores no buscan ayuda profesional. De la salud, un ejemplo de esto es cuando se enferman al retrasar la atención y centrarse en los problemas de los miembros de su familia dependientes.¹⁹

Dimensiones de la sobrecarga del cuestionario del Zarit.

Impacto del cuidador Se refiere a aquellos aspectos relacionados con los efectos que la asistencia en el cuidado del paciente representa para su cuidador: falta de intimidad, insuficiente tiempo libre, vida social afectada, deterioro de la salud, etc.²⁰

Relaciones Interpersonal Representa aquellos sentimientos que se manifiestan en la relación que el cuidador tiene con el adulto mayor, como es el deseo de responsabilizar el cuidado a otras personas, sentimiento de vergüenza, enfado o tensión hacia el paciente o la indecisión respecto a su asistencia.²¹

Expectativas de autoeficiencia Se refiere a las ideas o pensamientos que el cuidador tiene respecto a su capacidad para cuidar al adulto mayor, como es el deber de hacerlo, el poder cuidar mejor a su paciente o la expectativa de no poder cuidar a su paciente por mucho más tiempo.²¹

Definición del cuidador del adulto mayor.

Un cuidador puede definirse como la persona responsable de cubrir las necesidades básicas y psicosociales de las personas mayores, y que las supervisa en sus quehaceres diarios en el hogar; Se dice que, dado que la persona que asume esta responsabilidad generalmente se asocia con el anciano. Debido a la informalidad y las responsabilidades, el cuidado de los cuidadores familiares altera el tiempo dedicado al ocio, las actividades sociales, las relaciones, la vida íntima y libre, provocando problemas de armonía emocional.²²

Callista Roy el proceso de adaptación

En el presente trabajo de investigación en representación de Enfermería se aplicará el Modelo de Callista Roy sobre el Proceso de Afrontamiento Y Adaptación. La teoría establece q los seres humanos son capaces de adaptarse y Crean cambios en el ambiente y su entorno.²²

Las respuestas se determinan por los estímulos y el nivel de adaptación del sujeto definiéndola, así como el procesos y resultado de los individuos que tiene la capacidad de sentir y pensar como uno mismo o un grupo que son conscientes por lo tanto integran al ser humano a su entorno. Considera a la persona con cuatro tipos de adaptación; la cuales son la necesidad fisiológica básica de la temperatura corporal, oxígeno, actividad, sueño²³.

Eliminación y alimentación. La triada del cuidador está conformada por la familia, el personal de salud, y el paciente; con necesidades de diferente índole en los cuidadores lo cual influye de manera significativa al rol del cuidador.²³

La condición cambiante del nivel de adaptación afecta la habilidad de la adaptación del individuo ante una situación y responder de manera positiva. Actúa como un sistema de amortiguación del estímulo focal y

se comporta a su vez como otro estímulo; de aquí la importancia de establecer el nivel previo a la situación actual del individuo. El nivel de adaptación depende fundamentalmente de la estructuración de los subsistemas reguladores y cognitivo, que constituyen los mecanismos de enfrentamiento de la persona²³.

Mecanismos de afrontamiento

El subsistema regulador es el proceso que se opera en el sistema adaptativo del individuo para lograr el enfrentamiento ante los estímulos. Las entradas son de naturaleza química y se transmiten a través de los sistemas circulatorio y nervioso.²⁴

El subsistema cognitivo permite el enfrentamiento de los estímulos. Este proceso se fundamenta en las actividades complejas que desarrolla el sistema nervioso central, para interpretar los estímulos ambientales internos y externos Según Roy, la cognición se relaciona con las habilidades humanas de pensar, sentir y actuar.²⁴

El centro del modelo de procesamiento de la información está determinado por los procesos cognitivos de la persona: el estado de alerta-atención, la sensación- percepción, la formación y codificación de conceptos, la memoria, el lenguaje, la planeación y las respuestas motoras.²⁴

Roy destaca que existe una interrelación permanente entre los estímulos y la conciencia.²⁴ Lo mencionado anteriormente se logra concluir que el ser humano al enfrentarse a una situación o estímulo evalúa, y con la experiencia y el conocimiento genera una respuesta; según esto, el proceso cognitivo también está influenciado por el proceso emocional.²⁵

El profesional de Enfermería identifica el estímulo, lo relaciona con sus conocimientos y lo ejecuta en la situación que se está enfrentando la persona, para poder así lograr comprender las respuestas que se

manifiestan a través de los modos de adaptación físico, fisiológico y psicosocial.²⁵

Salud

Salud significa adaptación. Ya sea la circunstancia del ambiente, la persona se adapta de una manera diferente; lo que logra que los individuos seamos cada vez más complejos y tengan un mayor crecimiento.²⁵

Tipos de Sobrecarga: Por otro lado, muchos autores afirman que la sobrecarga se divide en dos tipos:

- **Carga objetiva:** La carga objetiva cubre todas aquellas cosas que el cuidador y su familia hacen (ayudar, supervisar, controlar, pagar, etc.), la experiencia (cambios en las relaciones rutinarias e interpersonales en la familia) y las restricciones en las actividades a las que están sujetos (ir de vacaciones, al club, practicar deportes, ir a trabajar, etc.) como resultado de tareas de cuidado. Por otro lado, la carga subjetiva se puede definir como actitudes emocionales y reacciones a la experiencia del cuidado.²⁵
- **Carga subjetiva:** Por su parte, la carga subjetiva puede definirse como las actitudes y reacciones emocionales ante la experiencia de cuidar.²⁵
- **Cuidador**
Los cuidadores se denominan personas que realizan la tarea de cuidar a personas enfermas, discapacitadas o de edad avanzada, que no pueden usar para las actividades diarias (aseo, alimentación, movilidad, vestimenta), administración de tratamientos o ir a servicios de salud, entre otros.²⁵

- **Consecuencia de la sobrecarga del cuidador**

Los cuidadores pueden experimentar altos niveles de agotamiento mental, estrés y fatiga como resultado de la gran cantidad de horas dedicadas al cuidado de pacientes de edad avanzada; Esto también causa falta de tiempo para ellos, falta de libertad, abandono de sus relaciones sociales y abandono de su propia familia, lo que a menudo causa conflictos con integrantes de núcleo familiares.²⁶

