

<https://doi.org/10.69639/arandu.v12i4.1755>

Sobrecarga del cuidador de personas con discapacidad del Centro de Salud Loma De Quito – Riobamba

Overburdening of caregivers of people with disabilities at the Loma De Quito Health Center – Riobamba

Jonathan Alexis López Andrade

lopezjonathanalexis4@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-7636-4140>

Universidad Técnica de Ambato
Ecuador-Ambato

*Artículo recibido: 18 octubre 2025 -Aceptado para publicación: 28 noviembre 2025
Conflictos de intereses: Ninguno que declarar.*

RESUMEN

El estudio analizó la sobrecarga del cuidador de personas con discapacidad en el Centro de Salud Loma de Quito, con el objetivo de identificar los niveles de carga física, emocional, social y económica que enfrentan. Se aplicó la Escala de Zarit a 24 cuidadores mediante un enfoque cuantitativo, descriptivo y transversal. Los datos fueron procesados en el programa SPSS, utilizando análisis estadístico descriptivo y la prueba T para muestras relacionadas. Los resultados mostraron que la mayoría de los cuidadores presentan puntuaciones superiores a 47, lo que evidencia la existencia de sobrecarga leve e intensa. Los factores más afectados fueron el agotamiento emocional, la pérdida de tiempo personal, la tensión física y el aislamiento social. También se detectaron dificultades económicas y sentimientos de responsabilidad exclusiva hacia el familiar. Las diferencias más significativas se presentaron en las dimensiones emocional, social y económica, confirmando que la sobrecarga se manifiesta principalmente a través del estrés, la fatiga y la pérdida de control personal. Para terminar, se puede decir que los cuidadores de personas con discapacidad del Centro de Salud Loma de Quito requieren apoyo psicológico, orientación profesional y espacios de descanso que les permitan reducir el impacto del cuidado en su salud y bienestar. Los hallazgos subrayan la importancia de fortalecer los programas de acompañamiento familiar y las políticas públicas que reconozcan y respalden el trabajo del cuidador como un componente esencial del sistema de atención integral en salud.

Palabras clave: sobrecarga del cuidador, discapacidad, salud mental, bienestar familiar, estrés emocional

ABSTRACT

This study analyzed caregiver burden among individuals with disabilities at the Loma Health Center in Quito, aiming to identify the levels of physical, emotional, social, and economic burden they face. The Zarit Burden Interview was administered to 24 caregivers using a quantitative,

descriptive, and cross-sectional approach. Data were processed using SPSS software, employing descriptive statistical analysis and paired-samples t-tests. The results showed that most caregivers scored above 47, indicating the presence of mild to severe burden. The most affected factors were emotional exhaustion, loss of personal time, physical strain, and social isolation. Economic difficulties and feelings of sole responsibility for the family member were also observed. The most significant differences were found in the emotional, social, and economic dimensions, confirming that burden manifests primarily through stress, fatigue, and a loss of personal control. In conclusion, it can be said that caregivers of people with disabilities at the Loma de Quito Health Center require psychological support, professional guidance, and respite care to reduce the impact of caregiving on their health and well-being. These findings underscore the importance of strengthening family support programs and public policies that recognize and support the work of caregivers as an essential component of the comprehensive healthcare system.

Keywords: caregiver burden, disability, mental health, family well-being, emotional stress

Todo el contenido de la Revista Científica Internacional Arandu UTIC publicado en este sitio está disponible bajo licencia Creative Commons Atribution 4.0 International. 

INTRODUCCIÓN

La sobrecarga del cuidador de personas con discapacidad se ha identificado como un fenómeno multifactorial vinculado a deterioros en la salud mental, como estrés (71.6% de prevalencia), ansiedad (38% correlación moderada) y depresión (31% correlación moderada). Según Navarrete y Taipe, demostraron que más del 80% de los cuidadores experimentan sobrecarga, con un 59.9% en niveles intensos (Marante y Pozo, 2020).

El presente estudio adquiere relevancia desde el marco estratégico y normativo de salud pública fortalecido por el Ministerio de Salud Pública (MSP) del Ecuador y la Organización Mundial de la Salud (OMS) (García y Gil, 2015). El MSP destaca la importancia de fortalecer los modelos de atención incluyente para personas con discapacidad y sus familias, reconociendo el papel fundamental que desempeña la resiliencia familiar como factor protector frente a la sobrecarga del cuidado y para la promoción de la autonomía y la integración social (Hernández et al., 2019). En línea con lo anterior, la OMS posiciona la discapacidad dentro del enfoque de derechos humanos y salud pública, enfatizando la necesidad de abordar de manera integral las barreras sociales y ambientales que afectan la calidad de vida de las personas con discapacidad y su entorno familiar, promoviendo así la resiliencia frente a las adversidades (Rea et al., 2023). Este estudio permitirá aportar evidencia contextualizada que potencie la formulación de políticas y estrategias orientadas a mejorar la atención y el bienestar de esta población en el país (Sánchez et al., 2024).

Las implicaciones prácticas de este estudio son trascendentales, pues ofrecerá una base para diagnosticar y prevenir el síndrome del cuidador, facilitando intervenciones tempranas que reduzcan el desgaste físico y emocional que afecta a estos individuos (Cano et al., 2023). Además, servirá para la capacitación del personal sanitario y para optimizar los recursos destinados al cuidado domiciliario, un problema real y frecuente en el sistema de salud (Barba, 2022).

