

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.  
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), septiembre-octubre 2025,  
Volumen 9, Número 5.

[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v9i5](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i5)

## **SÍNDROME DE SOBRECARGA EN CUIDADORES INFORMALES DE PACIENTES CON ALZHEIMER. REVISIÓN SISTEMÁTICA**

**OVERBURDEN SYNDROME IN INFORMAL  
CAREGIVERS OF ALZHEIMER'S PATIENTS: A  
SYSTEMATIC REVIEW**

**Johanna Elizabeth Caicedo Mina**

Universidad Politécnica Estatal del Carchi, Ecuador

**Stalin David Correa Cabrera**

Universidad Politécnica Estatal del Carchi, Ecuador

**Bricelda Aracelly Cuasapaz Arévalo**

Universidad Politécnica Estatal del Carchi, Ecuador

**Maryuri Alejandra Eraso Delgado**

Universidad Politécnica Estatal del Carchi, Ecuador

DOI: [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v9i5.21209](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i5.21209)

## Síndrome de Sobrecarga en Cuidadores Informales de Pacientes con Alzheimer. Revisión Sistemática

**Johanna Elizabeth Caicedo Mina<sup>1</sup>**[johannae.caicedo@upec.edu.ec](mailto:johannae.caicedo@upec.edu.ec)<https://orcid.org/0000-0002-2255-1458>Universidad Politécnica Estatal del Carchi  
Ecuador**Stalin David Correa Cabrera**[stalin.correa@upec.edu.ec](mailto:stalin.correa@upec.edu.ec)<https://orcid.org/0009-0000-6111-4536>Universidad Politécnica Estatal del Carchi  
Ecuador**Bricelda Aracelly Cuasapaz Arévalo**[bricelda.cuasapaz@upec.edu.ec](mailto:bricelda.cuasapaz@upec.edu.ec)<https://orcid.org/0009-0003-0834-7578>Universidad Politécnica Estatal del Carchi  
Ecuador**Maryuri Alejandra Eraso Delgado**[maryuri.eraso@upec.edu.ec](mailto:maryuri.eraso@upec.edu.ec)<https://orcid.org/0009-0009-7368-2827>Universidad Politécnica Estatal del Carchi  
Ecuador

### RESUMEN

El síndrome de sobrecarga en cuidadores informales, más conocido como estrés físico, emocional y psicológico que padecen las personas encargadas de atender a un ser querido con la enfermedad de Alzheimer, generando manifestaciones debido a la solicitud continua y la necesidad del cuidado. El objetivo fue analizar los factores que influían en el síndrome de sobrecarga de cuidadores informales de pacientes con Alzheimer mediante la búsqueda de información relevante y actualizada para conocer el estado biopsicosocial del cuidador. La investigación fue de tipo descriptiva documental y se fundamentó en una búsqueda exhaustiva de información actualizada a través de bases de datos y metabuscadores como: PubMed, Redalyc, Revista Scielo, Dialnet, Elsevier, entre otras. Se aplicó el método PRISMA, además de criterios de inclusión, exclusión y principios bioéticos, identificando así 23 documentos científicos: 6 estudios de intervención, 7 estudios observacionales, 1 revisión sistemática, 6 revisiones bibliográficas, 3 tesis doctorales. Entre algunos de los resultados evidenciados se encontró que el cuidado de personas con Alzheimer recaía en familiares, mayormente mujeres, quienes sufrían sobrecarga física, emocional y económica, afectando su calidad de vida, así como el apoyo social y los programas de intervención que en ocasiones son muy limitados. De la misma manera se generaba niveles de sobrecarga por la situación económica y la educación

**Palabras clave:** carga, alzheimer, cuidadores, familia

---

<sup>1</sup> Autor principal

Correspondencia: [johannae.caicedo@upec.edu.ec](mailto:johannae.caicedo@upec.edu.ec)

# Overburden Syndrome in Informal Caregivers of Alzheimer's Patients: A Systematic Review

## ABSTRACT

The overload syndrome in informal caregivers, better known as physical, emotional and psychological stress that suffer the persons in charge of attending to a loved one with Alzheimer's disease, generating manifestations due to the continuous request and the necessity of the care. The objective was to analyze the factors that influenced the overload syndrome of informal caregivers of patients with Alzheimer through the search of relevant and updated information to know the biopsychosocial state of the caregiver. The investigation was of descriptive documentary type and was based on an exhaustive search of updated information through databases and metasearch engines like: PubMed, Redalyc, Scielo Journal (Revista Scielo), Dialnet, Elsevier, among others. The PRISMA method was applied, besides inclusion criteria, exclusion and bioethical principles, identifying this way 23 scientific documents: 6 intervention studies, 7 observational studies, 1 systematic review, 6 bibliographic reviews, 3 doctoral theses. Among some of the evidenced results was found that the care of persons with Alzheimer fell on relatives, mostly women, who suffered physical, emotional and economic overload, affecting their quality of life, as well as the social support and the intervention programs that in occasions are very limited. Of the same way was generated levels of overload by the economic situation and the education

**Keywords:** burden, Alzheimer's, caregivers, family

*Artículo recibido 20 setiembre 2025*  
*Aceptado para publicación: 25 octubre 2025*



## INTRODUCCIÓN

El Alzheimer es un trastorno neurocognitivo que afecta a un número significativo de personas de personas mayores, convirtiéndolas en un grupo vulnerable. Esta enfermedad provoca una destrucción progresiva de la memoria y las capacidades cognitivas, esto provoca una disminución progresiva en la capacidad para realizar las actividades cotidianas. Como consecuencias, los pacientes se vuelven dependientes de terceros, quienes pueden ser familiares o personas ajenas a su entorno social.

