

PERSPECTIVA OCUPACIONAL DE PERSONAS CUIDADORAS VINCULADAS A UN CENTRO DE PERSONAS MAYORES. ESTUDIO MIXTO

OCCUPATIONAL PERSPECTIVE OF CAREGIVERS LINKED TO A DAILY CARE CENTER. MIXED STUDY



Uxía Paredes Maseda

Terapeuta Ocupacional



María del Carmen Miranda-Duro*

Terapeuta Ocupacional, Grupo Tecnología Aplicada a la Investigación en Ocupación, Igualdad y Salud (TALIONIS) - Centro de Investigación en las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (CITIC), Facultade de Ciencias da Saúde, Universidade da Coruña, A Coruña, España. ORCID: 0000-0002-6166-7760.

E-mail de contacto carmen.miranda@udc.es

*autora para correspondencia



Lorena López Rodríguez

Terapeuta Ocupacional, Cruz Vermella A Coruña y PDI Facultade de Ciencias da Saúde, Universidade da Coruña, A Coruña, España.

DeCS Anciano; Dependencia; Centro de Día; Cuidadores; Terapia Ocupacional **Palabras claves** Persona Mayor; Persona Cuidadora **MeSH** Aged; Dependency; Adult Day Care Centers; Caregivers; Occupational Therapy **Key words** Older Adult; Day Care Center; Carer

Objetivos: Analizar el desempeño ocupacional de las personas cuidadoras que se hacen cargo de personas mayores en situación de dependencia y que acuden a un centro de personas mayores. **Método:** Se ha empleado la metodología cualitativa, con el fin de conocer las vivencias y experiencias de las personas cuidadoras en su entorno natural (fenomenología descriptiva), combinada con el uso de dos herramientas de evaluación (EuroQol-5D-5L y Sobrecarga de Zarit). La muestra seleccionada está formada por 7 personas cuidadoras. **Resultados:** Las categorías están asociadas al concepto de persona mayor, la percepción sobre el cuidado, los apoyos recibidos y el género, el valor del centro de personas mayores, y el rol de cuidador. En cuanto a la calidad de vida, los participantes valoran su estado de salud en una media de 47 y el 42% presenta sobrecarga.

Conclusiones: El cuidado diario de personas mayores dependientes supone un desequilibrio ocupacional y sobrecarga en las personas cuidadoras. Los centros de personas mayores pueden aportar beneficios con relación al desempeño ocupacional de las personas cuidadoras, obteniendo resultados positivos en su salud y calidad de vida

Objective: To analyze the occupational performance of caregivers who take care of elderly people in a situation of dependence and who attend a care facility. **Methods:** A qualitative methodology study was combined with two assessment tools (EuroQol-5D-5L and Zarit Overload).

Results: The categories are associated with the concept of older person, the perception of care, the support received and gender, the value about the care facility, and the role of caregivers. In terms of quality of life, the health status was rated at an average of 47 and 42% were overburdened.

Conclusions: The caregivers who are involved in the daily care of dependent older people have an occupational imbalance and overload. The occupational performance of caregivers can be improved through care facilities, obtaining positive results in their health and quality of life

Texto recibido:

08/01/2022

Texto aceptado:

09/05/2022

Texto publicado:

31/05/2022

Derechos de autor



INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la proporción de personas mayores en la población mundial presenta un aumento progresivo. En Europa, el fenómeno de envejecimiento progresivo de la población conlleva a un aumento en la incidencia de afecciones relacionadas con la edad, lo que se traduce en la necesidad de prestación de cuidados⁽¹⁾. En Galicia, según el Instituto Gallego de Estadística⁽²⁾, el 25% del total de habitantes de la comunidad supera los 65 años. Asimismo, el aumento de la esperanza de vida provoca que la población de 80 o más años sea más grande, correspondiéndose con el 90%. Así, la esperanza de vida ronda los 83 años⁽³⁾.

