

Sobrecarga y depresión del cuidador primario de personas mayores Burden and depression of the primary caregiver of older persons Sobrecarga e depressão do cuidador primário de pessoas idosas

Velázquez-Estévez, Óscar  0000-0002-3291-3942

Instituto Mexicano del Seguro Social. Hospital General de Zona No. 6,
Jefatura de Enfermería, Ciudad Juárez, Chihuahua, México. Maestro en Administración.
oscarosik@hotmail.com

Ruiz-Montes, Perla Yaneli  0000-0001-7323-0702

Instituto Mexicano del Seguro Social. Hospital General de Zona No. 6,
Jefatura de Enfermería, Ciudad Juárez, Chihuahua. Maestra en Educación.
yarumo27@hotmail.com

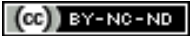
Revelles-Manríquez, Ivette Janeth  0000-0003-1503-6631

Instituto Mexicano del Seguro Social. Hospital General de Zona No. 6,
Jefatura de Enfermería, Ciudad Juárez, Chihuahua, México.
Maestra en Métodos de Investigación Científica.
janetterev@hotmail.com

*Flores-Padilla, Luis  0000-0002-8462-9855

Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, Instituto de Ciencias Sociales y Administración.
Ciudad Juárez, Chihuahua, México. Doctor en Ciencias de la Salud Pública. *Autor corresponsal.
lflopa@yahoo.com.mx

Recibido: 30 de abril de 2025. **Aceptado:** 08 de septiembre de 2025.

Esta obra está publicada bajo una licencia Creative Commons 4.0 Internacional
Reconocimiento-Atribución-NoComercial-Compartir-Igual 
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

RESUMEN

Introducción. En México, la esperanza de vida ha aumentado considerablemente, lo que ha elevado el número de personas dedicadas al cuidado de personas mayores. Dichas atenciones son realizadas por cuidadores informales. Asumir este rol puede desarrollar un fenómeno de “sobrecarga” y, a medida que aumenta la carga de trabajo, incrementa el riesgo de deterioro de su salud y calidad de vida.



Objetivo. Identificar el grado de sobrecarga y depresión que presenta el cuidador primario de personas mayores con enfermedades crónicas degenerativas.

Metodología. Estudio de tipo transversal y analítico con muestreo probabilístico aleatorio, población de estudio conformada por 421 cuidadores. Se aplicó un cuestionario sociodemográfico, escala del cuidador Zarit e inventario de depresión de Beck, se realizaron análisis descriptivos, asociación y de regresión logística, se analizó la asociación entre las variables sobrecarga y el índice de depresión. Se realizó regresión logística multivariado.

Resultados. El 23.3 % presentó sobrecarga y 24 % depresión. Con factores de riesgo para padecer sobrecarga fue padecer depresión intensa ($\beta = 13.09, p = .01$), depresión moderada ($\beta = 6.26, p = .00$), depresión mínima ($\beta = 5.88, p = .00$), edad del cuidador entre los 18 a 30 años ($\beta = 2.13, p = .04$), ser cuidador por 15 años o más ($\beta = 3.14, p = .00$).

Discusión. La sobrecarga es el resultado de las demandas del cuidado, en este caso de las personas mayores que amenazan el bienestar físico o mental de quien la cuida.

Conclusiones. Si bien los niveles de sobrecarga y de depresión encontrados no son muy altos, existe mayor probabilidad que un cuidador con sintomatología depresiva desarrolle sobrecarga del cuidador.

Palabras clave: Carga del cuidador; Depresión; Adulto; Enfermedad crónica (DeCS).

ABSTRACT

Introduction. In Mexico, life expectancy has increased considerably, which has led to a greater number of people dedicated to caring for older persons. Such care is usually provided by informal caregivers. Assuming this role may lead to a phenomenon of “burden,” and as the workload increases, so does the risk of deterioration in health and quality of life.

Objective. To identify the degree of burden and depression in the primary caregiver of older persons with chronic degenerative diseases.

Methodology. Cross-sectional and analytical study with random probabilistic sampling, study population of 421 caregivers, a sociodemographic questionnaire, Zarit caregiver scale and Beck depression inventory were applied, descriptive analyses, association and logistic regression were performed, the association between the variables overload and the depression index was analyzed. Multivariate logistic regression was performed.