En la mayoría de los casos la persona responsable es el cuidado recae en las mujeres (esposas, hijas), quienes enfrentan un desgaste físico, mental y emocional significativo. Este desgaste se ve exacerbado por la falta de conocimiento sobre cómo manejar adecuadamente la enfermedad y las técnicas que podrían facilitar tanto su vida como la del paciente. El síndrome de sobrecarga, definido por Cárdenas (2022), se expresa como una sensación de agotamiento físico como emocional que ocurre cuando el cuidador descuida su propia salud al concentrarse en el bienestar del enfermo. Este agotamiento puede llevar a cambios en el comportamiento del cuidador, incluyendo actitudes agresivas y una falta de comprensión hacia el paciente, quien anteriormente mostraba comportamientos diferentes. En muchos casos, las cuidadoras experimentan cambios más evidentes en su comportamiento, mientras que los cuidadores masculinos pueden no mostrar estos cambios con la misma claridad.

Además, aquellos cuidadores que no están directamente en el círculo social del paciente pueden experimentar el síndrome de Burnout, similar al que se observa en entornos laborales estresantes. Este síndrome se manifiesta a través de actitudes negativas y una sensación de incapacidad para cumplir con las expectativas planteadas (Rodríguez et al., 2024). Ambos síndromes son consecuencias directas de la sobrecarga emocional y física que enfrentan los cuidadores.

Es esencial que los individuos que están encargadas del cuidado de las personas con Alzheimer centren su vida y atención en el bienestar físico y emocional a través del autocuidado. Para ello, es importante adquirir conocimientos sobre la enfermedad y participar en talleres que proporcionen herramientas útiles para el cuidado del paciente. Implementar rutinas diarias que incluyan descansos regulares y fomentar la independencia del paciente son prácticas esenciales. Además, utilizar servicios de cuidado temporal y unirse a grupos de apoyo puede ayudar a evitar el agotamiento y ofrecer apoyo emocional.



Mantener una buena salud física mediante un sueño adecuado, ejercicio regular y técnicas de relajación es crucial para manejar el estrés. Asimismo, una comunicación empática y establecer límites claros contribuyen a crear un ambiente positivo y protegen la estabilidad emocional del cuidador. Seguir estas recomendaciones no solo mejora la calidad del cuidado brindado, sino que también beneficia el bienestar integral de quienes cuidan.

Con lo expuesto con anterioridad y con el propósito de conocer el estado de salud de este grupo, el presente estudio tiene como objetivo analizar los factores que influyen en el síndrome de sobrecarga de cuidadores informales de pacientes con Alzheimer mediante la búsqueda de información relevante y actualizada para conocer el estado biopsicosocial del cuidador. Se definen términos clave como "cuidadores informales", referidos a aquellos que brindan atención sin remuneración económica; "síndrome de sobrecarga", entendido como el estado caracterizado por agotamiento físico y emocional debido a las demandas del cuidado; y "síndrome de Burnout", asociado al estrés crónico derivado del cuidado prolongado. Este estudio se delimita temporalmente a investigaciones realizadas en los últimos cinco años y se centra en las dinámicas relacionadas con el cuidado informal en diversas poblaciones.

## **METODOLOGÍA**

Para realizar este estudio se utilizó una revisión sistemática y exhaustiva del síndrome de sobrecarga entre los cuidadores informales de pacientes con Alzheimer, enfocándose en estudios que abordaron la carga física, emocional y social que enfrentan dichos cuidadores.

Además, podemos afirmar que una revisión sistemática es crucial puesto que permitió crear resúmenes concisos y bien organizados de los datos recabados a partir de publicaciones de investigación transparentes e inteligibles, facilitando la comprensión del tema investigado. De igual manera, el método utilizado fue PRISMA definido por Page et al. (2021) como un conjunto de elementos fundamentados en evidencia que deben ser incluidos al redactar una revisión sistemática y una síntesis de datos, en las revisiones sistemáticas se ejecuta específicamente en una evaluación de la etiología, la prevalencia, el diagnóstico o el pronóstico, con el fin de perfeccionar la redacción de publicaciones, considerando que los artículos científicos tengan información relevante en relación con las palabras claves seleccionadas.



En la búsqueda de artículos científicos se encontraron estudios relevantes de los repositorios de Scielo, Redalyc, Dialnet, Google Académico, así como repositorios para trabajos de posgrado adicionales. Cabe señalar que, para la elección de los artículos científicos, se utilizaron términos específicos como: “enfermedad de Alzheimer”, “sobrecarga”, “cuidadores”, “funcionamiento familiar”, “enfermedad de Alzheimer”, “resiliencia”, “cuidadores informales”, “adultos mayores”, “Burnout”, “cognición”, “cuidador primario”, “estrés”, cuya revisión permitió identificar 63 artículos entre los años 2019 y 2024 tomado como primer criterio de inclusión, además de considerar las variables de estudio, el tipo de estudio, accesibilidad al documento y la confiabilidad de las bases de datos. Igualmente, los criterios de exclusión: documentos fuera del límite temporal designado, estudios cuya población no es afín a lo que se investiga, artículos repetidos y en otro idioma, trabajos doctorales que no tengan visualización al texto completo y tesis de grado.

Se seleccionaron 23 artículos científicos que cumplieron con los criterios de inclusión. Utilizando el método PRISMA, la información se categorizó según la calidad del contenido y la similitud con la metodología del estudio, clasificando los artículos en tres niveles: alto (información completa, actualizada y con objetivos similares), medio (información parcial y relevante), y bajo (enfoques diferentes o datos desactualizados).