La investigación aportará al conocimiento teórico al cubrir lagunas específicas sobre el fenómeno en el contexto local, posibilitando que algunos hallazgos se puedan aplicar a entornos similares. Asimismo, permitirá un análisis más detallado de la interacción entre variables sociodemográficas, tipos de discapacidad y niveles de sobrecarga, contribuyendo a la construcción de modelos explicativos sobre el cuidado y la resiliencia en la familia (Paredes, 2022). Los resultados generados podrán proporcionar perspectivas valiosas para la formulación de nuevas hipótesis y sugerencias para estudios posteriores (Giraldo et al., 2018).

MATERIALES Y MÉTODOS

Tipo de investigación

El presente estudio se enmarca en un diseño cuantitativo, descriptivo y transversal. Se considera cuantitativo porque se basa en la recolección y análisis de datos numéricos mediante un instrumento estandarizado que permite medir objetivamente el nivel de sobrecarga física,

emocional y social en cuidadores principales de personas con discapacidad. Este enfoque facilita la aplicación de técnicas estadísticas para describir y analizar la relación entre variables, garantizando rigor científico y reproducibilidad (Camacho y Yokebed, 2020).

El diseño se considera transversal porque la recolección de datos se realiza en un único momento temporal definido, proporcionando una visión puntual del estado actual de la sobrecarga física, emocional y social en los cuidadores principales de personas con discapacidad (Sánchez Bárcenas et al., 2024). Este enfoque permite medir la prevalencia y características del fenómeno en la población estudiada sin realizar seguimiento a lo largo del tiempo. Además, posibilita el análisis simultáneo de múltiples variables sociodemográficas y clínicas para identificar asociaciones presentes en ese momento específico (Torres et al., 2020).

Población o muestra

La población de este estudio está conformada por los 25 cuidadores de personas con discapacidad del Centro de Salud Loma de Quito-Riobamba, se trabajará con el total de la población.

Criterios de Inclusión

- Cuidadores de las personas con discapacidad del Centro de Salud Loma de Quito-Riobamba que acepten realizar la encuesta mediante el consentimiento informado.
- Cuidadores de las personas con discapacidad que pertenezcan al Centro de Salud Loma de Quito-Riobamba.

Criterios de Exclusión

- Cuidadores de personas sin discapacidad del centro de Salud Loma de Quito-Riobamba.
- Cuidadores con discapacidad.
- Cuidadores menores de edad.

Técnicas e instrumentos

Para la recolección de datos se aplicará la Escala de carga del cuidador de Zarit, instrumento que permite medir el nivel de sobrecarga que tiene la persona que realiza la labor de cuidar, destacando que es un instrumento utilizado a nivel local, nacional e internacional en investigaciones de índole social, debido a su amplia utilización ha sido validada en diferentes países. Esta escala consta de 22 ítems, la puntuación de cada interrogante va desde 1 a 5 puntos, sumando en puntaje total de 110, en una frecuencia estimada: 1 Nunca, 2 Rara vez, 3 Algunas veces, 4 Bastantes veces y 5 Casi siempre. Si el cuidador obtiene una puntuación inferior a 46 no presenta síntomas de sobrecarga, si tiene de 47 a 55 indica sobrecarga leve y si es mayor a 55 hasta 110 muestra sobrecarga intensa (Do Vale et al., 2023).

El instrumento test Zarit para la población seleccionada es fiable puesto que se obtiene una Escala del índice de Cronbach de 0,815 para la totalidad de las 22 preguntas aplicadas, que muestran que se obtendrán datos para la comprobación de la hipótesis. Con 30 cuidadores

seleccionados de manera inicial para un piloto, utilizándose al 100% sin valores perdidos. El Alfa de Cronbach obtenido de la encuesta es de 0,906 muy cercano a 1, que establece la confiabilidad y fiabilidad de las preguntas de la encuesta y las escalas, puesto que se correlacionan entre sí (Avila; Elizabeth, 2022).

Recolección de información

La recolección de datos se realizará mediante la aplicación de la Escala de Sobrecarga del Cuidador de Zarit, instrumento validado y ampliamente utilizado para medir el nivel de sobrecarga percibida por cuidadores principales de personas con discapacidad. Este cuestionario consta de 22 ítems que valoran distintas dimensiones del impacto físico, emocional y social asociado al rol de cuidador (García & Gil, 2015).

La administración del instrumento será presencial y directa, aplicándose a los cuidadores principales vinculados al Centro de Salud Loma de Quito - Riobamba. Previamente a la aplicación, se solicitará el consentimiento informado por escrito, en el que se explicarán los objetivos del estudio, se garantizará la confidencialidad de la información y se enfatizará que la participación es voluntaria. El cuestionario se entregará en formato físico y las respuestas serán anónimas e individuales. Se estima que la duración para completar la escala sea aproximadamente de 20 a 30 minutos. La aplicación se llevará a cabo en un ambiente tranquilo y sin interrupciones, en espacios adecuados, coordinando los participantes del estudio (Avila; Elizabeth, 2022).