- **Físico:** fatiga, agotamiento, trastorno del sueño, insomnio, pesadillas, alteraciones del sistema digestivo y respiratorio.²⁶

- **Psíquica:** Agresión hacia los demás, tensión con los cuidadores, impaciencia hacia el paciente, negación de su verdadera condición, aumento del aislamiento, etc.²⁶

- **Alteraciones sociales y familiares:** reducción del tiempo libre, irritabilidad, rechazo, abandono y soledad.²⁵

- **Problemas laborales:** nerviosismo, bajo rendimiento, pérdida del empleo.²⁶

- **Cambios en el funcionamiento familiar:** problemas familiares, negligencia en el hogar, conflicto conyugal, retraimiento y abandono.²⁶

- **Problemas económicos:** retraimiento social, deterioro de la situación económica familiar y postergación de proyectos familiares y personales.²⁶

II.c Hipótesis

Los trabajos descriptivos no presentan hipótesis. Zamorano²⁷ refiere: “La hipótesis es aquella que se basa en una presunción o la posibilidad de que algo se descubra o se crea de ese fenómeno o situación”

II.d Variable

Sobrecarga del cuidador

II.e Definición Operacionales de Términos

Sobrecarga: situación a la cual se enfrentan los cuidadores informales durante el proceso de cuidar a las personas adultas mayores en su hogar quienes enfrentan situaciones de cronicidad.

Cuidador: familiar, amistad, persona encargada del cuidado de la persona adulta mayor que presenta el deterioro de su salud.

Adulto mayor: toda persona con más de 60 años que requiere de cuidados.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

III.a Tipo de estudio.

El estudio de investigación tendrá un enfoque cuantitativo, de modo que a la variable se le asignó un valor numérico; por lo cual los datos recolectados serán susceptibles a cuantificarse, por otro lado, se utilizarán las tablas y gráficos, teniendo como resultados en términos estadísticos. Ruiz²⁸ menciona el enfoque llevara a obtener del proceso que se investigara resultados validos en base a los objetivos que se vienen planteando, de ello va a depender la forma de análisis que se practique en el proceso.

III.b Método de investigación

El estudio utilizo el tipo de método descriptivo de diseño no experimental debido a que no se modificó la variable, detallando el comportamiento del fenómeno y sus elementos, es de corte transversal y prospectivo debido a que estudia la variable en un solo momento o un tiempo determinado. Por consiguiente, también registro la información a medida que suceden los hechos, Guevara³⁰ menciona “La investigación descriptiva se efectúa cuando se desea describir, en todos sus componentes principales, una realidad”.

III.c Área de estudio

El estudio se realizó en la Asociación de las Américas ubicado en Ate Vitarte – Lima, Cuenta con un total de 10 manzanas enumeradas de la A a la K, las cuales albergan a un total de 70 cuidadores, la entrevista se realizó por domicilio ya que nos facilitó entrevistar a los cuidadores.

III.d Población y muestra

La población estuvo conformada por todos los cuidadores de adultos mayores en la Asociación Las Américas en número de 70 cuidadores.

La muestra estuvo constituida por todos los participantes al tratarse de una población pequeña, por lo cual se utilizó el muestreo censal tomando la totalidad de los cuidadores de adultos mayores.

Criterio de inclusión:

- Cuidadores mayores de 18 años.
- Cuidadores principales del adulto mayor.
- Cuidadores que acepten participar voluntariamente

Criterio de exclusión:

- Cuidadores momentáneos.
- Cuidadores menores de edad.
- Cuidadores que no acepten participar voluntariamente.

III.e Técnica e instrumento de recolección de datos

Como técnica se utilizó la encuesta y el instrumento es un cuestionario validado de manera internacional denominado Escala de Zarit la cual se encarga de medir la sobrecarga del cuidador informal aplicado a nivel consta de 22 ítems de evaluación. Dividido en tres dimensiones:

- Impacto del cuidador: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12.
- Relaciones interpersonales: 13,14,15,16,17,18.
- Expectativas de autoeficacia: 19,20,21,22.

Cuenta con cinco opciones de respuesta:

- Nunca (1)
- Rara vez (2)
- A veces (3)
- Frecuentemente (4)

- Casi siempre (5)

Obteniendo el valor final de:

- Ausencia de sobrecarga < 46
- Sobrecarga ligera 47 a 55
- Sobrecarga intensa 56 a 110

El instrumento no requiere de pasar por juicio de expertos al tratarse de un cuestionario validado de manera internacional y nacional, cuenta con una confiabilidad de 0.87 según prueba de alfa de Crombach y obtenido en la prueba piloto, realizada a una población similar a la estudiada.

III.e Diseño de Recolección de Datos

Una vez obtenida la carta de comité de ética, se procedió a solicitar la carta de presentación dirigida al presidente de la Asociación de las Américas, con la finalidad que se nos brinde las facilidades para aplicar el instrumento en la comunidad.

Luego se realizó la búsqueda de las familias que cuentan con adultos mayores y se solicitó el permiso para la administración del instrumento, primero se realizó la firma del consentimiento informado, luego se les brindo el cuestionario el cual no duro en responderse más de 10 minutos, posteriormente se agradeció su participación.

En todo momento se tuvo en cuenta las consideraciones éticas en la investigación científica.

Autonomía: En todo momento se respetará la decisión voluntaria de participar en el proceso de la investigación de la misma manera, se respetará la identidad de los participantes respetando en todo momento su anonimato en el proceso del estudio de investigación.

Beneficencia: la investigación beneficiará no solo a las personas mayores, sino también a los cuidadores de personas mayores en la Asociación los

Américas Ate Vitarte ya que alcanzando los objetivos se procederá a generar estrategias orientadas a mejorar la sobrecarga en los cuidadores.

No maleficencia: La presente investigación no pretende generar daño a alguno a los participantes del estudio en todo momento se buscará realizar el estudio sin generar daño a los participantes.

Justicia: realizar el estudio en relación a la sobrecarga de los cuidadores de adultos mayores se convierte en una necesidad trascendente debido al incremento de este grupo poblacional dentro del entorno social y familiar los cuales en su mayoría requieren de cuidados para satisfacer sus necesidades.

