

## **Cansancio en el cuidador primario del paciente psiquiátrico en un nosocomio de Morelia, Michoacán**

### **Fatigue in the primary caregiver of a psychiatric patient in a hospital in Morelia, Michoacán**

Piñón Pacheco Adilene<sup>1</sup>, Jiménez Arroyo Vanesa<sup>1</sup>, Huerta Baltazar Mayra Itzel<sup>1</sup>, Martínez Ávila Brenda<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

Correo de autor principal:

[1702871F@umich.mx](mailto:1702871F@umich.mx)

### **Resumen**

**Introducción:** El síndrome de sobrecarga se caracteriza por ser un estado de agotamiento emocional, estrés y cansancio en las personas debido a que no satisfacen algunas de las necesidades básicas del ser humano como lo es el descanso y sueño, de tiempo para sí mismos, falta de libertad, abandono de relaciones sociales y descuido de la propia familia nuclear, lo que además provoca conflictos con cónyuges, hijos y otros familiares directos. **Objetivo general:** Identificar el tipo de cansancio en el cuidador primario del paciente psiquiátrico en un nosocomio de Morelia, Michoacán. **Objetivos específicos:** 1. Valorar las características sociodemográficas urbana de hombres y mujeres con cansancio en el cuidador primario del paciente psiquiátrico. 2. Conocer la existencia de sobrecarga física en el cuidador primario de paciente psiquiátrico. **Metodología:** Estudio cuantitativo, descriptivo, transversal, no probabilístico en 32 cuidadores primarios de pacientes psiquiátricos afiliados a un nosocomio de la ciudad de Morelia, Michoacán; México. El instrumento utilizado fue la escala Zarit, es un instrumento que cuantifica el grado de sobrecarga que padecen los cuidadores de las personas dependientes, programa SPSS v.25. **Resultados:** El 75.0% son femeninos y 25.0% son masculinos, predominando los cuidadores primarios del sexo femenino. Se logró identificar el nivel de cansancio en los cuidadores primarios, presentando el 43.75% sobrecarga intensa, 40.62% ausencia de carga y 15.62% sobrecarga ligera. **Conclusiones:** Esta investigación evidencia la idiosincrasia mexicana que prevalece en torno a la función social de la mujer como cuidadora y además se visibilizó la necesidad de atención oportuna a estos cuidadores a fin de prever alteraciones de orden físico y mental en los mismos. **Palabras clave:** Cansancio, cuidador primario, paciente psiquiátrico.

### **Abstract**

**Introduction:** The overload syndrome is characterized by a state of emotional exhaustion, stress and fatigue in people who suffer from lack of sleep, lack of time for themselves, lack of freedom, abandonment of social relationships and neglect of their own nuclear family, which also causes conflicts with spouses, children and other immediate family members. **General objective:** To identify the type of fatigue in the primary caregiver of psychiatric patients in a hospital in Morelia, Michoacán. **Specific objectives:** 1. To assess the urban sociodemographics of men and women with fatigue in the primary caregiver of the psychiatric patient. 2. To know the existence of physical overload in the primary caregiver of psychiatric patient. **Methodology:** was a quantitative, descriptive, cross-sectional, non-probabilistic study by convenience applied to 32 primary caregivers of psychiatric patients affiliated to the "Dr. José Torres Orozco" hospital. The instrument used was the Zarit scale, an instrument that quantifies the degree of overload suffered by caregivers of dependent

persons, SPSS v.25 program. **Results:** 75.0% were female and 25.0% were male, with female primary caregivers predominating. It was possible to identify the level of fatigue in primary caregivers, with 43.75% presenting intense overload, 40.62% no load and 15.62% light overload. **Conclusions:** This problem has caused to put aside self-care to provide the care required with a condition such as mental illness, resulting in poor quality of care and overburdening caregivers.

**Keywords:** Fatigue, primary caregiver, psychiatric patient.

## Introducción

El cansancio del cuidador primario es un síntoma del síndrome del cuidador, un trastorno que se presenta en personas que cuidan a un familiar o paciente dependiente. Este síndrome se caracteriza por un desgaste físico y emocional profundo, que puede llevar a la persona cuidadora a sentirse sobrepasada en su día a día, en la labor de cuidado que realiza. El cansancio del cuidador primario es también conocido como síndrome de sobrecarga.