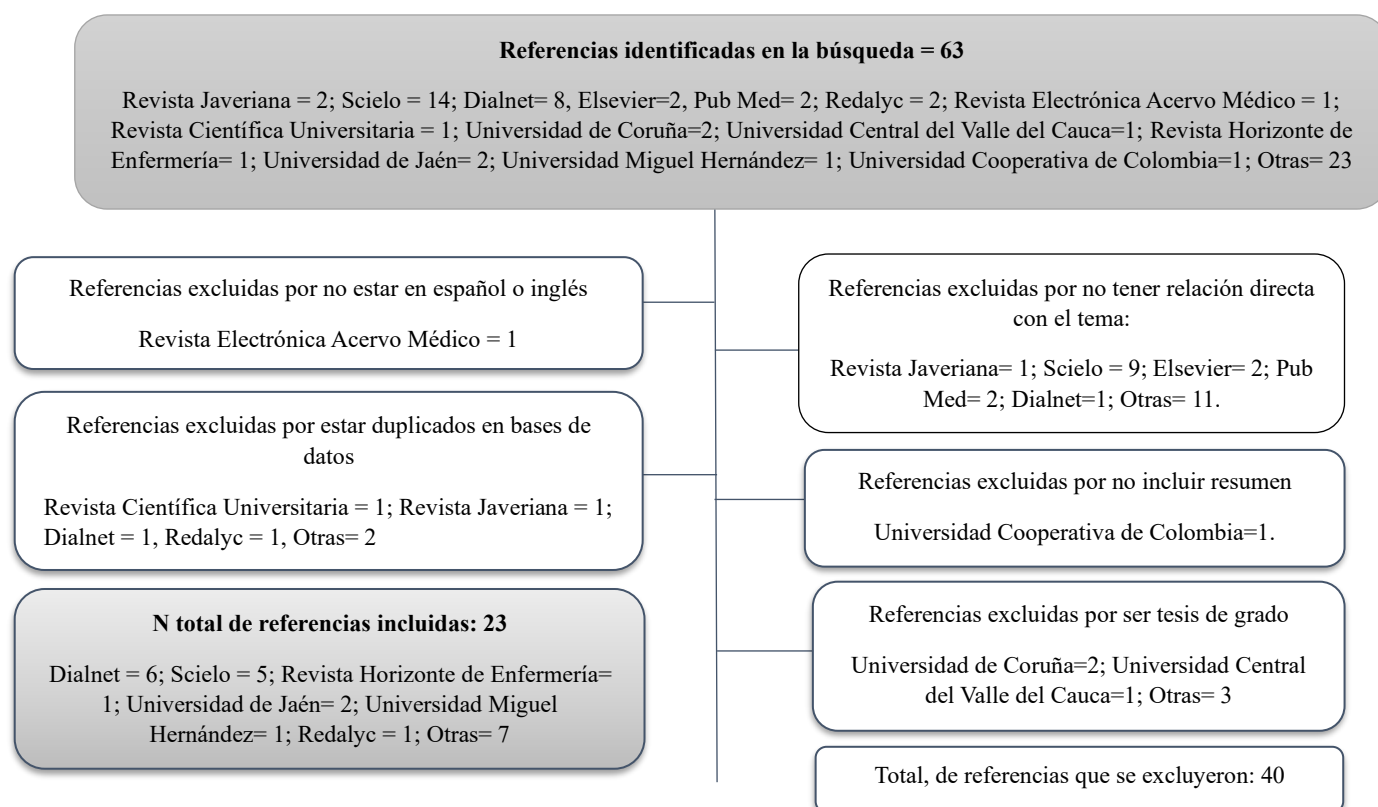
Se tuvieron en cuenta los principios bioéticos en el manejo de la documentación encontrada, asegurando que su contenido se utilice en beneficio de los cuidadores informales de personas con Alzheimer.

## **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

La **figura 1** muestra un diagrama de flujo que representa el proceso de búsqueda y selección de los artículos incluidos en esta revisión sistemática. Mismo que contiene de manera detallada los registros encontrados, filtrados, seleccionados, conjuntamente con las razones de exclusión.



**Figura 1.** Diagrama de flujo de la búsqueda y selección de artículos



De acuerdo con la revisión bibliográfica realizada en revistas indexadas de los repositorios de información previamente mencionadas, se determina 23 artículos científicos en los cuales las principales líneas de investigación se enfocan en la sobrecarga emocional y física de los cuidadores informales de personas con Alzheimer, así como en los factores que la intensifican como lo son: el deterioro del paciente, la falta de apoyo y la carga laboral adicional. También se aborda el conocimiento sobre la enfermedad, el impacto en la salud mental y la calidad de vida del cuidador y la efectividad de intervenciones psicosociales para reducir el estrés.

La mayoría de los estudios analizan a mujeres cuidadoras, entre los 40 y 65 años, quienes asumen el cuidado sin remuneración y con escaso respaldo, además se utilizan metodologías cuantitativas y cualitativas, destacándose instrumentos como el Zarit Burden Interview, ADKS y SF-36 para evaluar la carga, el conocimiento y el bienestar general. En la **tabla 1** se presenta de forma resumida y organizada las características de estos artículos que fueron finalmente seleccionados para la revisión sistemática.