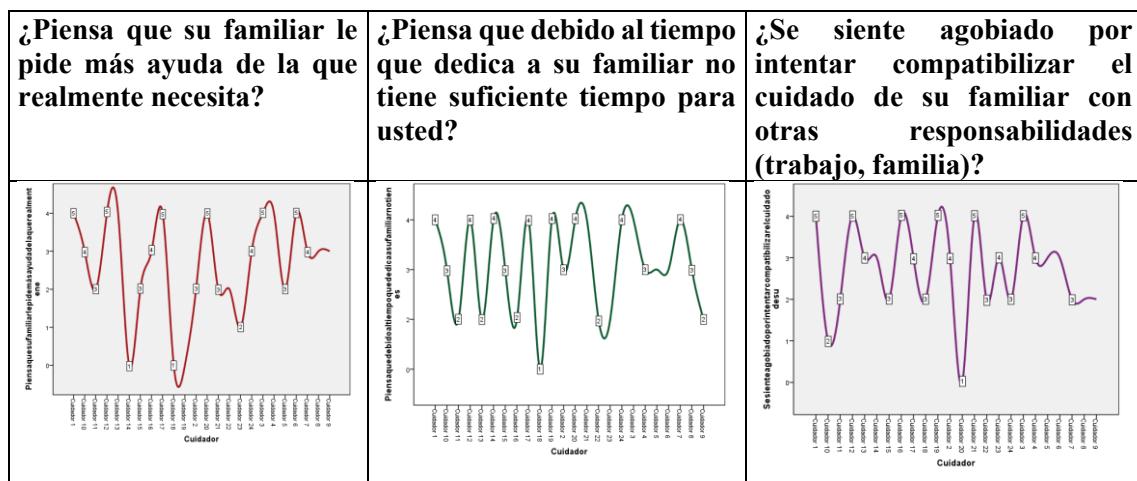
Procesamiento y análisis

La investigación se llevará a cabo mediante un análisis estadístico descriptivo, empleando los datos recolectados para sacar conclusiones fundamentadas en medidas de tendencia central tales como la media y la moda. Tras concluir la recopilación de los datos, se procederá al procesamiento estadístico utilizando el programa SPSS, que garantizará una organización y manejo rigurosos de la información. Posteriormente, se crearán tablas y gráficos que reflejen de manera visual los resultados obtenidos, facilitando así la interpretación clara y precisa de los niveles de sobrecarga en los cuidadores evaluados.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Figura 1

Gráfico de tendencias respecto a las preguntas 1, 2 y 3



1. ¿Piensa que su familiar le pide más ayuda de la que realmente necesita?

El gráfico muestra fluctuaciones con picos moderados, lo que indica que la mayoría de los cuidadores percibe una demanda constante por parte de su familiar. Aunque algunos consideran que el apoyo solicitado es razonable, una proporción significativa siente que las exigencias superan su capacidad física y emocional, reflejando sobrecarga moderada.

2. ¿Piensa que debido al tiempo que dedica a su familiar no tiene suficiente tiempo para usted?

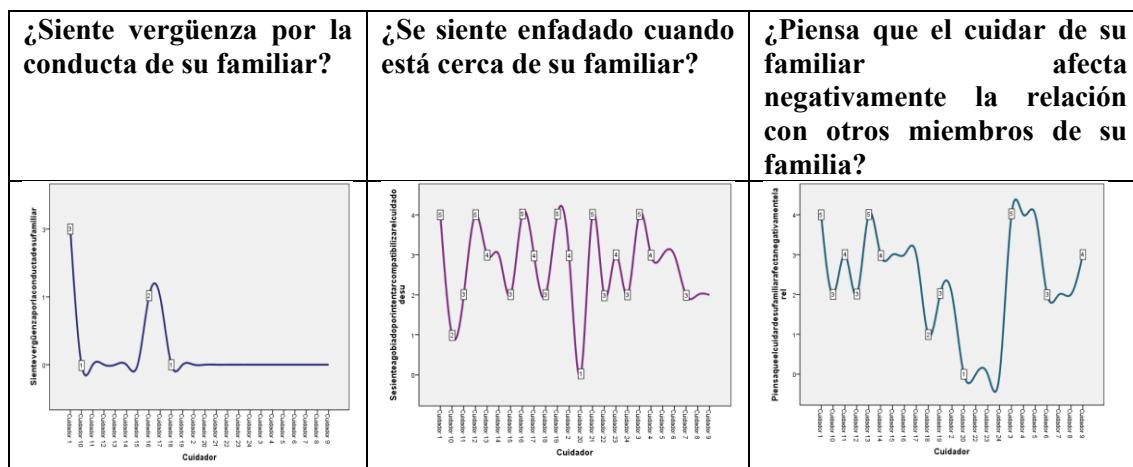
Se observa una tendencia alta y estable, evidenciando que la mayoría de cuidadores siente pérdida de tiempo personal. Esto refleja sacrificios en actividades recreativas, sociales y de descanso, uno de los síntomas más frecuentes del síndrome del cuidador.

3. ¿Se siente agobiado por intentar compatibilizar el cuidado de su familiar con otras responsabilidades (trabajo, familia)?

El gráfico evidencia una línea ascendente con picos constantes, lo que demuestra que el agobio es una experiencia generalizada. La dificultad para equilibrar el cuidado con el trabajo y la familia genera estrés crónico y fatiga emocional.

Figura 2

Gráfico de tendencias respecto a las preguntas 4, 5 y 6



4. ¿Siente vergüenza por la conducta de su familiar?

La línea se mantiene en niveles bajos y estables. Esto sugiere que la mayoría de los cuidadores no experimenta vergüenza, lo cual puede asociarse a vínculos afectivos sólidos y aceptación del rol asumido.

5. ¿Se siente enfadado cuando está cerca de su familiar?