El síndrome de sobrecarga es un trastorno acompañado por la sensación de agotamiento o cansancio excesivo, siendo consecuencia de estrés laboral crónico que se caracteriza por un estado de impotencia emocional, con actitud distante frente al trabajo, pérdida de identidad o personalidad, seguido de una sensación de ineficacia al hacer adecuadamente las tareas. (OMS, 2019). Todas ellas, consecuencias de tipo emocional y afectivo producto de la impotencia ante el progreso de la enfermedad del familiar, y la dependencia, la sobrecarga de trabajo, la sensación de aislamiento y abandono por parte del entorno familiar, el posible desentendimiento de otros familiares y el sentimiento de culpabilidad por pensar que no se está cuidando a la persona como se debiera y que no se están haciendo bien las cosas (IMSERSO, 2020).

Según la Organización Mundial de la Salud OMS, el 17% de las personas en México presenta al menos un trastorno mental y una de cada cuatro lo padecerá como mínimo una vez en su vida. Actualmente, de las personas afectadas, sólo una de cada cinco recibe tratamiento médico, es por ello que estas personas requieren de un cuidador primario mismo que ocupa un lugar esencial en la atención de estos enfermos, absorbiendo la carga principal de los cuidados.

El cansancio del cuidador se produce cuando un aliado de cuidado se siente abrumado y comienza a alejarse de su función lo que conlleva a ocuparse de sí mismo o de su bienestar mental. A menudo, cuanto mayor sea la sobrecarga del cuidador, menor será la calidad de la atención. Existen varias formas de medir e identificar el agotamiento del cuidador, los signos del agotamiento incluyen: fatiga, enojo, aislamiento, dolores y molestias, cambios cognitivos, insomnio, depresión.

La condición psiquiátrica es un problema universal que afecta a las personas en su vida diaria, sin embargo, con un tratamiento adecuado la persona tener una adecuada calidad de vida. La atención a pacientes psiquiátricos, como todas las condiciones de pérdida de salud, tiene además de los cuidados básicos, acciones de enfermería específicas para ayudar a la persona con este tipo de trastornos. El cuidado al paciente psiquiátrico siempre ha sido una actividad demandante, ya que tiene necesidades singulares de acuerdo a las condiciones que padece, y necesita personas que acompañen continuamente para llevar a estas actividades de manera adecuada.

Los cuidados profesionales fueron sustituidos, posteriores a la reforma psiquiátrica, por los cuidadores informales, llevados a cabo por los familiares de paciente, inicialmente sin el reconocimiento, información o aptitudes para asumir estas funciones.

Esto ha traído consecuencias sobre los cuidadores, en vista de que la atención a los pacientes con enfermedad mental en la comunidad ha generado una sobrecarga para las familias, tanto por el malestar subjetivo que ocasiona la conducta del enfermo como la ausencia de habilidades en las relaciones sociales y los problemas que habitualmente se suelen crear con la convivencia diaria (Leal, 2005).

Debido a la importancia de esta problemática es que se indago respecto al tipo de cansancio en el cuidador primario del paciente psiquiátrico en un nosocomio de Morelia, Michoacán considerando que esta afectación puede variar dependiendo de diferentes factores o características individuales de cada persona.

## Metodología

Este fue un estudio de enfoque cuantitativo, descriptivo y transversal, realizado en el trimestre de julio – octubre del año 2023. La muestra fue no probabilística por conveniencia aplicada en 32 cuidadores primarios de pacientes psiquiátricos afiliados a un nosocomio de especialidad en atención psiquiátrica, que aceptaron participar en la investigación contestando el instrumento determinado para tal fin. Así mismo, se respetaron en todo momento los criterios ético legales descritos en la Ley General de Salud en Materia de Investigaciones en seres humanos, Código de Helsinki y Pautas éticas Internacionales. Lo cual, se evidencio con la firma de los participantes en el documento de consentimiento informado. Se excluyeron a los cuidadores que no desearon participar en la investigación y que no firmaron el consentimiento. Se eliminaron las respuestas incompletas y respuestas ilegibles del cuestionario.

El instrumento utilizado fue el cuestionario Zarit que ayuda a medir la carga del cuidador que consiste en una tabla con 22 preguntas cuyos resultados se suman en un puntaje total de 22-110. El instrumento tiene un 96% de confiabilidad y se evalúa en rangos que van de una ausencia de sobrecarga menor a 4e, sobrecarga ligera en el rango de 47-55 y una sobrecarga intensa mayor a 56 puntos. Tiene, además, un 96% de confiabilidad y 4% de error (Álvarez L, 2008).

El procedimiento de la presente investigación comenzó formulando y delimitando el problema a investigar, posteriormente se realizó una revisión de bibliografía relacionado al tema elegido, se elaboró el marco teórico y se determinaron los objetivos e hipótesis, seleccionando el diseño de investigación, identificando la población seleccionada y el plan de muestreo. También se especificaron los métodos para medir las variables de investigación. Para la recolección de datos se abordó a los cuidadores tomando en cuenta que cumplan con las variables antes mencionadas, posteriormente se les hizo entrega de un consentimiento informado para proceder a la aplicación del instrumento.