Results. 23.3 % presented overload and 24 % depression. Risk factors for overload included severe depression ($\beta = 13.09, p = .01$), moderate depression ($\beta = 6.26, p = .00$), minimal depression ($\beta = 5.88, p = .00$), age of caregiver between 18 and 30 years ($\beta = 2.13, p = .04$), caregiver for 15 years or more ($\beta = 3.14, p = .00$).

Discussion. Overload is the result of the demands of care, in this case of older persons whose care demands threaten the physical or mental well-being of the caregiver.



Conclusions: Although the levels of overload and depression found are not very high, a caregiver with depressive symptoms is more likely to develop caregiver overload.

Keywords: Caregiver burden; Depression; Adult; Chronic disease (MeSH).

RESUMO

Introdução. No México, a expectativa de vida aumentou consideravelmente, o que elevou o número de pessoas dedicadas ao cuidado de pessoas idosas. Esses cuidados são realizados por cuidadores informais. Assumir esse papel pode gerar um fenômeno de “sobrecarga” e, à medida que aumenta a carga de trabalho, aumenta o risco de deterioração da saúde e da qualidade de vida. Objetivo. Identificar o grau de sobrecarga e depressão que apresenta o cuidador primário de pessoa idosa com doenças crônicas degenerativas.

Metodologia. Estudo de tipo transversal e analítico com amostragem probabilística aleatória, população de estudo formada por 421 cuidadores, aplicou-se um questionário sociodemográfico, escala do cuidador Zarit e inventário de depressão de Beck, Foram realizadas análises descritivas, associação e regressão logística, analisou-se a associação entre as variáveis sobrecarga e índice de depressão. Regressão logística multivariada foi realizada.

Resultados. 23.3% apresentou sobrecarga e 24% depressão. Com fatores de risco para sofrer sobrecarga foi sofrer depressão intensa ($\beta = 13.09, p = .01$), depressão moderada ($\beta = 6.26, p = .00$), depressão mínima ($\beta = 5.88, p = .00$), idade do cuidador entre 18 a 30 anos ($\beta = 2.13, p = .04$), ser cuidador por 15 anos ou mais ($\beta = 3.14, p = .00$).

Discussão. A sobrecarga é o resultado das demandas do cuidado, neste caso da pessoa idosa que ameaçam o bem-estar físico ou mental de quem cuida dela.

Conclusões. Enquanto os níveis de sobrecarga e de depressão encontrados não são muito altos, há maior probabilidade de que um cuidador com sintomatologia depressiva desenvolva sobrecarga do cuidador.

Palavras chave: Carga do cuidador; Depressão; Adulto; Doença crônica (DeCS).

Introducción

En México de acuerdo al Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2020), la esperanza de vida ha aumentado considerablemente hasta alcanzar un promedio de 75 años, como consecuencia, se presenta una población más envejecida, proceso que va en aumento, aunado al incremento en la supervivencia de enfermedades crónicas y discapacidades físicas (Fernández-Castillo *et al.*, 2018); lo que a su vez, ha elevado el número de personas dedicadas al cuidado de personas mayores; dichas atenciones son realizadas principalmente por los denominados cuidadores informales,



fundamentalmente familiares del paciente. Entendiéndose por cuidador primario (CP) a la persona responsabilizada de ayudar a una persona dependiente en las necesidades básicas e instrumentales de la vida diaria durante la mayor parte del día, y que no recibe compensación económica por ello (Navarro-Sandoval *et al.*, 2018).

Por lo tanto, el cuidado de una persona mayor con alguna enfermedad supone cambios que afectan la vida no solo en el ámbito personal, sino también familiar, laboral y social, con repercusiones negativas en la salud física y psicológica del cuidador (Instituto Nacional de Salud Pública [INSP], 2022). El concepto de carga al cuidar un paciente originalmente lo describió Freudenberguer en 1974 e indica agotamiento mental y ansiedad frente al cuidado (Nieto-Del Valle *et al.*, 2021). De modo que la sobrecarga, es un estado de agotamiento emocional, estrés y cansancio, que afecta directamente a las actividades de ocio, relaciones sociales, libertad y equilibrio mental; la sobrecarga es el grado en el cual el cuidador percibe la influencia negativa del cuidado, en diferentes aspectos de su vida como en la salud mental y física, la interacción social y su economía (Alpuche-Ramírez *et al.*, 2008; García-Zarate *et al.*, 2021). De tal forma que asumir el rol de cuidador no es inocuo, pues es posible desarrollar un fenómeno de “sobrecarga” por la tarea asumida y a medida que aumenta la carga de trabajo de la persona cuidadora también se incrementa el riesgo de deterioro de su salud y su calidad de vida lo que a su vez también origina un aumento en la frecuencia de ansiedad y depresión en quienes cuidan (Bandeira-Felipe *et al.*, 2020; García Cedeño *et al.*, 2019; Hernández-Piñero *et al.*, 2021 y Lazaro-Barrera *et al.*, 2021).