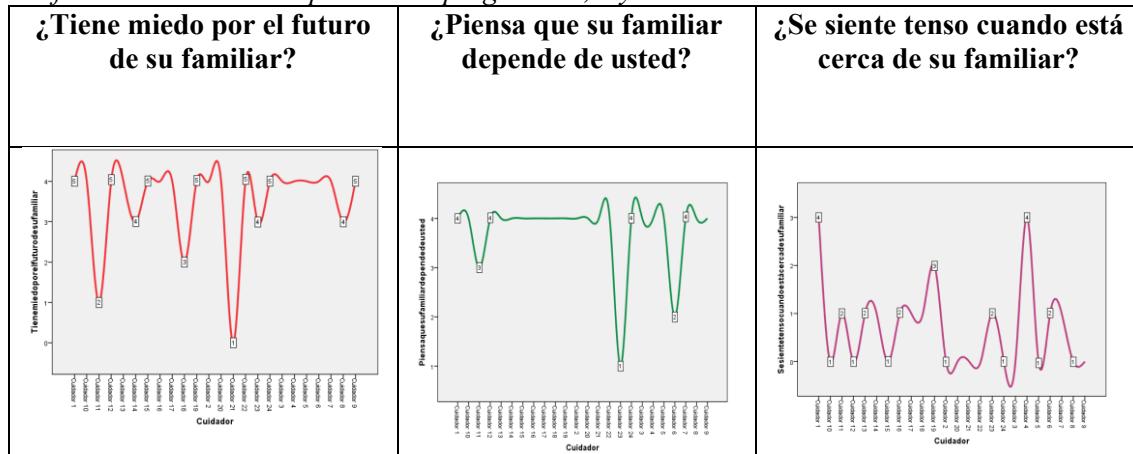
El gráfico presenta oscilaciones leves, reflejando que los sentimientos de enojo no son dominantes, aunque sí aparecen en momentos de cansancio. Este resultado coincide con la literatura que señala el enojo como una respuesta emocional intermitente en contextos de sobrecarga.

6. ¿Piensa que el cuidar de su familiar afecta negativamente la relación con otros miembros de su familia?

La tendencia es ascendente, indicando que los cuidadores perciben tensiones familiares. El cuidado prolongado tiende a redistribuir roles y generar conflictos, principalmente por la falta de apoyo compartido.

Figura 3

Gráfico de tendencias respecto a las preguntas 7, 8 y 9



7. ¿Tiene miedo por el futuro de su familiar?

El gráfico evidencia una tendencia elevada. La mayoría teme por el bienestar y autonomía futura de su familiar, lo que refleja ansiedad anticipatoria, un componente emocional frecuente en la sobrecarga intensa.

8. ¿Piensa que su familiar depende de usted?

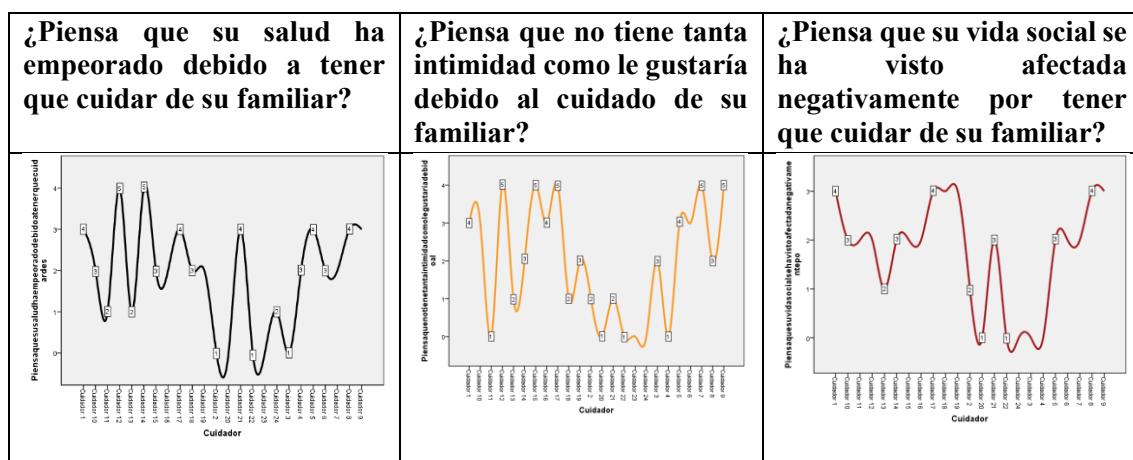
La línea es consistentemente alta, evidenciando que casi todos los cuidadores reconocen una dependencia total. Esta percepción incrementa el sentido de responsabilidad y reduce las posibilidades de descanso.

9. ¿Se siente tenso cuando está cerca de su familiar?

El comportamiento del gráfico es variable pero mayoritariamente alto, reflejando tensión emocional constante. La convivencia prolongada y las demandas del cuidado intensifican la sensación de agotamiento.

Figura 4

Gráfico de tendencias respecto a las preguntas 10, 11 y 12



10. ¿Piensa que su salud ha empeorado debido a tener que cuidar de su familiar?

La tendencia presenta valores altos, confirmando que la mayoría percibe deterioro en su salud física. Se asocia con dolores musculares, insomnio y fatiga, comunes en cuidadores sin apoyo institucional.

11. ¿Piensa que no tiene tanta intimidad como le gustaría debido al cuidado de su familiar?