El presente estudio fue presentado al comité de ética institucional brindándose la autorización para la ejecución de la investigación con registro **183-2022.CIEI. UPSJB.**

III.f Procesamiento y análisis de los resultados

Una vez recolectado los datos estos fueron codificados en un libro de códigos de uso del investigador, para proceder al análisis de manera posterior.

Los resultados son presentados en forma de tablas y gráficos, porcentajes o promedios de acuerdo al enfoque de la variable de estudio para lo cual los datos se tabularon en el programa Microsoft Excel versión 2017, posteriormente podrán ser analizados en el programa estadístico SPSS versión 26 para la presentación del análisis descriptivo en forma de media, moda, mediana.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

IV.a Resultados

Tabla 1

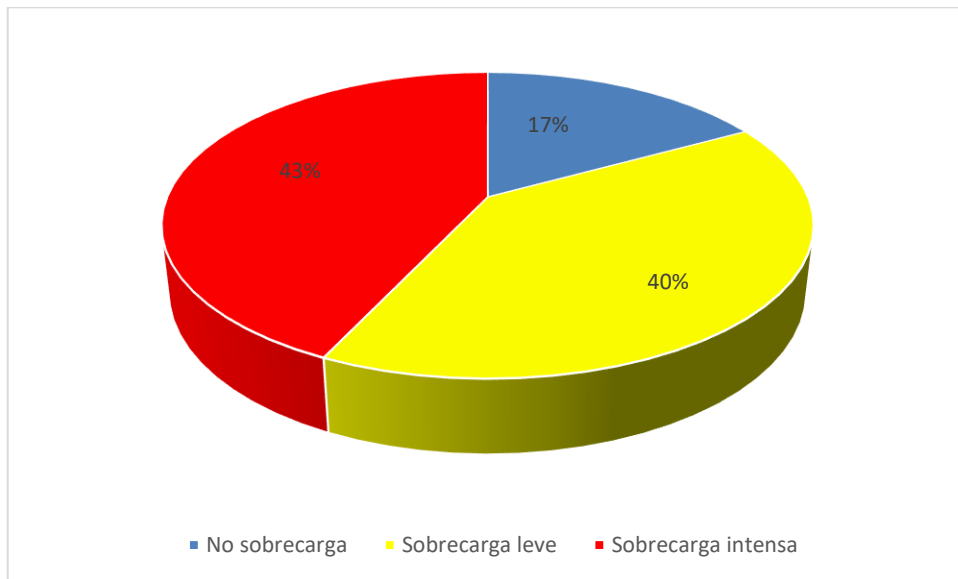
**Datos generales de cuidadores de Adultos Mayores de la Asociación
Las Américas de Ate Vitarte Julio 2022**

Datos Generales	Categoría	n=70	100%
Edad	18 a 25	23	33
	26 a 35	17	24
	36 a mas	30	43
Sexo	F	45	64
	M	25	36
Parentesco	Esposa	18	26
	Hijos	36	51
	Otros	16	23
Grado de Instrucción	Primaria	13	19
	Secundaria	32	46
	Superior	25	35
Ocupación del cuidador	Informal	35	50
	No Trabaja	15	21
	Formal	20	29
Tipo de seguro	SIS	45	64
	ESSALUD	20	29
	Ninguno	5	7
Tiempo que cuida a su familiar	1 a 6 meses	14	20
	7 a 12 meses	35	50
	1 a 3 años	21	30

El 43% (30) de los cuidadores tienen más de 36 años, 64% (45) son del sexo femenino, 51% (36) son hijos, 46% (32) tienen estudios secundarios, 50% (35) son trabajadores informales, 64% (45) cuentan con el Seguro integral de Salud (SIS) ,50% (35) vienen cuidando a sus familiares de 7 a 12 meses.

Gráfico 1

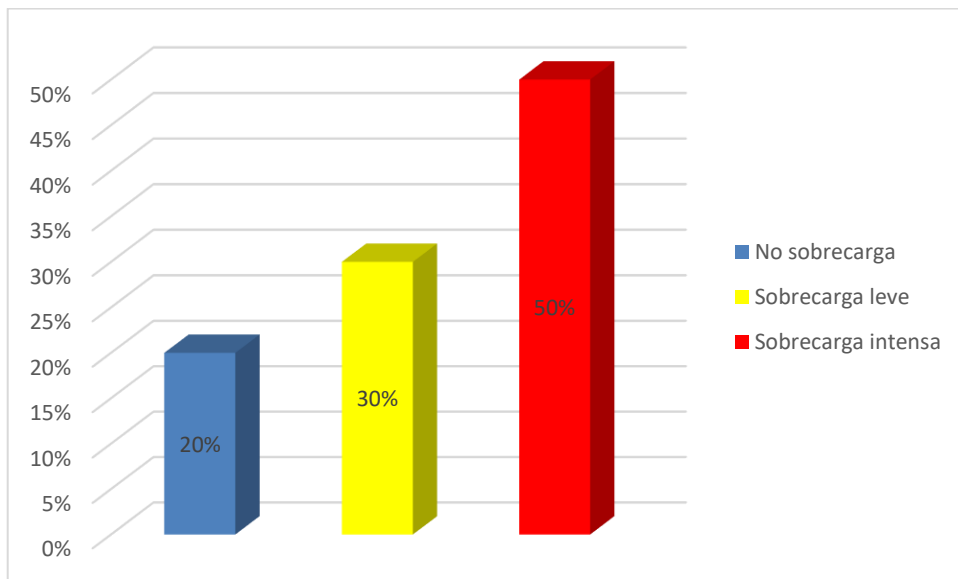
**Sobrecarga del cuidador en adultos mayores
de la Asociación las Américas de
Ate Vitarte Julio 2022**



El 43% (30) de los cuidadores presentan sobrecarga intensa, 40% (28) sobrecarga leve, 17% (12) no presenta sobrecarga en el cuidado de los adultos mayores.