Parte de este colectivo está en situación de dependencia y su desempeño ocupacional está afectado, necesitando así el cuidado de una tercera persona, es decir, personas cuidadoras no profesionales o personas cuidadoras profesionales. Los cuidadores informales son vitales, tanto para el cuidado de las personas con

alguna limitación a largo plazo en la comunidad como para la economía de los países de la Unión Europea. Las personas cuidadoras no profesionales son aquellas que se encargan por imposición o de forma voluntaria, con o sin formación, sobre el cuidado de una persona dependiente⁽³⁾. En Galicia hay un total de 144.539 personas cuidadoras siendo el 63% mujeres y 37% hombres. Mayoritariamente asume el cuidado el entorno próximo principal como es la familia, los amigos o los vecinos⁽⁴⁾.

El cuidado diario de personas dependientes puede aportar beneficios como la satisfacción, la empatía, el refuerzo del vínculo familiar, entre otros⁽⁵⁾. En contraposición, el cuidado puede derivar en las consecuencias negativas en su salud, como el estrés y la carga asociada a la prestación de cuidados. En situaciones más complejas pueden contribuir a circunstancias como el aislamiento, la pobreza y exclusión social⁽⁶⁾.

El rol de cuidador/a puede ser impuesto por obligación, derivando en una injusticia ocupacional, ya que la persona no puede satisfacer sus necesidades ocupacionales manteniendo un equilibrio⁽⁷⁾. Así, las estrategias de adaptación del medio, pautas, control conductual y cognitivo abordadas por las y los terapeutas ocupacionales en relación con el desempeño ocupacional de las personas dependientes, aumentan la sensación de seguridad y control de las personas cuidadoras, especialmente, a la hora de llevar a cabo las actividades de la vida diaria con las personas mayores⁽⁸⁾.

La Organización Mundial de la Salud está en proceso de elaborar una «Estrategia y plan de acción mundiales sobre el envejecimiento y la salud», con el objetivo de centrarse en los factores que influyan en el envejecimiento saludable, entorno social y físico y hábitos de salud. Por ello, es necesario abordar las necesidades de las personas cuidadoras de personas mayores para lograr un envejecimiento saludable. Esto ha sido considerado como una prioridad pública según la Organización Mundial de la Salud⁽⁹⁾ y por consiguiente desarrolló un programa en 2018 de formación gratuita online (iSupport), con el objetivo de mejorar las destrezas, conocimientos y herramientas de las personas cuidadoras.

Resulta fundamental integrar en la política de la Unión Europea la regulación de los servicios de asistencia en beneficio de las personas mayores, teniendo en cuenta a las personas cuidadoras, aplicando de este modo con éxito el pilar europeo de derechos sociales, focalizándose en que los europeos tienen derecho a unos cuidados de larga duración asequibles y de buena calidad, enfrentándose de este modo, a los retos del envejecimiento de la población europea⁽¹⁰⁾.

Desde marzo de 2020, la situación derivada del coronavirus ha repercutido en nuestra salud a nivel físico, psíquico y social. Seis de cada diez personas cuidadoras consideran que esta situación ha afectado negativamente a su bienestar físico, mental y a su situación económica. En un informe se muestra que el 34% de personas cuidadoras le preocupa contagiarse de coronavirus y no poder hacerse cargo del cuidado de sus familiares dependientes y que la calidad de atención hacia estos disminuya⁽¹¹⁾. Las consecuencias han sido similares para las personas mayores institucionalizadas debido a las medidas adoptadas en relación con las restricciones de visitas a residencias, pasando a asumir las personas cuidadoras el rol de «cuidadores secundarios»⁽¹²⁾.

Objetivos

Por lo tanto, dada la literatura existente, en el presente estudio queremos plantear como objetivo principal, el desempeño ocupacional de las personas cuidadoras que se hacen cargo de personas mayores en situación de dependencia y que acuden a un centro de día, dado que no existen estudios enfocados en la perspectiva ocupacional del desempeño ocupacional de personas cuidadoras de personas que acuden a un centro de día y desde una metodología mixta. Los objetivos específicos son definir el perfil de las personas cuidadoras de personas dependientes que acuden a un centro de personas mayores y su concepto sobre la vejez, analizar el desempeño ocupacional de las personas cuidadoras en los momentos previos y posteriores de la incorporación al centro de día de un familiar en situación de dependencia, explorar como han vivido las personas cuidadoras su rol como cuidador de una persona en situación de dependencia, analizar la calidad de vida y sobrecarga de las personas cuidadoras y conocer qué aportan estos recursos asistenciales.