De acuerdo a varios estudios, se ha encontrado una asociación de la sobrecarga y depresión en los cuidadores, donde los principales factores son la falta de apoyo social, carencia de recursos económicos, relaciones previas con el paciente, sentimiento de culpa, historia familiar de depresión y limitaciones psicofísicas del cuidador (Chávez-Sosa *et al.*, 2022; Garzón *et al.*, 2018; Macleod Beth, 2022). Información desconocida en la población de primer nivel de atención en la frontera norte por lo que es necesario identificar el grado de sobrecarga y depresión que presenta el cuidador primario de personas mayores con enfermedades crónicas degenerativas. Ante la evidencia hasta ahora publicada, se establece el siguiente objetivo: Identificar el grado de sobrecarga y depresión que presenta el cuidador primario de personas mayores con enfermedades crónicas degenerativas.

Metodología

Estudio de tipo cuantitativo, transversal y analítico. La población estuvo conformada por 421 cuidadores de personas mayores. El cálculo del tamaño de la muestra se realizó por medio de la fórmula para población finita con un nivel de confianza 95 % y margen de error 5 % por muestreo aleatorio



simple. Se seleccionó a los participantes de acuerdo a los criterios de inclusión: personas mayores de 18 años, de ambos sexos, que estén al cuidado de alguna persona mayor, y que acepten participar en el estudio. Previo consentimiento informado y firmado, se aplicó un cuestionario sociodemográfico constituido por 12 ítems. Este cuestionario brinda información del cuidador primario informal; las variables estudiadas fueron: edad, sexo, estado civil, escolaridad, ocupación, comorbilidades del cuidador, número de hijos, tiempo de ejercer la función del cuidador, parentesco y si recibe alguna remuneración.

Asimismo, se aplicaron dos instrumentos, primero la Escala de carga del cuidador de Zarit, que está compuesta por 22 ítems con respuesta tipo Likert de 5 puntos (0 = Nunca; 1 = Casi nunca; 2 = A veces; 3 = Bastantes veces; 4 = Casi siempre), se puede obtener una puntuación global que oscila entre 0 y 88 puntos, con un coeficiente alfa de Cronbach de .84 (Montero-Pardo *et al.*, 2014).

Posteriormente, se aplicó el Inventario de Depresión de Beck, el cual consta de 21 ítems auto aplicables, diseñado para evaluar la gravedad de la sintomatología depresiva, con respuesta tipo Likert de cuatro alternativas ordenadas de menor a mayor gravedad se puede obtener una puntuación global entre 0 y 63 puntos, con un coeficiente alfa de Cronbach = .87 (Jurado *et al.*, 1998).

El análisis estadístico se realizó con el programa Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versión 26, se realizó un análisis descriptivo de los datos sociodemográficos a los cuidadores primarios; posteriormente, se efectuó una asociación entre las variables sobrecarga y el índice de depresión observado mediante chi cuadrado, significancia establecida para un valor de $p < .05$ y Odds Ratio (OR) > 1 , Intervalo de Confianza (IC) 95 %. Por último, se llevó a cabo un análisis de modelo de regresión logística multivariado, se consideró un modelo significativo con una $p < .05$ y una $\beta > 1$.

Consideraciones éticas. El periodo del estudio fue de julio a diciembre del 2022. Se le invitó a los cuidadores a participar y se les explicó el estudio y los objetivos a través del consentimiento informado; así, se cumplieron con las disposiciones en base a la declaración de Helsinki (2013) y de acuerdo al artículo 17 del reglamento de la Ley General de Salud en materia de investigación para la salud, Capítulo I (Artículo 214). La investigación se consideró con riesgo mínimo, autorizada por el comité local de investigación bajo el registro R-2022-805-125 y de acuerdo a las normativas que rigen al Instituto Mexicano del Seguro Social.