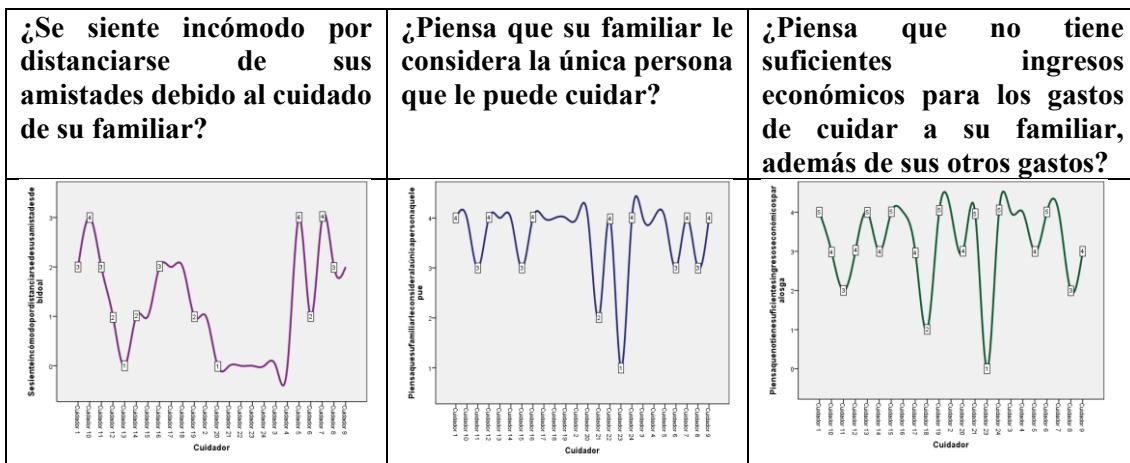
El gráfico mantiene un nivel medio-alto, mostrando que la falta de privacidad y tiempo personal afecta la vida familiar y conyugal, lo cual contribuye al aislamiento emocional.

12. ¿Piensa que su vida social se ha visto afectada negativamente por tener que cuidar de su familiar?

La tendencia es pronunciadamente alta, lo que indica que la vida social se encuentra severamente limitada. La restricción en salidas y relaciones sociales representa una pérdida significativa de bienestar.

Figura 5

Gráfico de tendencias respecto a las preguntas 13, 14 y 15



13. ¿Se siente incómodo por distanciarse de sus amistades debido al cuidado de su familiar?

El gráfico tiene una pendiente ascendente constante, demostrando que la mayoría lamenta haberse alejado de su entorno social. Este aislamiento agrava la sensación de soledad.

14. ¿Piensa que su familiar le considera la única persona que le puede cuidar?

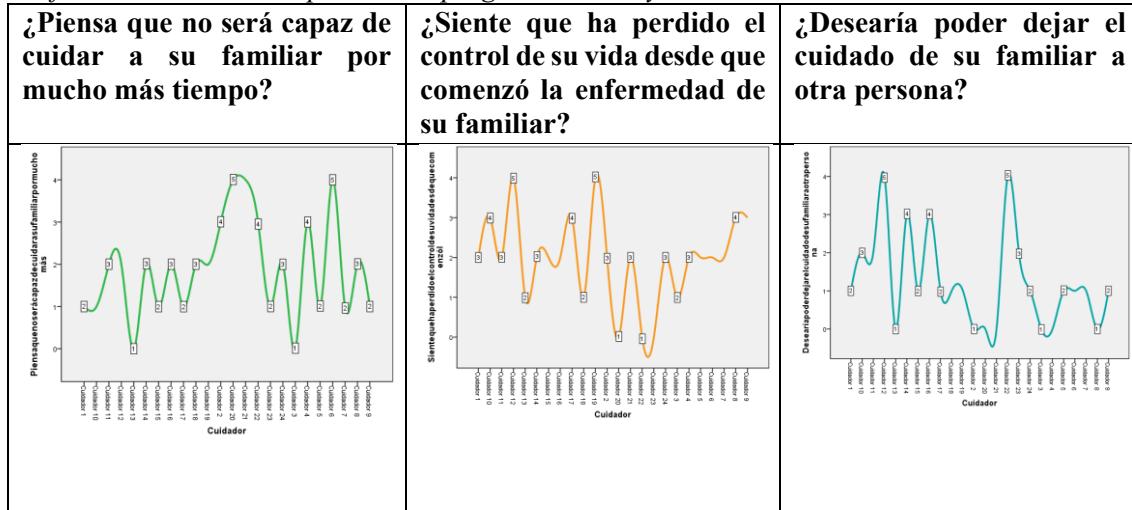
La tendencia es muy alta y estable. Los cuidadores perciben exclusividad en su rol, lo que refuerza la dependencia emocional y limita la delegación del cuidado.

15. ¿Piensa que no tiene suficientes ingresos económicos para los gastos de cuidar a su familiar, además de sus otros gastos?

El gráfico presenta valores altos con poca variación, señalando que la carga económica es una preocupación común. La mayoría reconoce dificultades financieras que incrementan la presión y el estrés.

Figura 6

Gráfico de tendencias respecto a las preguntas 16, 17 y 18



16. ¿Piensa que no será capaz de cuidar a su familiar por mucho más tiempo?

La tendencia es ascendente, lo que refleja una percepción de agotamiento y cansancio prolongado. Muchos cuidadores dudan de su capacidad de mantener el mismo nivel de atención en el futuro.

17. ¿Siente que ha perdido el control de su vida desde que comenzó la enfermedad de su familiar?