**Tabla 1.** Recopilación de las principales líneas de investigación y hallazgos en los estudios revisados

<b>N</b>	<b>Autor/año</b>	<b>Tipo de artículo</b>	<b>País</b>	<b>Título</b>	<b>Resumen</b>	<b>Calidad PRISMA</b>
1	Cerquera et al. (2021)	Estudio de intervención	Colombia	Factores que influyen en la sobrecarga de cuidadores informales de pacientes con Trastorno Neurocognitivo debido a enfermedad de Alzheimer	La investigación identificó factores que afectan la carga que perciben los cuidadores de personas con Alzheimer en Bucaramanga, Colombia. Estos factores se asocian con una disminución de la conforme avanza la edad del cuidador, mientras que esta tiende a incrementarse en aquellos cuidadores que cuidan pacientes con mayor deterioro conductual, así como en quienes tienen otros empleos y carecen de apoyo familiar. Además, se sugirió la necesidad de intervenciones multidisciplinarias para estos cuidadores.	Alta
2	De la Cruz (2020)	Estudio Observacional	Colombia	Relación entre sobrecarga y funcionamiento familiar en cuidadores informales de pacientes con Alzheimer	La investigación analizó la relación existente entre la sobrecarga y el funcionamiento familiar en cuidadores informales de pacientes con Alzheimer. Se realizó un estudio correlacional que incluyó a 45 cuidadores, encontrando el 56% experimentaba sobrecarga intensa y el 33% presentaba disfunción familiar grave. No obstante, no se observó una relación reveladora entre las dos variables. Se llegó a la conclusión de que los factores sociodemográficos influyen en los niveles de sobrecarga y en el funcionamiento familiar.	Alta
3	Cortés et al. (2021)	Revisión sistemática	España	Síndrome de sobrecarga de cuidadores de Alzheimer. Revisión sistemática.	El análisis sistemático examinó los elementos que contribuyen al estrés en cuidadores no profesionales de pacientes con Alzheimer, subrayando que la mayoría de ellos son mujeres. Se observó altos niveles de sobrecarga en cuidadores, junto con factores moderadores como la resiliencia, las estrategias de afrontamiento y el apoyo social. La creciente dependencia de los pacientes afectó significativamente la salud de quienes brindaron cuidado, llegando ellos a sufrir deterioro tanto emocional como físico.	Alta
4	Cerquera et al. (2021a)	Estudio de Intervención	Colombia	Ensayo controlado aleatorizado de un programa multicomponente para cuidadores informales de pacientes con Alzheimer	El estudio evaluó la eficacia de un programa que integra diversos componentes, además de ofrecer la técnica de respiración, para disminuir la sobrecarga y con ello mejorar el apoyo social entre los cuidadores. Los resultados revelaron que el grupo sometido a la intervención experimentó una disminución significativa de la sobrecarga y un incremento en el apoyo social tras un periodo de 10 meses, por otro lado, el grupo que estuvo con solo el respiro no mostró mejoras destacables. Se concluyó que la combinación del programa multicomponente con respiro benefició a los cuidadores de Alzheimer.	Medio



5	Monsalve (2021)	Revisión bibliográfica	Ecuador	Sobrecarga Del Cuidador Primario De Pacientes Diagnosticados Con Alzheimer	El "cuidador informal", que es típicamente un miembro de la familia, estaba obligado a ayudar a los pacientes con Alzheimer con cuidados continuos. Este tipo de atención, que se caracterizaba por la devoción y el amor, afectaba a la vida social y a la salud del cuidador y producía tensiones mentales y físicas importantes. El estudio demostró una relación entre la intensidad de los síntomas del paciente y el grado de estrés del cuidador, destacando la importancia de atender a la salud de los cuidadores para prevenir problemas con su bienestar.	Alta
6	Marca et al. (2022)	Revisión bibliográfica	Ecuador	Factores que Predisponen a una Sobrecarga en el Cuidador Informal de un Adulto Mayor Diagnosticado Con Alzheimer	El Alzheimer se reconoce como una de las principales fuentes de discapacidad y dependencia entre las personas mayores, resultando en una pérdida de autonomía del paciente y una mayor necesidad de atención de cuidadores principales. Tal situación generó elevados niveles de sobrecarga en estos cuidadores, afectando negativamente tanto el aspecto físico como psicológico. Se destacó la relevancia de incrementar el conocimiento y desarrollar programas de intervención que aborden esta problemática desde un enfoque biopsicosocial.	Medio
7	Purghel (2021)	Tesis doctoral	España	Cuidadores informales de personas con enfermedad de Alzheimer: necesidades percibidas	La enfermedad de Alzheimer es una forma común de demencia que causa un deterioro progresivo en las capacidades cognitivas, cambios de comportamiento y desgaste físico, resultando en dependencia para las actividades diarias del paciente. Esto impacta la estructura familiar y exige la participación de cuidadores, quienes sufren estrés y problemas de salud, frecuentemente abandonando sus propias actividades. El objetivo del estudio fue identificar estrategias útiles para los cuidadores y comprender las repercusiones de su labor mediante una metodología cualitativa con entrevistas semiestructuradas y un enfoque fenomenológico.	Alta
8	Jorge et al. (2021)	Estudio observacional	España	Nivel de conocimiento de la enfermedad de Alzheimer en cuidadores y población general	Un estudio realizado con 419 individuos, incluyendo cuidadores y la población general, evaluó el conocimiento sobre el Alzheimer mediante la (ADKS). Los resultados evidenciaron un reducido nivel de conocimiento en factores de riesgo y cuidados necesarios, pero una mejor comprensión de los signos clínicos y la enfermedad. Los cuidadores más jóvenes demostraron mayor conocimiento general, mientras que los más experimentados tenían mejor comprensión de los síntomas y el diagnóstico. Esto subrayó la importancia de evaluar el conocimiento para diseñar estrategias educativas efectivas.	Medio