Gráfico 2

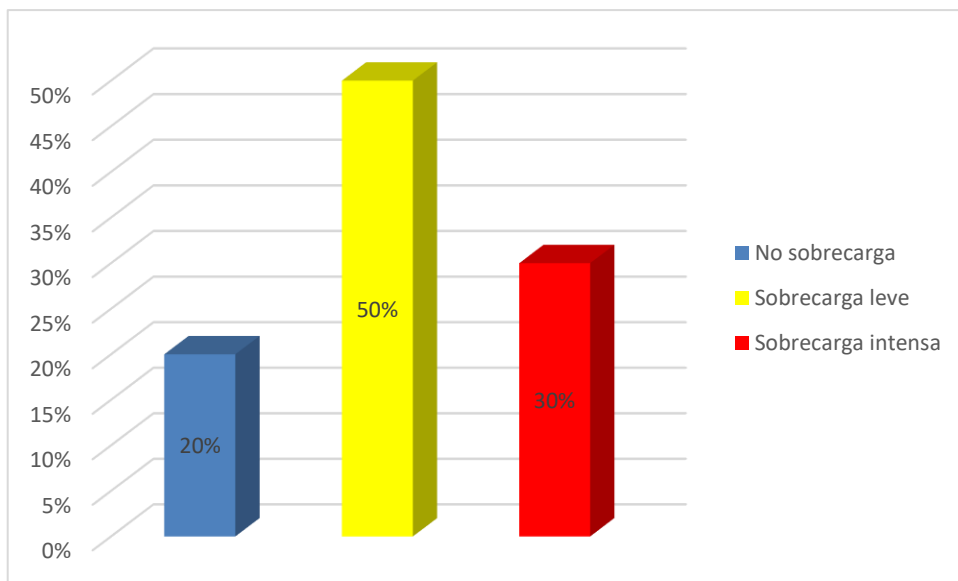
**Sobrecarga del cuidador en adultos mayores
según dimensión impacto del cuidador
de la Asociación las Américas
Ate Vitarte Julio 2022**



El 50% (35) de los cuidadores presentan sobrecarga intensa en la dimensión impacto del cuidador, 30% (21) leve, 20% (14) no presenta esta manifestación.

Gráfico 3

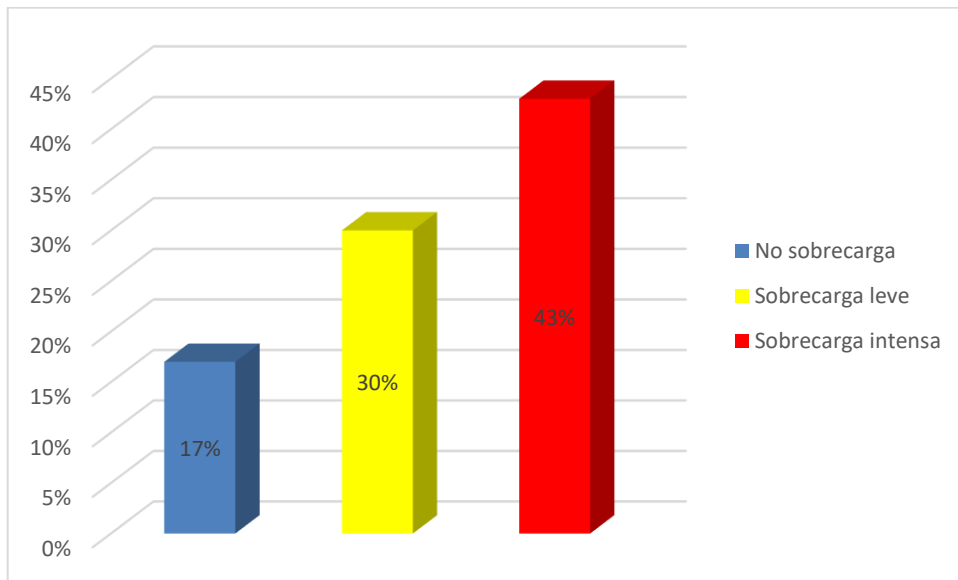
**Sobrecarga del cuidador en adultos mayores
dimensión relaciones interpersonales
Asociación las Américas Ate Vitarte
Julio 2022**



El 50% (35) de los cuidadores tienen sobrecarga leve, 30% (21) intensa, 20% (14) no presenta sobrecarga.

Gráfico 4

**Sobrecarga del cuidador en adultos mayores
dimensiones expectativas de autoeficiencia del cuidador
Asociación las Américas Ate Vitarte Julio 2022**



El 43% (37) de los cuidadores presentan una sobrecarga intensa 30% (21) leve, 17% (12) no presentan sobrecarga.

I.V.b. Discusión

El cuidado del adulto mayor se convierte en una responsabilidad que en muchos de los casos es asumida por los familiares directos, cuidadores informales, así como especializados dentro del entorno donde se habita y desarrollan las familias.

Los resultados muestran en relación a los datos generales demográficos que el 43% de los cuidadores tienen más de 36 años, 64% son del sexo femenino, 51% son hijos, 46% tienen estudios secundarios, 50% son trabajadores informales, 64% cuentan con el seguro del SIS, 50% vienen cuidando a sus familiares de 7 a 12 meses. De la misma manera Tomala⁹ presenta que la edad de los cuidadores es de 30 a 50 años predominando el sexo femenino. Así mismo Chango y Guarate¹¹ presenta en su investigación realizada en Uruguay el mayor porcentaje de los cuidadores eran de sexo femenino. El estudio de Zepeda y Muñoz¹² presento que la edad media fue de $58,33 \pm 12,98$ años, el mayor porcentaje fueron mujeres con un 74,42% y el 46,51% estaba soltero. El 86,05% de los cuidadores principales cuidaba 24 horas al adulto mayor y el 55,81% eran hijas/os.

En Ecuador la investigación realizada por Chamba y Ojeda¹³ muestra que la mayor proporción de individuos tuvo 40 a 59 años de sexo femenino; el 73.17% son casados; el 40.65% tienen estudios primarios incompletos y en la relación con el paciente el 47.15% fueron hijos. De la misma manera Lemus¹⁴ en Cuba presenta que el grupo de cuidadores predominan las mujeres y el grupo de edad de 46 a 60 años. El análisis de los resultados de los antecedentes nos muestra la sobrecarga intensa de los familiares cuidadores los cuales en su mayoría son familiares representados por esposa, hijos, muy pocas veces amigos, vecinos.