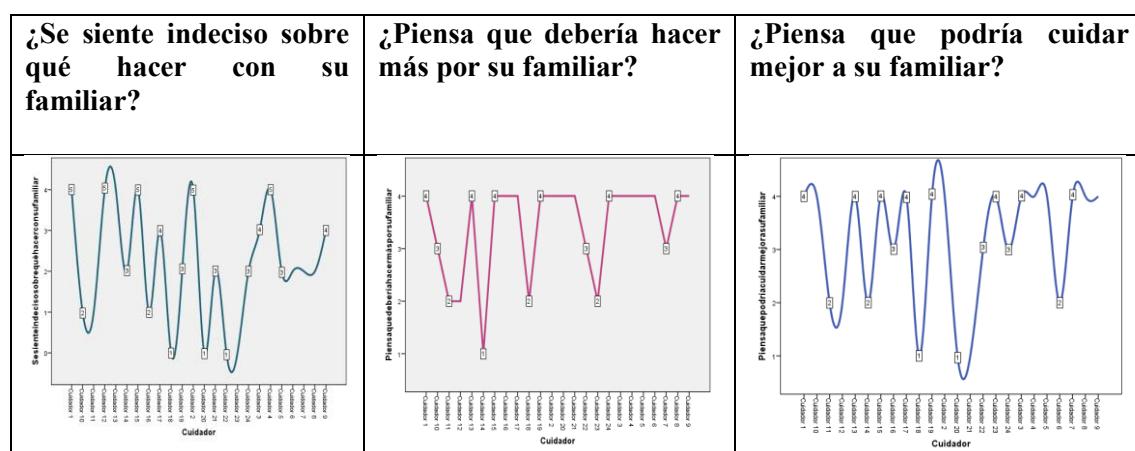
El gráfico muestra una línea alta y estable, indicando que la pérdida de autonomía personal es un sentimiento recurrente. Esto representa un fuerte indicador de sobrecarga emocional y psicológica.

18. ¿Desearía poder dejar el cuidado de su familiar a otra persona?

Se observan fluctuaciones moderadas, lo que sugiere que, aunque algunos cuidadores desean delegar responsabilidades, otros mantienen un fuerte sentido de compromiso y apego.

Figura 7

Gráfico de tendencias respecto a las preguntas 16, 17 y 18



19. ¿Se siente indeciso sobre qué hacer con su familiar?

El gráfico presenta variaciones amplias, reflejando incertidumbre y falta de orientación. Esto demuestra la necesidad de apoyo profesional y acompañamiento en la toma de decisiones.

20. ¿Piensa que debería hacer más por su familiar?

La línea es alta y estable. La mayoría expresa un sentimiento de insuficiencia o culpa, típico del cuidador que prioriza constantemente las necesidades del otro sobre las propias.

21. ¿Piensa que podría cuidar mejor a su familiar?

El gráfico mantiene valores medios, indicando autocritica moderada. Aunque los cuidadores sienten que podrían mejorar su labor, también reconocen sus limitaciones físicas y emocionales.

Prueba Tstudent para muestras relacionadas

Tabla 1

Prueba de muestras relacionadas

		Diferencias relacionadas			t	Sig. (bilateral)
		Media	Desviaci ón típ.	Error típ. de la media		
Par 1	Piensa que su familiar le pide más ayuda de la que realmente necesita – Piensa que debido al tiempo que dedica a su familiar no tienes	-.360	1.411	.282	-1.276	.214
Par 2	Se siente agobiado por intentar compatibilizar el cuidado de su – Siente vergüenza por la conducta de su familiar	2.480	1.005	.201	12.338	.000
Par 3	Se siente enfadado cuando está cerca de su familiar – Piensa que el cuidar de su familiar afecta negativamente la relación	-1.583	1.412	.288	-5.495	.000
Par 4	Tiene miedo por el futuro de su familiar – Piensa que su familiar depende de usted	-.200	1.190	.238	-.840	.409
Par 5	Se siente tenso cuando está cerca de su familiar – Piensa que su salud ha empeorado debido a tener que cuidar des	-1.160	1.405	.281	-4.129	.000
Par 6	Piensa que no tiene tanta intimidad como le gustaría debido al – Piensa que su vida social se ha visto afectada negativamente	.292	1.160	.237	1.232	.231
Par 7	Se siente incómodo por distanciarse de sus amistades debido al – Piensa que su familiar le considera la única persona que le pue	-2.440	1.121	.224	-10.883	.000
Par 8	Piensa que no tiene suficientes ingresos económicos para los - Piensa que no será capaz de cuidar a su familiar por mucho más	1.333	1.494	.305	4.372	.000
Par 9	Siente que ha perdido el control de su vida desde que comenzó – Desearía poder dejar el cuidado de su familiar a otra persona	.680	1.547	.309	2.198	.038
Par 10	Se siente indeciso sobre qué hacer con su familiar – Piensa que debería hacer más por su familiar	-1.320	1.376	.275	-4.797	.000
Par 11	Piensa que podría cuidar mejor a su familiar – Globalmente qué grado de carga experimenta por el hecho	.320	1.600	.320	1.000	.327