MÉTODOS

Tipo de investigación y diseño

Se trata de un estudio cualitativo, con una parte cuantitativa como complemento. Empleamos la investigación cuantitativa desde el enfoque de estudio descriptivo y la investigación cualitativa desde la fenomenología



descriptiva⁽¹²⁾. Llevamos a cabo el trabajo de investigación en un centro de día de personas mayores, situado en un entorno urbano.

Entrada al campo y Criterios de selección

La entrada al campo se realizó con anterioridad al inicio de la situación de crisis sanitaria de COVID-19 (marzo de 2020), concretamente 5 meses antes, a través de la autorización de la dirección del centro seleccionado para llevar a cabo el trabajo de investigación, utilizando como portero a una de las directoras de este trabajo de investigación para acceder al recurso. Para la selección de la muestra, empleamos el muestreo teórico y por criterio⁽¹²⁾. Por tanto, se incluyeron a aquellas personas cuidadoras de usuarios mayores de 65 años que acuden al centro de día seleccionado para la entrada al campo y que sean miembros de la unidad familiar o que tengan algún tipo de vínculo con las personas mayores que acuden al centro de día. Sin embargo, se excluyen aquellas personas que son menores de edad y que no hayan aceptado participar y por consiguiente, no hayan firmado el consentimiento informado.

Herramientas de recogida de datos

Hemos realizado un estudio mixto, con predominio de la investigación cualitativa y la investigación cuantitativa como complemento. En el apartado de discusión, se muestra la combinación de ambos análisis y la congruencia o no de la información obtenida por ambas fuentes.

En relación con la investigación cualitativa empleamos una entrevista semiestructurada (elaboración propia, tabla 3). Las observaciones las incluimos en el diario de campo de la investigadora UPM. Las preguntas planteadas en la entrevista se clasificaron en tres bloques diferentes: cuestiones sobre la situación actual tras la incorporación de la persona que cuida al centro de día, cuestiones sobre el periodo previo a la incorporación de la persona cuidada al centro de día, y preguntas transversales sobre la concepción del cuidado.

Como técnicas de recogida de datos en relación con la investigación cuantitativa, empleamos una hoja de registro de variables sociodemográficas (elaboración propia), la escala EuroQol-5D-5L y la escala de sobrecarga de Zarit. Hay que recalcar que, para administrar la escala EuroQol-5D-5L, se pidió el consentimiento de su uso al grupo EuroQol. A través de esta escala se ha analizado el valor subjetivo que cada persona otorga a su estado de salud, que en la herramienta se llama Escala Visual Analógica. En dicha escala la persona indica su estado de salud de 0 (significando el peor estado de salud) a 100 (significando el mejor estado de salud). La EuroQol-5D-5L también consta de un sistema descriptivo conformado por cinco dimensiones (movilidad, autocuidado, actividades cotidianas, dolor o malestar y ansiedad y/o depresión) puntuadas del 0 al 5, siendo 0 sin problemas de salud y 5 problemas severos.

Para evaluar la carga del cuidador se ha utilizado la Escala de Sobrecarga del Cuidador de Zarit. Está formada por 22 preguntas con 5 posibles respuestas (nunca, rara vez, algunas veces, bastantes veces y casi siempre). Cada ítem nombrado anteriormente puntúa del 1 al 5, la puntuación total es de 88, se considera indicativa de «no sobrecarga» una puntuación inferior a 46, y de «sobrecarga intensa» una puntuación superior a 56.

Análisis de los datos

Para el análisis cualitativo transcribimos las entrevistas y empleamos las anotaciones del diario de campo de la investigadora, codificando y categorizando posteriormente los discursos de los participantes⁽¹²⁾. Para procesar la información cualitativa nos basamos en el análisis temático de Braun y Clarke, con el objetivo de captar de forma eficiente el significado subjetivo de las experiencias de los participantes⁽¹³⁾.