Gráfico 1: El 43% de los cuidadores presentan sobrecarga intensa, 40% sobrecarga leve, 17% no presenta sobrecarga en el cuidado de los adultos mayores. Así también el estudio de Tomala⁹ sustenta en su investigación la sobrecarga del cuidador se constató la existencia de sobrecarga en los

familiares con una prevalencia del 81%, existe relación entre el grado de discapacidad del adulto mayor con la intensidad de la sobrecarga. Contradiéndose con el estudio de Olarte et.al¹⁰ quien presenta a los cuidadores con una sobrecarga leve en 34%. Mientras que Chango y Guarate¹¹ demostraron que los cuidadores de adultos mayores presentan sobrecarga intensa en alto porcentaje.

De la misma manera el estudio de Majuan y Montero¹⁵ se contradice con los resultados obtenidos presentando que el 21% de familiares cuidadores alcanzan un nivel de sobrecarga intensa, el 17% ligera y el 62 % no presenta sobrecarga en la investigación realizada en Chiclayo. Mientras que la investigación de Humani¹⁷ realizada en Lima tiene semejanza presentado los siguientes resultados el 80% expresaron que tienen sobrecarga alta y el 20% señalaron que sufren de sobrecarga leve.

Gráfico 2: El 50% de los cuidadores presentan sobrecarga intensa en la dimensión impacto del cuidador, 30% leve, 20% no presenta esta manifestación. Lemus¹⁴ en su investigación presenta como resultado en relación al impacto social que la asociación que guarda con las características sociodemográficas de los individuos reviste gran importancia, toda vez que puede influir en la calidad de vida del anciano y en la del propio cuidador. Así mismo el estudio de Majuan y Montero¹⁵ presenta como resultado en relación al impacto del cuidado intensa 23% y ligera 13.8 en relación a la sobrecarga. Así también el estudio de Huanca presenta un 72% de sobrecarga intensa a nivel físico.

Huamani¹⁷ presenta en su estudio que 80% expresaron que en la dimensión física tienen sobrecarga alta y el 20% sobrecarga leve. Debiendo tener en cuenta que el hecho de brindar cuidados a una persona adulta mayor afecta la intimidad en la familia, los amigos afectando en algunos casos las relaciones interpersonales, muchas veces basado en el rechazo enfado por no poder realizar ciertas actividades a las cuales se encontraba

asociada por el hecho de brindar cuidados a las personas adultas mayores que se convierten en su responsabilidad.

Gráfico 3 en la dimensión relaciones interpersonales el 50% de los cuidadores tienen sobrecarga leve, 30% intensa, 20% no presenta sobrecarga. Así el estudio de Majuan y Montero¹⁵ en relación a la carga interpersonal presentan sobrecarga intensa en 17.3% y ligera 15.7%. Del mismo modo Huamani¹⁷ presenta al 73,33% expresaron que en la dimensión social tienen sobrecarga alta y el 26,67% señalaron que tienen sobrecarga leve. El proceso de cambios al cuidar una persona mayor en el hogar es generador de muchas actividades entre ellas las que se vinculan al compartir con las amistades, debido a la responsabilidad de cuidar al padre, madre etc. lo cual muchas veces no es comprendido por el entorno generando que las amistades se alejen o distancien.

Gráfico 4: En la dimensión autoeficacia El 43% de los cuidadores presentan una sobrecarga intensa 30% leve, 17% no presentan sobrecarga. Comparable con el estudio de Ojeda¹³ presentando al 58.50% de la población del estudio con sobrecarga intensa, asociándose a tener más de 5 años como cuidador, y la incapacidad severa y moderada del paciente. Contradiciéndose con el estudio de Majuan y Montero¹⁵ quien presenta en relación a la expectativa de cuidado intensa 21.3% y ligera 22.2%. Debiendo tener en cuenta que se basa en las ideas que tiene el cuidador en relación a las formas y modos de realizar el proceso de cuidado al paciente adulto mayor.

El proceso de medir la sobrecarga de los cuidadores se basa en la adaptación que tienen que enfrentar los familiares frente al cuidado del adulto mayor el cual se encuentra muchas veces con afecciones físicas, psicológicas en esta etapa de vida, para lo cual requiere de cuidados brindados en la mayoría de los casos por sus familiares en el entorno de su hogar.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

V.a. Conclusiones

La sobrecarga que presentan los cuidadores de adultos mayores en la Asociación: las Américas - Ate Vitarte- julio 2022 es intensa.

La sobrecarga que presentan los cuidadores según dimensión impacto del cuidador es intensa.

La sobrecarga que presentan los cuidadores según dimensión relaciones interpersonales es leve.

La sobrecarga que presentan los cuidadores según dimensión expectativas de auto eficiencia es intensa.

V.b. Recomendaciones

A los representantes de la Asociación las Américas, trabajar coordinadamente en busca de solicitar apoyo a las autoridades de salud para la orientación adecuada en el manejo de los adultos mayores en la comunidad, evitando de esta forma el inicio de la sobrecarga en los cuidadores, generalmente miembros del núcleo familiar.

A los familiares de los adultos mayores invitarlos a participar en charlas continuas que favorezcan su adaptación y los procesos de cuidados de los adultos mayores en la comunidad integrándolos en grupos de apoyo y de ayuda mutua dentro de la comunidad.

Al establecimiento de salud más cercano al profesional de Enfermería generando la necesidad de vigilar la estrategia de Adulto mayor en la comunidad de tal forma que se pueda orientar al cuidador en base a las distintas necesidades y los cambios que presenta el adulto mayor favoreciendo de esta forma los cambios en el núcleo familiar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Guerra S, Usquiano C, Bernal F. Grado de carga del cuidador familiar y dependencia del adulto mayor en el Hospital Agustín Arbulú Neyra ESSALUD- Ferreñafe, 2017. Revista científica Curae[Internet]2019[Acceso 20 de mayo del 2022];2(2): 11-29.DISPONIBLE EN:
<http://revistas.uss.edu.pe/index.php/curae/article/view/1274/1160>
2. Vargas S. et al. Nivel de carga de trabajo en cuidadores del adulto mayor residentes en albergues de Lima Norte. Rev Peru Investig Salud. 2019;3(2): 76-80. Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7174453>
3. Lemus FNM, Linares CLB, Linares CLP. Nivel de sobrecarga de cuidadores de adultos mayores frágiles. Rev Ciencias Médicas. 2018;22(5):894-905. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=83923>
4. Ruiz D, Alcala I, Almeida C. Caracterización y sobrecarga del cuidador de adultos mayores que acuden a los Servicios de Salud de Zacatecas.Investigacion científica[Internet]2020[Acceso 23 de mayo del 2022]14(2):131-136.Disponible en:
<file:///C:/Users/USERSMI-6/Downloads/986-Texto%20del%20art%C3%ADculo-3593-2-10-20210115.pdf>
5. Fajardo Ramos Elizabeth, Soto Morales Alejandra María, Henao Castaño Ángela María. Sobrecarga del cuidador del adulto mayor en el barrio tierra firme de Ibagué (Colombia). Salud, Barranquilla [Internet]. 2019 Aug [cited 2022 May 31] ; 35(2): 264-276. Available from:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522019000200264&lng=en.