Resultados

Los resultados de acuerdo a las variables sociodemográficas del cuidador primario; edades principales están en el rango de 41-60 años (45.5 %), de acuerdo al sexo predominó el femenino y el 60.1 % cuenta



con pareja. Respecto a los niveles de escolaridad, el 50.1 % cuenta con educación básica (primaria y secundaria). Más de la mitad de los cuidadores primarios son empleados, el 100 % padece alguna enfermedad, predomina la hipertensión arterial y la diabetes en el 90 % de los cuidadores. En el parentesco, son los hijos quienes más asumen el rol cuidador primario en poco menos de la mitad de los casos; más del 60 % ha ejercido como cuidador de un año o menos, hasta cuatro años. Cabe mencionar que, poco menos del 90 % no recibe alguna remuneración económica por ejercer como cuidador (ver [Tabla 1](#)).

Tabla 1. Características sociodemográficas del cuidador.

Variable	Categoría	<i>f</i>	%
Edad del cuidador por grupos	18-30 años	(78)	18.5
	31-40 años	(74)	17.6
	41-50 años	(90)	21.4
	51-60 años	(99)	23.5
	61-70 años	(52)	12.4
	71 y más	(28)	6.7
Sexo	Femenino	(243)	57.7
	Masculino	(178)	42.3
Estado Civil	Soltero(a)	(107)	25.4
	Casado(a)	(200)	47.5
	Viudo(a)	(48)	11.4
	Divorciado(a)	(13)	3.1
	Unión Libre	(53)	12.6
Escolaridad	Sin escolaridad	(12)	2.9
	Primaria	(61)	14.5
	Secundaria	(150)	35.6
	Preparatoria	(129)	30.6
	Universidad	(69)	16.4
Ocupación	Empleado	(228)	54.2
	Desempleado	(34)	8.1
	Jubilado	(72)	17.1
	Ama de casa	(87)	20.7
Diagnóstico de alguna enfermedad	No	(270)	64.1
	SI	(151)	35.9

Fuente. Elaboración propia de la base de datos; *n*=421.

**Tabla 1.** Características sociodemográficas del cuidador (continuación).

Variable	Categoría	<i>f</i>	%
Enfermedad diagnosticada	Diabetes	(65)	43.0
	Hipertensión	(71)	47.0
	Hipertiroidismo	(5)	3.3
	Cáncer	(4)	2.6
	Asma	(1)	0.7
	Artritis	(5)	3.3
Total de Hijos	Sin hijos	(72)	17.1
	1 hijo	(58)	13.8
	2 hijos	(115)	27.3
	3 hijos	(100)	23.8
	4 hijos	(48)	11.4
	5 hijos o mas	(28)	6.7
Años que lleva como cuidador	1 año y menos	(103)	24.5
	2-4 años	(165)	39.2
	5-9 años	(70)	16.6
	10-14 años	(40)	9.5
	más de 15 años	(43)	10.2
Parentesco con el paciente	Padres	(186)	44.2
	Esposo(a)	(117)	27.8
	Hijo(a)	(17)	4.0
	Otro	(101)	24.0
Recibe alguna remuneración	Si	(50)	11.9
	No	(371)	88.1

Fuente. Elaboración propia de la base de datos; *n*=421.



De acuerdo a las características sociodemográficas de las personas mayores, se observa que el 16 % presentan más de 80 años, todas padecen alguna enfermedad, prevalece la diabetes en casi la mitad de la muestra, seguida del cáncer; asimismo, la hipertensión arterial sistémica y la enfermedad neurológica prevalecen por igual (ver **Tabla 2**).

Tabla 2. Características de las personas mayores que reciben cuidados.

Variable	Categoría	<i>f</i>	%
Edad	60-64 años	(138)	32.8
	65-69 años	(99)	23.5
	70-74 años	(68)	16.2
	75-79 años	(49)	11.6
	80-84 años	(34)	8.1
	85-89 años	(26)	6.2
	Más de 90 años	(7)	1.7
Enfermedades crónicas	Diabetes mellitus tipo II (DM)	(191)	45.4
	Hipertensión arterial sistémica (HAS)	(58)	13.8
	Enfermedad Neurológica	(58)	13.8
	Enfermedad renal	(7)	1.7
	Enfermedad pulmonar	(17)	4.0
	Enfermedad visual	(3)	0.7
	Enfermedad Oncológica	(65)	15.4
	Enfermedad sistema musculoesquelético	(22)	5.2

Fuente. Elaboración propia de la base de datos; *n*=421.