Para el análisis cuantitativo empleamos Microsoft Excel para extraer los porcentajes, medias y desviación típica según correspondiera. Dado el tamaño de la muestra, no se puede concluir ninguna asociación significativa (p valor inferior a 0,05) entre las diferentes variables.

Consideraciones éticas

Este trabajo de investigación no cuenta con un informe del comité de ética, pero se siguieron las recomendaciones de los principios éticos de la declaración de Helsinki. Hemos elaborado una hoja de información y un consentimiento informado para el director/a de la institución en donde se llevó a cabo el trabajo de investigación y para los participantes del estudio. De este modo, ofrecemos las explicaciones pertinentes y resolvimos con detalle las posibles dudas, contando así con la aprobación y autorización de ambas partes, teniendo la posibilidad de revocar su participación en cualquier fase del estudio. En esta línea se ha

respetado el anonimato y confidencialidad de todos los participantes del estudio, atendiendo a la ley orgánica 3/2018 de protección de datos personales y garantía de los derechos digitales.

RESULTADOS

Se ha obtenido una muestra total de 7 participantes. En la tabla 1 se muestran las principales características de esta. Una vez recogida la información obtenida a través de la entrevista semiestructurada y el diario de campo emergen las siguientes categorías agrupadas en la figura 1. Se observa en la figura 1, el tiempo dedicado al cuidado está vinculado al desempeño ocupacional de las personas cuidadoras previo y actual a la incorporación del familiar dependiente al centro de día. El avance de la enfermedad o de la dependencia del familiar mayor repercute las ocupaciones. El tiempo dedicado al cuidado también se vincula con los apoyos, es decir, con la implicación familiar, la adaptación en el hogar (productos de apoyo, presencia de barreras arquitectónicas), ayudas económicas, la participación en grupos de apoyo y escuela de personas cuidadoras. El género y la prestación de cuidados también se recalca puesto que los participantes en sus discursos afirman que la sociedad vincula a la mujer con la prestación de cuidados y mayores dependientes. Todo ello varía en función de la posibilidad de institucionalización de la persona mayor, en este caso en un centro de día, repercutiendo positivamente en la calidad de vida, sobrecarga y desempeño ocupacional de personas cuidadoras y mejora del vínculo familiar.

Tabla 1. Características sociodemográficas de la muestra.

Variable	N (%) / Media (Desviación típica)
Edad	63±13
Mujer	4(57%)
Estado civil	
Casado/a	3(40%)
Soltero/a	1(15%)
Separado/a	1(15%)
Divorciado/a	1(15%)
Pareja de hecho	1(15%)
Parentesco con la persona mayor	
Hijo/a	
Sobrino/a	4(56%)
Esposo/a	1(15%)
	2(29%)
Nivel de estudio	
Estudios básicos	2(29%)
Bachiller	3(29%)
Diplomatura	2(42%)
Actividad Laboral	
Trabajador/a	3(42%)
Desempleado/a	1(15%)
Jubilado/a	3(42%)
Escala Visual Analógica	47±19
Zarit	40±14
Sobrecarga	3(42%)

Elaboración propia 2020

Concepto de las personas cuidadoras sobre la persona mayor

La mayor parte de las personas cuidadoras de este estudio están de acuerdo con la consideración de que la sociedad concibe a este grupo de edad como «una carga» y que asumir su cuidado no se realiza por decisión propia o por elección, sino por «obligación». *C5 «Hay un desasosiego general...la gente de la tercera edad es una carga, un estorbo, da mucho trabajo... casi todo el mundo esquiva el problema, esquiva su responsabilidad».*