<https://doi.org/10.14482/sun.35.2.618.97>

6. Tartaglini A. et.al. Zarit caregiver burden Scale: Analysis of its psychometric properties in family caregivers living in Buenos Aires, Argentina. *ScienceDirect*. [Internet] 2022 [Acceso 20 de mayo del 2022]; 12(1):27-35. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1853002819300862>.
7. Fhon J, Gonzales J, Mas H T, Marques S, Rodrigues R. Sobrecarga y calidad de vida del cuidador principal del adulto mayor. *Av. enferm.* [Internet]. 1 de septiembre de 2016 [citado 31 de mayo de 2022]; 34(3):251-8. Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/avenferm/article/view/58704>
8. Salazar M., Garza E., García S., Juárez P., Herrera J., Duran T. Funcionamiento familiar, sobrecarga y calidad de vida del cuidador del adulto mayor con dependencia funcional. *Enferm. univ* [revista en la Internet]. 2019 Dic [citado 2022 Mayo 31] ; 16(4): 362-373. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632019000400362&lng=es. Epub 16-Abr-2020. <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2019.4.615>
9. Tomalá J. Sobrecarga del cuidador en familiares de personas adultos mayores con enfermedades crónicas no transmisibles. Comuna Bambil Collao. La Libertad. [Tesis de licenciatura] Ecuador. Universidad Estatal Península Santa Elena. 2021.

10. Olarte G, Largo Y, León D, Sánchez L, Ríos L. Conocimiento y sobrecarga del cuidador principal de persona mayor dependiente. RHE [Internet]. 20 de diciembre 2021 [citado 31 de mayo de 2022];32(3):256-65. Disponible en: <http://rchd.uc.cl/index.php/RHE/article/view/43875>
11. Chango M., Guarate C. Sobrecarga del cuidador de adultos mayores dependientes. Ciencia Latina [Internet]. 22 de diciembre de 2021 [citado 31 de mayo de 2022];5(6):13173-8. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/1315>
12. Zepeda P, Muñoz C. Burden on primary caregivers of elderly people with severe dependence on Primary Health Care. Gerokomos [Internet]. 2019 [citado 2022 Mayo 31] ; 30(1): 2-5. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2019000100002&lng=es.
13. Chamba P, Ojeda O. Síndrome de sobrecarga en cuidadores familiares de adultos mayores y factores asociados. Rev. de la Facultad de Ciencias Médicas Universidad de Cuenca. [internet].2017 [acceso el 19 de mayo del 2020];VOL 37 (1):2019,11-19.Disponible en: <https://publicaciones.ucuenca.edu.ec/ojs/index.php/medicina/article/view/254/1776>
14. Lemus N, Bárbara L, Linares P, Nivel de sobrecarga de cuidadores de adultos mayores. Rev. Ciencias Médicas. [Internet]. 2018 [acceso el 19 de mayo del 2020];Vol.22(5):894-905 .Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v22n5/rpr08518.pdf>
15. Majuan R. Montero Y. Nivel de sobrecarga del familiar cuidador del adulto con COVID-19 en aislamiento domiciliario. Distrito de Chiclayo, 2020[Tesis de Licenciatura]Chiclayo. Universidad Pedro Ruiz Gallo. 2020.

16. Huanca V. Sobrecarga y Calidad de Vida del Cuidador Primario en Pacientes de la Tercera Edad. [Tesis de Maestría] Lima. Universidad Cesar Vallejo. 2019.
17. Huamani T. Sobrecarga del cuidador en pacientes adultos mayores en el Hospital Carlos Lanfranco La Hoz Puente Piedra [Tesis de Licenciatura] 2018. Universidad Cesar Vallejo. Lima.
18. Florencia M, Feldberg C, Hermida P, Huisache S, Dillon C, Ofman S, Nuñez M, Somale Escala de Sobrecarga del Cuidador de Zarit: análisis de sus Propiedades Psicométricas en Cuidadores Familiares Residentes en Buenos Aires, Neurología Argentina [internet]; 2019. [acceso el 19 de mayo de 2020]; 12(1):27-35. Disponible en: reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1853002819300862?token=27B7EDD012E3629A93B97FE39BB2E3430D9C4B7FFC8214B3EA0577F16F21E34322FF799A19B0D7D9790075AE8FAA67FD
19. Zepeda J, Muñoz C, Sobrecarga en cuidadores principales de adultos mayores con dependencia severa en atención primaria de salud. Rev. Gerokomos. [internet]. 2018 [acceso el 19 de mayo del 2020]; Vol. 30(1):2-5. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v30n1/1134-928X-geroko-30-01-00002.pdf>
20. Salazar B, Garza S, García R, Juárez V, Herrera H, Duran B. Funcionamiento familiar, sobrecarga y calidad de vida del cuidador del adulto mayor con dependencia funcional. Arti. inves. enferm. [internet]. 2019 [acceso el 25 de noviembre de 2020]; vol. 16:4. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v16n4/2395-8421-eu-16-04-362.pdf>
21. Montero X, Jurado S, Valencia A, Méndez J, Mora I. Escala de carga del cuidador de Zarit: Evidencia de Validez en México. Psicooncología [Internet]. 2016 [Citado el 15 de mayo 2020]; 11(1):

71 – 85. Disponible en:
<https://revistas.ucm.es/index.php/PSIC/article/viewFile/4418/42834>