Se observa que existe algún grado de sobrecarga del cuidador primario en un 23.3 %, aunque más de la mitad de estos indicó sobrecarga intensa. Llama la atención que poco más de tres cuartos de la muestra no reportan sobrecarga. Respecto a los reportes de depresión, se observó que un 24 % de los participantes presenta alguno de los distintos grados, de los cuales un 1.9% es depresión severa, 8.8 % moderada y un 13.3 % corresponde a leve (ver **Tabla 3**).

**Tabla 3.** Sobrecarga y depresión del cuidador primario.

Variable	<i>f</i>	%
Nivel de sobrecarga del cuidador		
Sobrecarga intensa	(55)	13.1
Sobrecarga ligera	(43)	10.2
Ausencia de sobrecarga	(323)	76.7
Grado de depresión del cuidador		
Depresión severa	(8)	1.9
Depresión moderada	(37)	8.8
Depresión leve	(56)	13.3
Depresión mínima	(320)	76.0

Fuente. Elaboración propia de la base de datos; $n=421$.

De acuerdo a la asociación de sobrecarga con las variables sociodemográficas, se observó un alto riesgo de padecer sobrecarga con la edad entre 18 y 30 años, ejerciendo el rol de cuidador y un nivel de educación preparatoria, así como presentar depresión mínima. Mientras que, la sobrecarga intensa se asocia con las variables padecer depresión intensa y depresión moderada, así como llevar 15 años o más ejerciendo el rol de cuidador y tener parentesco de hijo con la persona al que brinda del cuidado. Por último, los resultados indican que la sobrecarga ligera se asocia a padecer depresión intensa, nivel de escolaridad primaria, cuatro hijos y tener una edad entre 41 y 50 años. Para estas asociaciones se estableció la significancia con un valor de $p < .05$, Odds Ratio (OR) > 1 , e Intervalo de Confianza (IC) al 95 % (ver [Tabla 4](#)).

**Tabla 4.** Asociación de los niveles de sobrecarga.

Variable	Chi ²	Sig.	OR	IC al 95 % Superior-Inferior
Sobrecarga total				
Depresión mínima	59.19	.0001	6.32	3.83 - 10.42
Edad del cuidador rango de 18 a 30 años	7.38	.01	2.68	1.28 - 5.60
Tiempo de cuidado un año	7.16	.0001	2.23	1.23 - 4.22
Escolaridad preparatoria	3.09	.07	1.59	0.945 - 2.68
Sobrecarga intensa				
Depresión intensa	17.54	.0001	12.10	2.80 - 52.18
Depresión moderada	26.96	.0001	5.86	2.81 - 12.20
Tiempo de cuidado 15 años y mas	12.42	.0001	3.46	1.67 - 7.16
Parentesco padre	5.09	.03	1.91	1.07 - 3.40
Sobrecarga ligera				
Depresión intensa	6.62	.01	5.59	1.28 - 24.28
Escolaridad primaria	2.94	.08	3.07	0.80 - 11.82
Cuatro hijos	4.30	.04	2.30	1.02 - 5.15
Edad del cuidador rango de 41 a 50 años	3.56	.05	1.91	0.96 - 3.80

Fuente. Elaboración propia de la base de datos; $n=421$ Sig. establecida en $p < .05$, Odds Ratio (OR) > 1, IC=Intervalo de Confianza.

De acuerdo al modelo de regresión logística multivariado, tomando en cuenta la sig. $p < .05$ y una $\beta > 1$, las variables de mayor relevancia para padecer sobrecarga fueron: padecer depresión mínima, edad del cuidador entre los 18 a 30 años. Asimismo, para la sobrecarga intensa las variables de mayor riesgo fueron: depresión intensa, depresión moderada, ejercer como cuidador por 15 años o más. Mientras tanto, para la sobrecarga ligera, los hallazgos de principal relevancia fueron: padecer depresión intensa y tener cuatro hijos (ver [Tabla 5](#)).