Con los datos recopilados se elaboró una matriz en el programa SPSS y se efectuó un análisis e interpretación de los resultados. Esta investigación se apegó lo establecido en el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud (2014). En este proyecto prevaleció el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y bienestar (artículo 13) y se ajustó a los principios científicos y éticos (artículo 14, fracción 1).

Por otro lado, este proyecto contó con el consentimiento informado del sujeto en quien se realizó la investigación, o de su representante legal (artículo 14, fracción V). Igualmente, en este trabajo se realizó por

profesionales de la salud (artículo 14, fracción VI). Se protegió la privacidad del individuo sujeto a investigación como lo marca el artículo 16. La presente investigación se consideró con riesgo mínimo, en virtud de que se trata de un estudio prospectivo que emplea procedimientos comunes en exámenes físicos y psicológicos (artículo 17 fracción II). Al mismo tiempo se entiende por consentimiento informado al acuerdo por escrito, mediante el cual el sujeto de investigación autoriza legalmente participar en la investigación (artículo 20).

**Tabla 1.**  
Variables sociodemográficas de los participantes

Sexo	f	%
Femenino	<b>24</b>	<b>75.0%</b>
Masculino	8	25.0%

**Fuente:** Encuesta aplicada a cuidadores primarios de pacientes psiquiátricos en un nosocomio de Morelia, Michoacán; México

En la tabla 2 se puede observar la predominancia de sobrecarga intensa en los cuidadores primarios encuestados.

**Tabla 2.**  
Nivel de sobrecarga de los cuidadores

Nivel	f	%
Ausencia de carga	13	40.62%
Sobrecarga ligera	5	15.62%
Sobrecarga intensa	<b>14</b>	<b>43.75%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a cuidadores primarios de pacientes psiquiátricos en un nosocomio de Morelia, Michoacán; México

## Conclusiones

Esta investigación evidencia la idiosincrasia mexicana que prevalece en torno a la función social de la mujer como cuidadora y además se visibilizó la necesidad de atención oportuna a estos cuidadores a fin de prevenir alteraciones de orden físico y mental en los mismos.

Resulta importante dar continuidad a la temática en virtud, de la existencia de escasa literatura científica enfocada en cuidadores de pacientes con alteración psiquiátrica por lo que se requiere de apoyo a estos familiares y esta intervención resulta ser sustancial durante la evolución del padecimiento, por lo que se sugiere integrar y/o fomentar cursos psico-educativos para que ayude a la familia a mantener una red social de apoyo. Este, juega un papel importante tanto en los pacientes que padecen un problema de salud

mental como en sus familiares (cuidadores), ya que tiene el efecto de incrementar el bienestar emocional, la estabilidad y el control que los hace sentir mejor, percibir su ambiente de manera positiva y disminuye la probabilidad de efectos negativos.

## Referencias

- Audiffred-Jaramillo, R.I. (2022). Mujeres cuidadoras de familiares con esquizofrenia del occidente de México. *Revista del Centro de Investigación de la Universidad La Salle*, 15(58), 121-142. <https://doi.org/10.26457/recein.v15i58.3092>.
- Álvarez, Lourdes, González, Ana María, & Muñoz, Pedro. (2008). El cuestionario de sobrecarga del cuidador de Zarit: Cómo administrarlo e interpretarlo. *Gaceta Sanitaria*, 22 (6), 618-619. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0213-91112008000600020&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112008000600020&lng=es&tlng=es).
- Helsinki, D., & World Medical Association. (1975). Declaración de Helsinki. Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. Asociación Médica.
- Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (2020). *La importancia del autocuidado en cuidadoras y cuidadores de personas mayores dependientes*. <https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/importancia-del-autocuidado-de-quien-cuida-a-personas-adultas-mayores-dependientes?idiom=es>
- Leal Cercós, M.I. (2005). Calidad de vida en los cuidadores informales en salud mental: impacto de un programa psicoeducativo. (Tesis Doctoral Inédita). Universidad de Sevilla, Sevilla
- Organización Mundial de la Salud (2019). *La OMS reconoce como enfermedad el Burnout o "síndrome de estar quemado"*. <http://www.medicosypacientes.com/articulo/la-oms-reconoce-como-enfermedad-el-burnout-o-sindrome-de-estar-quemado>
- Organización Mundial de la Salud. (1987). Reglamento de la ley general de salud en materia de investigación para la salud. Diario Oficial de la Federación.
- Zarit, SH, Reever, KE & Bach, P (1980). Relatives of the impaired elderly: correlates of feelings of burden. *Gerontologist*, 20, 649 - 655.