22. Alicia S, Pablo M, Reyna I, Sheida E, Sandra L, María R. Grado de Sobrecarga y Caracterización de Cuidadores de Personas Adultas Mayores con Diabetes Mellitus tipo 2. Rev.elec. [Internet].2019[acceso el 11 de marzo de 2019]; vol.56.Disponible en:<https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v18n56/1695-6141-eg-18-56-57.pdf>
23. Navarro Y, López M, Climent A, Gómez. Sobrecarga, empatía y resiliencia en cuidadores de personas dependientes. Rev.Cac Sanit.[internet].2019 acceso el 19 de mayo del 2020];vol33 (3):268–271.Disponible en:<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0213911118300062?token=6173F0D411D037EBF3F28B126D186A8A73163B081268DA09D576049EFD92B31979A6CC775F3539A03F9014A06B2E5ED5>
24. Huanca V. Sobrecarga y Calidad de Vida del Cuidador Primario en Pacientes de la Tercera Edad. [Tesis de maestría]Lima. Universidad Cesar Vallejo.2019.
25. Asensios R, Pereyra H. Carga de trabajo del cuidador según el nivel de funcionalidad de la persona con discapacidad en un distrito de Lima.Scielo [Internet].2019 [20 de mayo 2020];80(4):451-6.Disponible en:
<http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v80n4/a07v80n4.pdf>
26. Vargas S, Vargas D, Morales J. Nivel de carga de trabajo en cuidadores del adulto mayor residentes en albergues de Lima Norte. Dialnet [Internet].2019 [Acceso12 de octubre de 2018]; 3(2). Disponible en:
<file:///D:/DESCARGAS/DialnetNivelDeCargaDeTrabajoEnCuidadoresDelAdultoMayorRes-7174453.pdf>

27. Zamorano L. La Hipótesis de la investigación. Universidad Autónoma de México[Home page en internet][Acceso 12 de junio del 2022; actualizado 12 de junio del 2022]Disponible en: <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa4/n1/m9.html>
28. Ruiz M. Políticas públicas en Salud y su impacto en el seguro popular mexicano[Internet][Acceso 12 de junio del 2022; actualizado 12 de junio del 2022]Disponible en: https://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/mirm/cualitativo_cuantitativo_mixto.html#:~:text=El%20enfoque%20de%20la%20investigaci%C3%B3n,generalizaci%C3%B3n%3B%20mientras%20que%20el%20m%C3%A9todo
29. Guevara G. Metodologías de pesquisa educacional (descriptiva, experimental, participativa e de ação). Revista científica mundo de la investigación[Internet]2016[Acceso 12 de junio del 2022]4(3):163-173.Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7591592.pdf>.
30. Albarracín Rodríguez, A. P., Cerquera Córdoba, A. M. y Pabón Poches, D. K. (2016). Escala de sobrecarga del cuidador Zarit: estructura factorial en cuidadores informales de Bucaramanga. Revista de Psicología Universidad de Antioquia, 8(2), 87-99. DOI: 10.17533/udea.rpsua.v8n2a06.

BIBLIOGRAFIA

Carrasco S. Metodología de la investigación científica: Pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación. 1° ed. Lima: San Marcos; 2019.

Sánchez H. Metodología y diseños en la investigación científica. 1° ed. Lima: San Marcos; 2020.

Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la Investigación 4ta ed. México DF: Mac Graw Hill; 2018.

ANEXOS

ANEXO 1 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADOR	VALOR FINAL
SOBRECARGA DEL CUIDADOR EN EL ADULTO MAYOR	Está orientado al agotamiento, tanto emocional como físico que experimentas las personas que dedican gran parte de su vida al cuidado de una persona adulta mayor de 60 años y más aún cuando esa persona es dependiente de otra.	La sobrecarga es un exceso de trabajo que sobrepasa las capacidades requeridas de la persona, ya sea física, psicológica o mental de los cuidadores de adultos mayores de la Asoc: las américas de Ate-Vitarte, en sus dimensiones, impactó del cuidador, relaciones interpersonales y expectativas de la auto eficiencia, se medirá con el cuestionario ZARIT,y cuyo valor final es: No sobrecarga -Sobrecarga leve • -Sobrecarga –intensa.	<ul style="list-style-type: none"> • Impacto del cuidador • Relaciones interpersonales • Expectativas de la auto eficiencia 	<ul style="list-style-type: none"> • No tienes tiempo para ti • Una vida social comprometida • Familia superpoblada • Distancia de amigos • Cuida el futuro familiar. • Densidad familiar • Emociones y problemas para la familia • Vergüenza por el comportamiento de la familia. • La capacidad de mantener a la familia • Participación económica en el cuidado familiar 	<ul style="list-style-type: none"> • No sobrecarga • Sobrecarga leve • Sobre carga intensa

ANEXO 2
INSTRUMENTO

ESCALA DE ZARIT PARA VALORAR LA CARGA DEL CUIDADOR.

INTRODUCCIÓN:

Estimado (a) estudiante.

Soy alumna de la UPSJB de la escuela de enfermería. El presente estudio de investigación tiene como objetivo: Determinar el NIVEL DE SOBRECARGA QUE PRESENTAN LOS CUIDADORES DE ADULTOS MAYORES EN LA ASOC: LAS AMERICAS DE ATE VITARTE 2022, siendo importante que usted conteste de manera veraz, esta encuesta cabe resaltar que los datos serán tomados en forma confidencial por lo que sus respuestas serán utilizadas solo para efectos de la investigación, en tal sentido apelamos a su colaboración para la ejecución de dicho instrumento.

INSTRUCCIONES:

A continuación, usted encontrará una serie de enunciados y/o preguntas que deberá marcar con un aspa, debiéndose marcar una respuesta a la vez por pregunta.

RECOMENDACIONES

Lea atentamente cada enunciado y/o pregunta y responda con sinceridad.