**Tabla 5.** Análisis de regresión logística con las variables de interés.

Variable	Coficiente (β)	Desv. Error	Wald	Sig.	Exp (β)	95% de intervalo de confianza para Exp(β) <i>Superior-Inferior</i>	
Sobrecarga total							
Depresión mínima	1.77	0.26	46.05	.00	5.88	3.52	9.81
Edad del cuidador rango de 18 a 30 años	0.75	0.40	3.58	.04	2.13	0.97	4.68
Tiempo de cuidado un año	0.44	0.33	1.76	.18	1.56	0.80	3.02
Escolaridad preparatoria	0.39	0.29	1.87	.17	1.49	0.84	2.63
Sobrecarga intensa							
Depresión intensa	2.57	0.78	10.87	.01	13.09	2.83	60.43
Depresión moderada	1.83	0.39	22.12	.00	6.26	2.91	13.45
Tiempo de cuidado 15 años y mas	1.14	0.40	7.95	.00	3.14	1.41	6.96
Parentesco padre	0.52	0.31	2.76	.09	1.68	0,91	3.11
Sobrecarga ligera							
Depresión intensa	1.66	7.69	4.66	.03	5.26	1.16	23.78
Escolaridad primaria	1.41	0.72	3.83	.05	4.11	0.99	16.95
Cuatro hijos	0.90	0.42	4.57	.03	2.46	1.07	5.64
Edad del cuidador rango de 41 a 50 años	0.63	0.36	3.00	.08	1.87	0.92	3.82

Fuente. Elaboración propia de la base de datos; n=421, Sig. establecida en $p < .05$, β = Beta.

Discusión

Esta investigación buscó identificar el grado de sobrecarga y depresión que presenta el cuidador primario de personas mayores con enfermedades crónicas degenerativas. La sobrecarga es el resultado de las demandas de cuidado de una persona enferma, que amenazan el bienestar físico



o mental de quien la cuida. Los principales hallazgos identificaron que, la mayoría de los cuidadores primarios eran del sexo femenino, entre 51 a 60 años, casados, nivel de escolaridad secundaria, empleados. El hijo es quien adopta el mayor rol de cuidador de sus padres, el tiempo de cuidado prevaleció de 2 a 4 años; dichas características se asemejan a las encontradas en la población (Navarro-Sandoval *et al.*, 2018; González-Guerra *et al.*, 2017).

Ruiz de Chávez-Ramírez (2020), reportaron que el 53,4 % de los cuidadores padecen diabetes e hipertensión como enfermedad crónica, resultados parecidos a los encontrados en este estudio, siendo las principales diabetes e hipertensión.

Respecto a las características de las personas mayores el rango de edad principal fue 60 a 64 años y las enfermedades crónicas principales diabetes e hipertensión arterial sistémica, resultados similares a los hallazgos de López-Pazos (2019) y Ardilla (2018).

Asimismo, existen similitudes con otros estudios en cuanto al nivel de sobrecarga (Martínez-Rodríguez, 2018; Sierra-Murguía *et al.*, 2020), donde el porcentaje es bajo en la población encuestada. Contrario al estudio de Lemus-Fajardo (2018) y Zepeda-Álvarez (2019), quienes presentaron niveles de sobrecarga de los cuidadores en 73.6 % y 69.77 % respectivamente.

En relación con el análisis de regresión logística las variables con más riesgo para padecer sobrecarga son padecer depresión, la edad del cuidador sea de 18 a 30 años, más de 15 años siendo cuidador, así como tener más de cuatro hijos; resultados distintos a los encontrados en el estudio de Hernández (2021), donde encontró como variables de riesgo no tener creencias religiosas, padecer síntomas conductuales severos; sin embargo, en ambos estudios la depresión es factor de riesgo.

Conclusiones

Se encontró en este estudio que, casi un cuarto de los cuidadores primarios presenta algún nivel de sobrecarga y algún grado de depresión. Parece ser que existe una asociación entre el nivel de sobrecarga y padecer depresión de acuerdo a los resultados de riesgo. Si bien los niveles de sobrecarga y de depresión encontrados no son muy altos, en este estudio se mostró que existe mayor probabilidad que un cuidador con sintomatología depresiva, desarrolle sobrecarga del cuidador.

El brindar cuidados a una persona mayor con el paso del tiempo, aunado a la falta de conocimientos que requiere esta actividad, ocasiona que los cuidadores puedan experimentar una variada gama de emociones negativas tales como ira, culpa, frustración, agotamiento, ansiedad, depresión, miedo, dolor, tristeza.



Por otra parte, se demuestra que existe más de trece veces mayor riesgo de tener sobrecarga del cuidador si padece depresión, y más de dos veces si su edad está entre los 18 y 30 años. Asimismo, más de tres veces si lleva 15 años o más cuidando de la persona mayor. Estos hallazgos hacen evidente la necesidad de fortalecer políticas públicas y programas de apoyo dirigidos a las personas cuidadoras de personas mayores, especialmente aquellas con enfermedades crónicas. Es fundamental que las instituciones de salud desarrollen estrategias de acompañamiento psicológico, capacitación en cuidados y redes de apoyo comunitario que mitiguen la sobrecarga y promuevan la salud mental. Asimismo, el reconocimiento del rol de cuidado como una labor socialmente valiosa y mayoritariamente femenina, permitiría reducir inequidades de género en el envejecimiento y fomentar un entorno más incluyente y saludable.