9	Cerquera et al. (2021b)	Estudio de intervención	Colombia	Calidad de vida en cuidadores informales de pacientes con Alzheimer tras implementación de programa multicomponente	El cuidado de pacientes con Alzheimer presenta retos significativos que alteran vida plena de los cuidadores. Se evaluó la eficacia de una intervención multicomponente en 50 cuidadores, utilizando el cuestionario SF-36 en un ensayo aleatorio. Los resultados mostraron que aquellos que participaron en la intervención y recibieron apoyando a la mejora de la calidad de vida en la mayoría de las dimensiones a excepción de la función física, con beneficios sostenidos en el tiempo. En resumen, las intervenciones no farmacológicas combinadas con el respiro mejoran la calidad de vida de quienes están a cargo de personas con este padecimiento.	Medio
10	Núñez (2021)	Tesis doctoral	España	Proyecto de intervención para cuidadoras informales de personas con Alzheimer	Se predijo que el envejecimiento poblacional acrecentó la cantidad de personas con Alzheimer y, por ende, el número de cuidadores, lo que subraya la necesidad de implementar intervenciones basadas en la mejora de la salud y el bienestar. Se propuso un programa que mantenga o mejore la salud de los cuidadores informales a través de una intervención que combine educación sanitaria, formación y psicoterapia grupal. Se espera que estas acciones disminuyan el riesgo de sobrecarga, fomenten redes de apoyo y capaciten a los cuidadores en la atención adecuada, contribuyendo a una mejor calidad del cuidado brindado.	Medio
11	Merchán et al. (2020)	Estudio Observacional	Colombia	Daños en salud mental de cuidadores familiares de personas con Alzheimer	La investigación examinó como afecta la salud mental de los familiares con estrechos lazo de familiaridad que atienden a personas con Alzheimer, resaltando problemas como depresión, sobrecarga y merma de la calidad de vida, especialmente en mujeres que poseen una edad mayor a los 55 años. Factores como la edad avanzada, el esfuerzo físico requerido y la convivencia constante con el paciente aumentan los niveles de estrés y deterioro físico.	Alto
12	Vilanova (2021)	Revisión Bibliográfica	España	CUIDANDO A UNA PERSONA CON ALZHEIMER. IMPACTO EN LA CALIDAD DE VIDA DEL CUIDADOR PRINCIPAL	Destaca que el cuidado implica reorganización personal, económica y emocional, generando alta sobrecarga física, psicológica y social, especialmente en mujeres. Se propuso intervenciones educativas, emocionales y de apoyo, incluyendo formación en cuidados, terapias psicológicas y recursos comunitarios.	Medio

13	Pastuña (2021)	Revisión bibliográfica	Chile	Calidad de vida de los cuidadores de personas con enfermedad de alzheimer: revisión integrativa.	Se destacó que el cuidado ocurre mayormente en el hogar, implicando retos significativos para los cuidadores. El estudio concluyó que los enfermeros deben considerar estos factores para brindar un cuidado integral y que los resultados podrían ayudar a desarrollar políticas públicas en apoyo de pacientes y cuidadores.	Medio
14	Hurtado (2021)	Estudio de intervención	México	Impacto psicosocial e intervenciones de apoyo para cuidadores informales de personas dependientes en México	La mayoría de los cuidadores eran mujeres y familiares directos, quienes dedicaban una gran parte de su tiempo al cuidado sin recibir apoyo significativo. Factores como la edad del cuidador (menor sobrecarga en personas mayores), el grado de alteración en el comportamiento del paciente, la posesión de un empleo adicional y la carencia de respaldo familiar incidían en la sensación de carga experimentada. Se subrayó la importancia de implementar intervenciones multidisciplinarias para brindar apoyo integral a los cuidadores.	Medio
15	Navarro et al. (2019)	Estudio de intervención	España	Sobrecarga, empatía y resiliencia en cuidadores de personas dependientes	Este estudio se enfatizó en la resiliencia que tienen las personas o los cuidadores informales al estar a cargo de un paciente que dependiente totalmente de ellos para realizar algunas actividades cotidianas ya que ellos poseen limitaciones, muestra una evidencia de que algunos factores inciden en el estado emocional, físico de estos cuidadores siendo así que se ha pensado el implementar actividades que reduzcan la complejidad del cuidado y desvaneciendo los porcentajes de la sobrecarga.	Medio
16	Sobreviela et al. (2023)	Revisión bibliográfica	España	Síndrome de Burnout en cuidadores no formales de enfermos de Alzheimer	El agotamiento y la falta de descanso son factores que debilitan todo sistema, es por ello por lo que el cuidador indirecto tiene genera y es propenso a desarrollar diversas complicaciones que afectan su salud, se tomó como referencia este artículo el cual aborda y profundiza el tema antes mencionado, destacando las consecuencias emocionales, físicas y psicológicas de esta condición. Los cuidadores experimentan agotamiento extremo debido a la responsabilidad constante que se da al brindar cuidado a una persona con Alzheimer. Enfatizó la importancia de reconocer los signos de burnout y ofrecer apoyo adecuado para prevenir daños tanto para la salud mental y emocional.	Medio