Datos generales:

1. Edad: _____

2. Sexo: M () F ()

3. parentesco:

Hijos ()

Esposa ()

Otros ()

4. Grado de instrucción:

- a) Analfabeto
- b) Primaria
- c) Secundaria
- d) Superior

5. Ocupación del cuidador:

- a) Informal (no profesional) independiente
- b) No trabaja
- d) Formal

6. Tipo de seguro:

- a) Ninguna
- b) SIS
- c) Esalud

7. Tiempo que cuida a su familiar

- a) 1-6 meses
- b) 7-12 meses
- c) 1 – 3 años
- d) más de tres 3 años

N°	DIMENSIONES	NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	MUCHAS VECES	CASI SIEMPRE
		1	2	3	4	5
	Impacto del cuidador					
1	¿Siente que debido al tiempo que dedica a su familiar ya no dispone de tiempo suficiente para usted?					
2	¿Cree que su vida social se ha visto afectada por tener que cuidar de su familiar?					
3	¿En general, ¿se siente muy sobrecargado por tener que cuidar de su familiar?					
4	¿Siente que su familiar depende de usted?					
5	¿Se siente tenso cuando tiene que cuidar a su familiar y atender además otras responsabilidades?					
6	¿Siente que su salud ha empeorado por cuidar a su familiar?					
7	¿Siente que no tiene la vida privada que desearía debido a su familiar?					
8	¿Se siente incómodo por distanciarse de sus amistades a causa de su familiar?					
9	¿Siente que su familiar solicita más ayuda de la que realmente necesita?					
10	¿Cree que su familiar espera que usted le cuide, como si fuera la única persona con la que puede contar?					
11	¿Siente que ha perdido el control sobre su vida desde que la enfermedad de su familiar se manifestó?					
12	¿Siente temor por el futuro que le espera a su familiar?					
RELACIONES INTERPERSONALES						
13	¿Se siente inseguro acerca de lo que debe hacer con su familiar?					
14	¿Se siente agobiado cuando tiene que estar junto a su familiar?					
15	¿Se siente enfadado cuando está cerca de su familiar?					
16	¿Se siente avergonzado por la conducta de su familiar?					
17	¿Desearía poder encargar el cuidado de su familiar a otras personas?					
18	¿Cree que la situación actual afecta de manera negativa a su relación con amigos y otros miembros de su familia?					
ESPECTATIVAS DE LA AUTOEFICIENCIA						

19	¿Cree que podría cuidar de su familiar mejor de lo que lo hace?					
20	¿Siente que debería hacer más de lo que hace por su familiar?					
21	¿Cree que no dispone de dinero suficiente para cuidar a su familiar además de sus otros gastos?					
22	¿Siente que será incapaz de cuidar a su familiar por mucho más tiempo?					

Escala de Zarit para valorar la carga del cuidador. Hospital Virgen del Camino de California, Estados Unidos.

Instrumento creado por: Zarit, en el año 1985

Validado por: Martin y Salvador en 1996

ANEXO 3

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Variable	Numero de Items	Alfa de Cronbach	Confiabilidad
Sobrecarga del cuidador	22	0,87	Aceptable

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

Cuanto mas se acerque el valor a la unidad este instrumento será mas confiable, por lo cual se refiere que la confiabilidad según alfa de Cronbach es aceptable.

ANEXO 4

ESCALA DE VALORACION DEL INSTRUMENTO

SOBRECARGA GENERAL	
	PUNTAJE
No sobrecarga	22 a 46
Sobrecarga leve	47 a 55
Sobrecarga intensa	56 a 110
Impacto del cuidador	
No sobrecarga	12 a 25
Sobrecarga leve	26 a 30
Sobrecarga intensa	31 a 60
Relaciones interpersonales	
No sobrecarga	6 a 12
Sobrecarga leve	13 a 15
Sobrecarga intensa	16 a 30
Autoeficacia	
No sobrecarga	4 a 8
Sobrecarga leve	9 a 10
Sobrecarga intensa	11 a 20

ANEXO 5

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Buenos días estimados participantes, me encuentro realizando un trabajo de investigación titulado: : **“SOBRECARGA DEL CUIDADOR EN EL ADULTO MAYOR DE LA ASOC: LAS AMÉRICAS DEL SECTOR “C”- ATE VITARTE”**. Espero que usted acepte participar en el estudio, se le ha tenido que explicar lo siguiente: Propósito del estudio, riesgos, beneficios, confidencialidad, para que finalmente Usted pueda aceptar la participación de manera libre y voluntaria.

Propósito del estudio:

El estudio de investigación tiene como propósito determinar la **“SOBRECARGA DEL CUIDADOR EN EL ADULTO MAYOR DE LA ASOC: LAS AMÉRICAS DEL SECTOR “C”- ATE VITARTE”**

Riesgos:

El estudio de investigación se trabajará con cuestionarios debidamente identificados, no se realizará ningún otro tipo de evaluación. Por lo tanto, se considera que el estudio no representa ningún riesgo para el participante, cualquier consulta puede realizarla **COLOCA TU NOMBRE NUMERO DE CELULAR Y CORREO**

De la misma manera debo de informarle que el trabajo de investigación ha sido aprobado por el Comité de Ética de investigación de la Universidad Privada San Juan Bautista, si usted tiene alguna duda puede comunicarse a través del número telefónico 2142500 en el horario de 8 am a 4pm.

Beneficios:

El estudio no representa beneficios económicos para los participantes, es decir no se otorgará ningún pago por su participación. La información

brindada de manera veraz ofrecerá datos que pueden utilizarse para gestionar soluciones acordes a la realidad estudiada, brindando a los estudiantes información que promueva una cultura saludable en su vida evitando productos que pueden traer complicaciones a futuro.

Confidencialidad

Para efectos de la investigación, la única persona autorizada para el acceso a la información será la investigadora, para efectos posteriores se procederá a colocar Código de Identificación (ID) que consistirá en un número correlativo, lo que permitirá la elaboración de la base de datos, para el posterior análisis estadístico, la cual será conservada de manera confidencial.

Por lo tanto, yo _____, manifestó que he sido informado (a) sobre el estudio y doy mi conformidad para participar en el estudio.

Nombre y Apellidos del participante

Firma

Nombre y Apellidos del investigador

Firma

Si tiene preguntas sobre sus derechos como participante en la investigación; puede contactarse con el Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la UPSJB que se encarga de la protección de las

personas en los estudios de investigación. Allí puede contactarse con el Mg. Antonio Flores, Presidente del Comité Institucional de Ética de la Universidad Privada San Juan Bautista al teléfono (01) 2142500 anexo 147 o al correo ciei@upsjb.edu.pe