Consideraciones éticas

Protección de personas. No se realizó ningún tipo de experimento o intervención, se protegieron los datos personales.

Conflicto de interés. Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

Financiamiento. Ninguno.

Referencias

- Alpuche-Ramírez, V. J., Ramos del-Río, B. y Rojas-Russell, M. E. (2008). Validez de la Entrevista de Carga de Zarit en una muestra de cuidadores primarios informales. *Psicología y Salud*, 18(2), 237-245. <https://www.redalyc.org/pdf/291/29118209.pdf>
- Ardila, E. (2018). Las enfermedades crónicas. *Revista Biomédica*, 38(suplemento 1), 1-2. <https://doi.org/10.7705/biomedica.4525>
- Asociación Médica Mundial [AMM]. (11 junio de 2013). *Declaración de Helsinki*. https://conbioetica-mexico.salud.gob.mx/descargas/pdf/Declaracion_Helsinki_Brasil.pdf
- Bandeira-Felipe, S. G., Sousa-Oliveira, C. E., Dias-Torres-Silva, C. R., Norberta-Mendes P., Mesquita-de-Carvalho, K., Lopes-Silva-Júnior, F. y Figueiredo, M. D. L. F. (2020). Anxiety and depression in informal caregivers of dependent elderly people: an analytical study. *Revista Brasileira Enfermagem*, 73(suplemento 1), 1-8. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0851>
- Chávez-Sosa, J. V., Mego-Gonzales, F. M., Aliaga-Ramirez, Z. E., Cajachagua-Castro, M. y Huancahuire-Vega, S. (2022). Depression Associated with Caregiver Quality of Life in Post-COVID-19



- Patients in Two Regions of Peru. *Healthcare*, 10(7), 1219, 1-9. <https://doi.org/10.3390/healthcare10071219>
- Fernández Castillo, K. N., Sotelo Quiñonez, T. I., García Flores, R., Campos Rivera, N. H., Mercado Ibarra, S. M. (2018). Intervención basada en el modelo de solución de problemas para cuidadores de enfermos renales crónicos. *Psicología y Salud*, 8(2), 251-259. <https://doi.org/10.25009/pys.v28i2.2561>
- Hernández-Piñero, L. Factores de riesgo de carga en cuidadores de ancianos con síndrome demencia. (2021). *Revista Médica Electrónica*, 43(5), 1269-1284. <https://scielo.sld.cu/pdf/rme/v43n5/1684-1824-rme-43-05-1269.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI]. (2022). *México en cifras*. 2020. <https://www.inegi.org.mx/app/areasgeograficas/#collapse-Indicadores>
- Instituto Nacional de Salud Pública [INSP]. (15 de marzo de 2023). *Adultos Mayores*. Gobierno de México. <https://www.insp.mx/lineas-de-investigacion/salud-y-grupos-vulnerables/investigacion/adultos-mayores.html>
- García Cedeño, M. L., Naranjo Lluart, M. R. y Moreira Navia, J. R. (2019). Síndrome de sobrecarga del cuidador informal de adultos mayores: caso comunidad Playa Prieta-Manabí. *Margen. Revista de Trabajo Social y Ciencias Sociales*, 95, 1-9. <https://www.margen.org/suscri/margen95/garcia-95.pdf>
- García-Zárate, E. V. (2021) *Grado de sobrecarga del cuidador primario de pacientes geriátricos de la UMF No. 94* [Tesis de Especialidad Médica de Medicina Familiar]. Universidad Nacional Autónoma de México]. <https://repositorioinstitucional.uaslp.mx/xmlui/bitstream/handle/i/7522/TesisE.FM.2022.Prevalencia.DelAngel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Garzón, M., Pascual, Y. y Collazo, E. C. (2018). Relación entre depresión y características sociodemográficas en cuidadores principales de pacientes con enfermedad de Alzheimer. *Revista Cubana Enfermería*, 34(1), 114-123. <http://scielo.sld.cu/pdf/enf/v34n1/1561-2961-enf-34-01-e1513.pdf>
- González-Guerra, A., Fonseca-Fernández, M., Valladares-González, A. M. y López-Angulo, L. M. (2017). Factores moduladores de resiliencia y sobrecarga en cuidadores principales de pacientes oncológicos avanzados. *Revista Finlay*, 7(1), 26-32. <http://www.revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/457>
- Jurado, S., Villegas, M. E., Méndez, L., Rodríguez, F., Loperena, V. y Varela, R. (1998). La estandarización del inventario de depresión de Beck para los residentes de la ciudad de México. *Salud Mental*, 21(3), 26-31. http://www.revistasaludmental.mx/index.php/salud_mental/article/view/706/0
- Lazaro-Barrera, D. M. (2021). *Frecuencia de sobrecarga del cuidador de paciente adulto mayor* [Tesis Especialidad Médica de Medicina Familiar. Universidad Veracruzana]. <http://cdigital.uv.mx/handle/1944/52977>