17	Pizarro (2020)	Estudio observacional	España	Síndrome del cuidador quemado	En este estudio se evidenció que el cuidador informal debido a la sobrecarga de las actividades que realiza llega a padecer de este síndrome, siendo así que la persona solo se enfoca en cumplir todas aquellas necesidades que tiene su paciente olvidando sus actividades de rutina o incluso actividad de ocio, manifestando o generando de manera evidente el estrés a toda costa y la irritabilidad emocional en todo momento, afectando su relación social y conllevándolo al aislamiento por completo.	Medio
18	Blanco et al. (2019)	Estudio de intervención	España	Síndrome de carga del cuidador y factores asociados en cuidadores familiares gallegos	Existieron algunas estadísticas que demostraron que los cuidadores indirectos son en un gran porcentaje mujeres, cuyas jefes de hogar lo realizan debido a la escasez de trabajo y aceptan en algunos casos una remuneración muy poca.	Medio
19	(Bedoya et al., 2020)	Revisión Bibliográfica	Colombia	Burnout en cuidadores formales e informales del adulto mayor. revisión integrativa de la literatura	El adulto mayor requiere que se le brinden necesidades y actividades que agotan de manera completa al cuidador, deteriorando gran parte de sus sistemas y afectando su desempeño, en este artículo hace mención a que el mayor porcentaje de cuidadores informales lo ocupan las mujeres con un 80,3 % y el rango de edad va desde los 35 a 58 años de edad, para ello también se asocia el síndrome de burnout, también incluye factores como poca remuneración, el desempeñar otras actividades fuera de ser cuidador.	Medio
20	(Stokes et al., 2023)	Estudio Observacional	Estados Unidos	“El 'trabajo' más difícil que existe”: Características y desafíos de los cuidadores no remunerados de personas con Alzheimer y demencias relacionadas en Texas	El estudio analizó las condiciones e impacto en cuidadores no remunerados de personas con Alzheimer u otras demencias en Texas. Participaron 358 personas, en su mayoría mujeres mayores de 55 años, jubiladas y blancas. Los cuidadores dedicaban un promedio de 68 horas semanales y enfrentaban estrés emocional, problemas de salud, laborales y económicos. Los testimonios destacaron cómo el cuidado afecta su vida personal y profesional. Se concluye que esta labor puede tener graves consecuencias y se recomienda investigar más sobre esta población vulnerable.	Medio
21	(Kim et al., 2024)	Estudio Observacional	Reino Unido	Necesidades de atención de salud mental de los cuidadores de personas con enfermedad de Alzheimer a partir del análisis de foros en línea	Este estudio analizó el uso de procesamiento del lenguaje natural y aprendizaje automático (PLN/ML) para identificar factores de estrés mental en cuidadores informales de personas con Alzheimer y demencias relacionadas (ADRD), a partir de publicaciones en foros en línea (2018–2022). Se identificaron ocho temas principales relacionados con el estrés mental, tanto en pacientes como en cuidadores, y la mayoría coincidía con marcos teóricos existentes. Los resultados muestran que esta metodología es viable y puede contribuir a desarrollar apoyos personalizados para esta población vulnerable.	Alto

22	(Pérez et al., 2024)	Estudio Observacional	Venezuela	El cuidador informal de pacientes con Alzheimer: Relación entre resiliencia, estilos de apego, tiempo en el rol y sobrecarga	Este estudio acerca del Alzheimer nos indica que al ser una enfermedad degenerativa crónica; el cuidador cumple todas aquellas necesidades que requieren estos pacientes siendo así actividades sobrecargadas y requieren más esfuerzo de lo normal, sin embargo es importante puntualizar que todo el cuidado se enfoca en los pacientes sin embargo al cuidador se lo deja a un lado, pese a que aquellas personas son propensas a el desarrollo de estrés y también los deterioros mentales, físicos, e inclusive sociales.	Alto
23	Antón (2021)	Tesis Doctoral	España	Necesidades de los cuidadores informales de pacientes con demencia tipo Alzheimer. Revisión sistemática.	Este estudio acerca del Alzheimer nos indicó que al ser una enfermedad degenerativa crónica; el cuidador cumple todas aquellas necesidades que requieren estos pacientes siendo así actividades sobrecargadas y requieren más esfuerzo de lo normal, sin embargo es importante puntualizar que todo el cuidado se enfoca en los pacientes sin embargo al cuidador se lo deja a un lado, pese a que aquellas personas son propensas a el desarrollo de estrés y también los deterioros mentales, físicos, e inclusive sociales.	Alto

En esta revisión sistemática se encontró que entre los artículos revisados se presentan diversas perspectivas sobre los niveles altos de la denominada “sobrecarga” que experimentan los cuidadores de pacientes con Alzheimer, reflejando tanto similitudes como diferencias en sus enfoques y hallazgos.

Cerquera (2022), Hurtado (2021) y De la Cruz (2020) abordan la sobrecarga de los cuidadores desde ángulos diferentes. Cerquera identifica factores específicos que afectan la sobrecarga, como la edad del cuidador y el deterioro conductual del paciente, sugiriendo que esta tiene una disminución significativa con la edad y aumenta en cuidadores que enfrentan mayores desafíos. Por otro lado, De la Cruz se centra en la relación que existe entre la sobrecarga y cómo funciona la familia, encontrando que, aunque un alto porcentaje de cuidadores experimenta sobrecarga intensa, no existe una relación significativa entre esta y la disfunción familiar. Esta diferencia sugiere que, mientras Cerquera se enfoca en factores externos que afectan la carga del cuidador, De la Cruz investiga cómo las dinámicas familiares pueden influir en la experiencia del cuidado.

Cortés et al. (2021) complementa estos estudios al realizar una revisión sistemática que destaca que las mujeres son grupo predominante entre los cuidadores y los altos niveles de carga emocional y física que enfrentan. Este estudio también menciona factores moderadores como la resiliencia y el apoyo

social, lo que se alinea con las conclusiones de Cerquera sobre la necesidad de intervenciones multidisciplinarias para aliviar la carga. Sin embargo, Cortés et al. considera que las estrategias de afrontamiento pueden mitigar el impacto negativo del cuidado.

Pérez et al. (2024) al analizar la relación entre resiliencia, estilos de apego, etc., coincide con Cortés et al. en resaltar la resiliencia como factor protector, pero introduce el estilo de apego como una variable personal clave. A diferencia de Cerquera, que se enfoca en factores objetivos, Pérez et al. ofrece una perspectiva más psicológica e individual.

Con relación a las intervenciones que tienen como objetivo la búsqueda de la mejoría del bienestar de todos los cuidadores, Cerquera et al. (2021a) evalúa un programa multicomponente que demuestra ser efectivo en reducir la sobrecarga y aumentar el apoyo social. Este hallazgo disiente con el enfoque que proporciona De la Cruz, quien no propone específicamente intervenciones, sino que analiza correlaciones entre variables. Así, mientras Cerquera et al. (2021b) ofrecen una solución práctica para mejorar las condiciones de los cuidadores, Cruz Portilla proporciona un marco para entender mejor las dinámicas subyacentes a la sobrecarga.