La prueba T para muestras relacionadas permitió comparar las preguntas más importantes del cuestionario de Zarit y analizar cómo se relacionan los diferentes aspectos de la sobrecarga del cuidador, como lo emocional, social, físico y económico. En el primer par de preguntas, los cuidadores no mostraron diferencias notables entre sentir que su familiar les pide más ayuda de la necesaria y no tener tiempo para sí mismos, lo que indica que asumen su labor como una responsabilidad natural. En el segundo par, sí se encontraron diferencias claras, ya que los

cuidadores se sienten muy agobiados por sus múltiples responsabilidades, pero no sienten vergüenza por el comportamiento de su familiar. Esto demuestra que la carga emocional se relaciona más con el cansancio que con la actitud del familiar. En el tercer par, se observó que los cuidadores no suelen enfadarse con su familiar, pero sí sienten que el cuidado afecta sus relaciones con otros miembros de la familia, generando tensiones. En el cuarto par, se encontró que el miedo por el futuro y la dependencia del familiar son sentimientos comunes y permanentes. En el quinto, se evidenció que la tensión emocional que sienten los cuidadores está relacionada con el deterioro de su salud, lo cual refleja el efecto del estrés. En el sexto par, la pérdida de intimidad y la reducción de la vida social aparecen como consecuencias similares del cuidado prolongado. En el séptimo, se observó que los cuidadores se sienten más aislados cuando perciben que son la única persona que puede atender al familiar, lo que incrementa su agotamiento. En el octavo par, los problemas económicos se asocian con el cansancio y la sensación de no poder seguir cuidando por mucho tiempo, destacando la importancia del apoyo financiero. En el noveno, quienes sienten que han perdido el control de su vida suelen desear delegar el cuidado a otra persona, lo que refleja un alto nivel de carga. En el décimo par, se comprobó que muchos cuidadores sienten indecisión sobre qué hacer, acompañada de culpa por pensar que podrían hacer más, lo que evidencia agotamiento emocional. En el último par, no se observaron diferencias importantes entre la percepción general de carga y la idea de que podrían cuidar mejor, lo que sugiere que reconocen su esfuerzo, aunque se sientan limitados.

En conjunto, los resultados muestran que la sobrecarga del cuidador se manifiesta principalmente en el ámbito emocional, con sentimientos de cansancio, tensión y pérdida de control; en el ámbito social, con aislamiento y poca interacción con otros; y en el ámbito económico, con preocupaciones sobre los recursos para mantener el cuidado. En general, el estudio evidencia que el rol del cuidador tiene un impacto importante en su bienestar físico y emocional, lo que refuerza la necesidad de brindar apoyo psicológico, social y económico a esta población.

Nivel de sobre carga total

Tabla 2

Estadísticos descriptivos

Estadísticos	
Media	49,00
Mediana	51,00
Desv. típ.	10,970
Varianza	120,333
Rango	47

Según los resultados obtenidos en la sumatoria final de la Escala de Zarit, la mayoría de los cuidadores evaluados presentan puntuaciones superiores a 47, lo que indica la presencia de

sobrecarga en distintos niveles. Esto significa que una gran parte de los participantes experimenta agotamiento físico y emocional debido al rol de cuidado constante que desempeñan. En varios casos, las puntuaciones se ubican por encima de 55, lo que evidencia una sobrecarga intensa, acompañada de altos niveles de estrés, ansiedad y riesgo de desarrollar problemas de salud como depresión.

Estos resultados confirman que el cuidado prolongado de una persona con discapacidad genera un impacto considerable en el bienestar de quienes asumen esta responsabilidad, afectando su salud mental, su vida social y su equilibrio emocional. La sobrecarga leve, presente en algunos casos, también representa una señal de alerta, ya que, si no se interviene a tiempo, puede evolucionar hacia un nivel más grave.

Por tanto, los cuidadores con puntajes elevados requieren apoyo psicológico y orientación profesional para modificar sus rutinas de cuidado, distribuir responsabilidades y acceder a espacios de descanso. El resultado global sugiere la necesidad de implementar programas de acompañamiento y capacitación que fortalezcan las habilidades de afrontamiento y prevengan el deterioro de la salud mental de los cuidadores del Centro de Salud Loma de Quito.

CONCLUSIONES

El estudio realizado en el Centro de Salud Loma de Quito permitió identificar que la mayoría de los cuidadores de personas con discapacidad presentan niveles de sobrecarga que van desde leve hasta intensa, lo que demuestra el impacto físico, emocional y social que conlleva el rol de cuidado prolongado. Las puntuaciones obtenidas en la Escala de Zarit evidencian que más de la mitad de los participantes superan los 47 puntos, situándose dentro de los rangos de sobrecarga significativa y con riesgo de desarrollar problemas como depresión, ansiedad o fatiga crónica (Sanchez et al., 2015).

Los resultados de la prueba T para muestras relacionadas mostraron diferencias significativas en aspectos emocionales, sociales y económicos. Se comprobó que el agobio, la tensión, la pérdida de control personal y el aislamiento social son los principales factores que contribuyen al desgaste del cuidador. Asimismo, se observó que los problemas financieros y la percepción de ser la única persona capaz de brindar cuidado agravan la sensación de cansancio y responsabilidad excesiva (Sarsosa & Charria, 2017).

La sobrecarga emocional se manifestó como la dimensión más afectada, seguida por la física y la social. Los cuidadores expresaron sentimientos de agotamiento, preocupación por el futuro del familiar y reducción del tiempo personal, lo que evidencia la necesidad de intervenciones integrales orientadas al bienestar del cuidador (Quintana et al., 2024).

Finalmente, el estudio confirma que el acompañamiento institucional y el fortalecimiento de redes de apoyo son esenciales para reducir la sobrecarga y prevenir consecuencias en la salud mental. Se recomienda que el sistema de salud implemente programas de apoyo psicológico,

capacitación en manejo del estrés y estrategias de autocuidado, que permitan mejorar la calidad de vida tanto de los cuidadores como de las personas con discapacidad a su cargo (Lema & Reinoso, 2023).