- Lemus-Fajardo, N. M., Linares-Cánovas, L. B. y Linares-Cánovas, L. P. (2018). Nivel de sobrecarga de cuidadores de adultos mayores frágiles. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar Río*, 22(5), 894-905. <http://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/%5C>
- López-Pasos, E. R., Pech-Sosa, N. R., Jiménez-Delgadillo, B. M. y Cárdenas-Marrufo, M. F. (2019). Sobre-carga del cuidador primario de pacientes mayores de 60 años con enfermedades crónico-degenerativas. *Ciencia y Humanismo en la Salud*, 6(2), 39-41. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=83923>
- Macleod, B. (2022). Caregiver Depression: A Silent Health Crisis. *Family Caregiver Alliance*. San Francisco California. <https://www.caregiver.org/es/resource/depresion-del-cuidador-una-crisis-de-salud-silenciosa-caregiver-depression-silent-health-crisis/>
- Martínez Rodríguez, L. (2018). Ansiedad, depresión y sobrecarga en cuidadores de adultos centenarios. *Revista Cuba Salud Publica*, 44(4), 61-72. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_art-text&pid=S0864-34662018000400061&lng=es
- Montero-Pardo, X., Jurado-Cárdenas, S., Valencia-Cruz, A., Méndez-Venegas, J. y Mora-Magaña, I. (2014). Escala de carga del cuidador de Zarit: evidencia de validez en México. *Psicooncología*, 11(1), 71-85. https://doi.org/10.5209/rev_PSIC.2014.v11.n1.44918
- Navarro-Sandoval, C., Uriostegui-Espíritu, L. C., Delgado-Quiñones, E. G. y Sahagún-Cuevas, M. N. (2018). Depresión y sobrecarga en cuidadores primarios de pacientes geriátricos con dependencia física de la UMF 171. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 55(1), 25-31. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-28092244>
- Nieto-Del Valle, M. A. (2022). *Asociación entre depresión y síndrome de sobrecarga en el cuidador primario del paciente geriátrico de la UMF No 61* [Tesis de Especialidad Médica de Medicina Familiar]. Universidad Nacional Autónoma de México. <https://ru.dgb.unam.mx/server/api/core/bitstreams/a8e3fd53-b871-49f4-9aac-c43555922262/content>
- Reglamento de la Ley General de Salud en materia de investigación para la salud México. (02 de abril de 2014). Diario Oficial de la Federación [DOF]. Gobierno de México, Secretaría de Gobernación. https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/regley/Reg_LGS_MIS.pdf
- Ruiz de Chávez-Ramírez, D., Alcalá-Escobar, I. C. y Almeida-Perales, C. (2020). Caracterización y sobrecarga del cuidador de adultos mayores que acuden a los Servicios de Salud de Zacatecas. *Investigación científica*, 14(2), 131-136. <https://revistas.uaz.edu.mx/index.php/investigacioncientifica/article/view/986>
- Sierra-Murguía, M., Martínez-Bravo, A., Padilla-Rico, A. y Fraga-Sastrías, J. M. (2020). Relación entre necesidades no satisfechas y sintomatología emocional en cuidadores de pacientes oncológicos. *Psicología Iberoamericana*, 28(1), 1-15. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133963198005>



Zepeda-Álvarez, P. J. y Luz Muñoz-Mendoza, C. L. (2019). Sobrecarga en cuidadores principales de adultos mayores con dependencia severa en atención primaria de salud. *Gerokomos*, 30(1), 2-5. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2019000100002