Por otro lado, estudios como el de Jorge et al. (2021) destacan la importancia del conocimiento sobre Alzheimer entre los cuidadores. Aunque este aspecto no se aborda directamente en los otros artículos mencionados, resalta un factor crucial: el nivel de conocimiento puede influir en cómo los cuidadores manejan su carga y responden a las necesidades del paciente. Esto sugiere que además de las intervenciones prácticas y el apoyo social, es fundamental implementar programas educativos para empoderar a los cuidadores con información relevante. Núñez (2021) también enfatiza que es necesario la implementación de programas educativos y terapéuticos que mejoren la salud de los cuidadores. Sin embargo, Cortés et al. (2021) identifica que, a pesar de estos programas, muchos cuidadores siguen enfrentando altos niveles de carga emocional y física, lo que indica que las intervenciones deben ser más integrales.

Stokes et al. (2023) visibiliza la situación de cuidadores no remunerados mostrando cómo la carga emocional se mezcla con factores laborales y económicos, así complementa los hallazgos de Cortés y Cerquera al destacar consecuencias personales y profesionales graves.



Los hallazgos sugieren prácticas concretas para mejorar el bienestar de los cuidadores. Sobreviela et al. (2023) enfatizan la necesidad de reconocer el síndrome de burnout y ofrecer apoyo adecuado, mientras que Merchán et al. (2020) destacan el impacto negativo en la salud mental, especialmente en mujeres mayores. La implementación de programas que incluyan formación en cuidados y apoyo emocional se presenta como una necesidad urgente.

Una limitación común en varios estudios es la falta de diversidad en las muestras analizadas. Muchos estudios, como los realizados por Albornoz (2021) y Blanco et al. (2019), se centran predominantemente en mujeres que se encargan de sus familiares, lo que puede ser limitante para generalizar de los hallazgos a otros grupos demográficos. Además, algunos estudios no consideran el contexto cultural o socioeconómico, lo cual podría influir significativamente en la experiencia del cuidador.

El trabajo de Purghel (2021) complementa esta discusión al centrado en las repercusiones del cuidado a través de un enfoque cualitativo. Este estudio destaca cómo el estrés y los problemas de salud impactan a los cuidadores, lo que coincide con las preocupaciones expresadas por Cerquera y Cortés et al., pero ofrece una perspectiva más personal y vivencial sobre las experiencias de estos individuos.

Finalmente, las diferencias más relevantes recaen en los estudios de Cerquera (2022) mismo que se centra en factores específicos que afectan la sobrecarga, como el deterioro conductual y el apoyo familiar, De la Cruz (2020) examina la relación entre sobrecarga y funcionamiento familiar sin encontrar una compensación significativa. Esto plantea preguntas sobre cómo las dinámicas familiares pueden influir en la experiencia del cuidado. Así como la metodología variada, este es el caso de Purghel (2021) el cual aplica un enfoque cualitativo para explorar las experiencias de los cuidadores a través de entrevistas semiestructuradas, ya que esto realizar una comprensión más detallada de sus desafíos diarios. En contraste, estudios como el de Jorge et al. (2021) utilizan métodos cuantitativos para evaluar el conocimiento sobre Alzheimer entre cuidadores, destacando así diferentes dimensiones del problema. En otro aspecto varios estudios enfatizan cuán importante es el conocimiento y la educación sobre Alzheimer como una estrategia clave para reducir la sobrecarga. Jorge et al. (2021) subrayan que un mayor conocimiento sobre la enfermedad puede ayudar a los cuidadores a manejar mejor su carga, mientras que Núñez (2021) propone un programa educativo que combina formación y apoyo psicológico.



Kim et al. (2024) propone una metodología innovadora al usar procesamiento de lenguaje natural para analizar foros de cuidadores, logrando identificar factores de estrés similares a los descritos por Cortés y Pérez, pero sugiriendo de paso que estas herramientas digitales ayudan a diseñar apoyos personalizados según lo expresado por los cuidadores.

## CONCLUSIONES

La revisión sistemática evidencia que los “cuidadores informales” de pacientes con Alzheimer experimentan niveles significativos de sobrecarga física, emocional, psicológica y en muchos casos, económico. Esta carga se ve exacerbada por factores como el deterioro conductual del paciente, la falta de apoyo social, el conocimiento limitado sobre la enfermedad y las condiciones socioeconómicas desfavorables. En este sentido la mayoría de los cuidadores son mujeres, quienes además de asumir el rol principal en el cuidado, enfrentan un desgaste significativo debido a la responsabilidad del cuidado y afectaciones en su salud mental, lo que destaca una necesidad urgente de intervenciones que aborden estos desafíos.

Los hallazgos sugieren que las intervenciones deben ser más integrales y multidisciplinarias para mitigar la sobrecarga del cuidador. Se requiere un enfoque más integral que no solo contemple el apoyo emocional y la formación en cuidados, sino también la atención a variables personales como el estilo de afrontamiento, la resiliencia y los vínculos afectivos del cuidador. Las estrategias deben considerar además la implementación de programas educativos continuos, así como mecanismos que promuevan el autocuidado y reduzcan el aislamiento social.

El conocimiento insuficiente sobre el Alzheimer continúa siendo un factor crítico que agrava la sobrecarga. Por ello, la formación adecuada sobre la enfermedad, sus síntomas y su manejo resulta esencial para empoderar al cuidador y mejorar la calidad del cuidado. Asimismo, la incorporación de herramientas digitales, como plataformas virtuales y análisis de experiencias compartidas en entornos online, ofrece nuevas oportunidades para identificar necesidades y brindar apoyos personalizados.