REFERENCIAS

- Avila; Elizabeth. (2022). Estrés laboral en personal operativo de perforación de pozos de petróleo y gas durante el COVID-19. *Revista de Ciencia, Tecnología e Innovación*, 20(25), 101–114. <https://doi.org/10.56469/rcti.vol20n25.702>
- Barba, L. S. C. (2022). Niveles de sobrecarga en cuidadores del adulto mayor con y sin deterioro cognitivo. Estudio comparado. *REVISTA EUGENIO ESPEJO*, 16(2), 67–80. <https://doi.org/10.37135/ee.04.14.08>
- Camacho, L., & Yokebed, G. (2020). Sobre carga del cuidador primario de personas con Deterioro Cognitivo y su relación con el Tiempo de Cuidado. *Revista Enfermería Universitaria*, 35–41. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632010000400006
- Cano, M., Ruiz, D., Vergara, I., & Chaverra, L. (2023). Impacto del estrés laboral en el bienestar psicológico del personal de un hospital público de Medellín, Colombia. *Ciencia y Enfermería*, 29, 1–11. <https://doi.org/10.29393/ce29-31iemv50031>
- Do Vale, J., Santana, M., Azevedo, V., Parente, A., Sonobe, H., & Ferreira, I. (2023). Sobre carga de los cuidadores familiares de pacientes con cáncer en cuidados paliativos. *Cogitare Enfermagem*, 28, 1–13. <https://doi.org/10.1590/ce.v28i0.92970>
- García, M., & Gil, M. (2015). Políticas de salud: el estrés en el ámbito de los profesionales sanitarios. *Revista de Humanidades*, 21(1137), 253–275. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6087274.pdf>
- Giraldo, D., Zuluaga, S., & Uribe, V. (2018). Sobre carga en los cuidadores principales de pacientes con dependencia permanente en el ámbito ambulatorio. *Medicina UPB*, 37(2), 89–96. <https://doi.org/10.18566/medupb.v37n2.a02>
- Hernández, M., Fernández, J., & Ramos, M. (2019). Depresión y sobre carga en el cuidado de personas mayores. *Rev Esp Salud Pública*, 93, 1–10. www.msc.es/resp
- Lema, N., & Reinoso, M. (2023). Estrés laboral y desempeño en el personal del hospital San Francisco, Latacunga. *Revista Científica Multidisciplinaria de La Universidad Metropolitana de Ecuador*, 6(2631), 109–122. <https://www.redalyc.org/pdf/7217/721778125014.pdf>
- Marante, E., & Pozo, L. (2020). Efectividad de intervención educativa en sobre carga del cuidador de adultos mayores dependientes. *Revista Cubana de Enfermería*, 34, 1–13. <http://scielo.sld.cu/pdf/enf/v34n4/1561-2961-enf-34-04-e1490.pdf>
- Paredes, D. (2022). Síndrome de sobre carga y calidad de vida del cuidador de pacientes con discapacidad en el primer nivel de atención. *Polo Del Conocimiento*, 66, 702–717. <https://doi.org/10.23857/pc.v7i1.3504>

- Quintana, L., Díaz, C., Chienda, P., Vela, J., Lama, R., & Alatrista, M. (2024). Estrés laboral y desempeño profesional en Personal de Salud del área de Ginecología y Obstetricia de un Hospital Peruano en el año 2023. *Revista de Obstetricia y Ginecología de Venezuela*, 84(02), 148–154. <https://doi.org/10.51288/00840208>
- Rea, J., Morillo, J., & Flores, D. (2023). El burnout en los profesionales de la salud del Centro Clínico Quirúrgico Ambulatorio Hospital del Día Central Loja durante la pandemia: factores sociodemográficos y laborales. *Revista de Investigación Talentos*, 10(1), 1–14. <https://doi.org/10.33789/talentos.10.1.177>
- Sánchez Bárcenas, R. A., López Hernández, D., Brito-Aranda, L., García Mantilla, B. B., Thompson Bonilla, M. del R., Pavón Delgado, E., Beltrán Lagunes, L., Durán Rojo, R., Melgarejo-Estefan, E., Castillo-Cruz, T., Anguiano Velázquez, T. G., & Orozco-Valencia, A. (2024). Factors associated with caregiver burden in primary caregivers of older adults with type 2 diabetes. *Atencion Primaria*, 56(10). <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2024.102948>
- Sanchez, K., Ponce, R., & Vegas, M. (2015). Prevalencia de estrés laboral en el personal asistencial prehospitalario del programa de sistema de atención móvil de urgencias-Instituto de Gestión de Servicios de Salud. *Rev Enferm Herediana*, 8(2), 116–122. <https://www.redalyc.org/journal/817/81771260019/>
- Sánchez, R., López, D., Brito, L., García, B., Thompson, M., Pavón, E., Beltrán, L., Durán, R., Melgarejo, E., Castillo, T., Anguiano, T., & Orozco, A. (2024). Factores asociados a la sobrecarga del cuidador en cuidadores primarios de personas adultas mayores con diabetes tipo 2. *Atencion Primaria*, 56(10), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2024.102948>
- Sarsosa, K., & Charria, V. (2017). Estrés laboral en personal asistencial de cuatro instituciones de salud nivel III de Cali, Colombia. *Universidad y Salud*, 20(1), 44–52. <https://doi.org/10.22267/rus.182001.108>
- Torres, B., Agudelo, M., Pulgarín, Á., & Berbesi, D. (2020). Factores asociados a la sobrecarga en el cuidador primario. Medellín, 2017. *Universidad y Salud*, 20(3), 261. <https://doi.org/10.22267/rus.182003.130>