La sobrecarga no solo repercute en el bienestar del cuidador, sino que también puede comprometer la atención que recibe el paciente. Por lo tanto, es imprescindible que las políticas públicas y los sistemas de salud reconozcan el rol central del cuidador informal, facilitando el acceso a recursos, apoyos económicos, espacios de respiro y atención psicológica.





Solo con una respuesta coordinada, diversa y sostenida se podrá avanzar hacia una mejora real en la calidad de vida tanto del cuidador como de la persona con Alzheimer.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Antón, C. (2021). *Necesidades de los cuidadores informales de pacientes con demencia tipo Alzheimer*.

*Revisión sistemática.* Universitas Miguel Hernández, PSICOLOGÍA GENERAL.

<https://dspace.umh.es/bitstream/11000/8173/1/ANT%c3%93N%20JUAN%20Carolina%20TFM.pdf>

Bedoya, N., Buitrago, L., y Soto, M. (2020). Burnout en cuidadores formales e informales del adulto mayor. Revisión integrativa de la literatura. *Revista Cultura del Cuidado Enfermería*, 17(1), 1-

13. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7818321>

Blanco, V., Guisande, M. A., Sánchez, M. T., Otero, P., López, L., y Lino, F. (2019). Síndrome de carga del cuidador y factores asociados en cuidadores familiares gallegos. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.regg.2018.03.005>

Cárdenas, D. (2022). Síndrome de sobrecarga y calidad de vida del cuidador de pacientes con discapacidad en el primer nivel de atención. *Polo del Conocimiento* , 7(1), 702-717.

<https://doi.org/10.23857/pc.v7i1.3504>

Cerquera, A., Duarte, E., Tiga, D., Plata, L., Castellanos, L., y Álvarez, W. (2021). Factores que influyen en la sobrecarga de cuidadores informales de pacientes con Trastorno Neurocognitivo debido a enfermedad de Alzheimer. *Revista Javeriana*, 20, 1-11.

<https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy20.fisc>

Cerquera, A., Tiga, D., Álvarez, W., Dugarte, E., Jaimes, R., y Plata, L. (2021). Ensayo controlado aleatorizado de un programa multicomponente para cuidadores informales de pacientes con Alzheimer. *Revista Cuidarte*, 12(2), 1-16. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.2002>

Cerquera, A., Tiga, D., Alvarez, W., Dugarte, E., Plata, L., y Jaimes, L. (2021). CALIDAD DE VIDA EN CUIDADORES INFORMALES DE PACIENTES CON ALZHEIMER TRAS IMPLEMENTACIÓN DE PROGRAMA MULTICOMPONENTE. *Revista Horizonte de Enfermería* , 32(3), 266-282. [https://doi.org/10.7764/Horiz\\_Enferm.32.3.266-282](https://doi.org/10.7764/Horiz_Enferm.32.3.266-282)



- Cortés, L. M., Moreno, G. J., y García, M. C. (2021). Síndrome de sobrecarga en cuidadores de Alzheimer. Revisión sistemática. *Apuntes de psicología*, 39(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.55414/ap.v39i2.902>
- De la Cruz, A. (2020). Relación entre sobrecarga y funcionamiento familiar en cuidadores informales de pacientes con Alzheimer. *Dialnet*, 38(1), 187-200. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8083723>
- Hurtado, J. (2021). Impacto psicosocial e intervenciones de apoyo para cuidadores informales de personas dependientes en México. *Redalyc*, 29(1), 1-14. <https://www.redalyc.org/journal/1339/133967526007/html/>
- Jorge, C., Cetó, M., Arias, A., Blasto, E., Guil, D., López, R., . . . Piñol, G. (2021). Nivel de comprensión de la enfermedad de Alzheimer entre los cuidadores y la población general. *ELSEVIER*, 36, 426-432. <https://doi.org/10.1016/j.nrl.2018.03.004>
- Kim, J., Ran, Z., Chen, M., Rezaei, S., Onyeka, S., Rodriguez, C., . . . Choi, Y. (2024). Mental health care needs of caregivers of people with Alzheimer's disease from online forum analysis. *Mental Health Research*, 3(54), 1-8. <https://doi.org/10.1038/s44184-024-00100-y>
- Marca Cando, D. C., Matute López, E. A., Mogroviejo Calderón, K. V., y Nieves, M. R. (2022). Factores que Predisponen a una Sobrecarga en el Cuidador Informal de un Adulto Mayor Diagnosticado Con Alzheimer. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 4(6), 411-421. <https://www.editorialalema.org/index.php/pentaciencias/article/view/366>
- Merchán, E. J., Jaimes, E. L., y Moreno, L. J. (2020). Daños en salud mental de cuidadores familiares de personas con Alzheimer. *Scielo*. <https://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v31n2/1134-928X-geroko-31-02-68.pdf>
- Monsalve, E. (2021). Sobrecarga del cuidador primario de pacientes diagnosticados con Alzheimer. *Revista Científica Universitaria*, 10(2), 109-118. <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/228/2282279007/2282279007.pdf>



Navarro, Y., López, M., Rodríguez, J., y Gómez, J. (2019). Sobrecarga, empatía y resiliencia en cuidadores de personas dependientes. *Elsevier*, 33(3), 268-271.

<https://www.scielo.org/pdf/gs/2019.v33n3/268-271/es>

Núñez, D. (2021). *PROYECTO DE INTERVENCIÓN PARA CUIDADORAS INFORMALES DE PERSONAS CON ALZHEIMER*. Universidad de Jaén, Centro de Estudios de Posgrado.

[https://crea.ujaen.es/bitstream/10953.1/13880/1/TFMDaniel\\_Nez\\_Cano.pdf](https://crea.ujaen.es/bitstream/10953.1/13880/1/TFMDaniel_Nez_Cano.pdf)