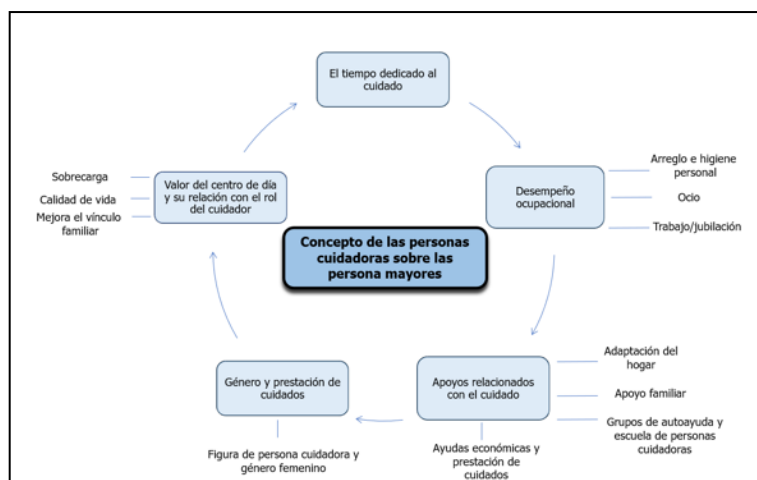


Figura 1. Relación entre las categorías emergidas de los discursos. Elaboración propia; 2020.

Tiempo dedicado al cuidado

Desempeño ocupacional

Observamos que el tiempo dedicado al cuidado está vinculado al desempeño ocupacional de las personas cuidadoras previo y actual a la incorporación del familiar dependiente al centro de día. El 43% de los participantes refieren estar satisfechos previamente a la incorporación de la persona al centro de día.

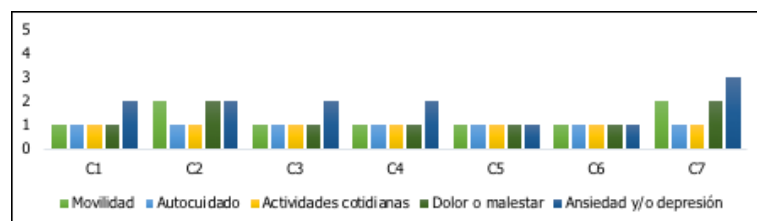


Figura 2. Sistema descriptivo EuroQol-5D-5L. Elaboración propia; 2020.

Se ha analizado el arreglo e higiene personal, trabajo, ocio/tiempo libre y participación social. Por lo general, la motivación para realizar actividades de ocio disminuye en el momento que deciden asumir el rol de ser cuidador/a, como menciona C3 en su discurso *«Recuerdo que dejé de escuchar música que es algo que me encanta... igual no se le puede llamar depresión, pero sí una caída de ánimo bastante importante»*.

En relación a la actividad laboral, las personas cuidadoras se ven obligadas a reducir o abandonar su jornada laboral, para conciliar con las tareas de cuidados de la persona mayor.

El avance de la enfermedad o de la dependencia del familiar repercute en el desempeño ocupacional. La mayoría de las personas cuidadoras le dan gran importancia al diagnóstico de los mayores, consideran que la dependencia fundamentalmente se produce por la sintomatología ocasionada por el diagnóstico.

Apoyos relacionados con el cuidado

El tiempo dedicado al cuidado también se vincula con los apoyos, es decir, con la implicación familiar, la adaptación en el hogar (productos de apoyo, presencia de barreras arquitectónicas), ayudas económicas, la participación en grupos de apoyo y escuela de personas cuidadoras.

Las personas cuidadoras han descrito el sentimiento de pertenencia a los grupos de apoyo de manera favorable, entendiéndolos como grupos sociales e igualitarios. La mayoría ha acudido en algún momento, pero en alguna ocasión han dejado de asistir, porque consideran que, no satisface al completo sus necesidades personales. En relación con la escuela de personas cuidadoras refieren que contribuye a la hora de adquirir conceptos, pautas e información relacionada con diversas patologías, dificultades concretas, problemas comunes, técnicas para mejorar los cuidados, etc. El 71% de los cuidadores entrevistados no poseen formación específica en el cuidado.

Género y prestación de cuidados

El género y prestación de cuidados también se recalca puesto que los participantes en sus discursos afirman que la sociedad vincula la mujer con la prestación de cuidados y mayores dependientes. Al estudiar la asociación entre diversas variables como «sexo» y «ansiedad/depresión», se puede observar que con predominio de las mujeres (n=3), hay una tendencia a tener problemas de ansiedad o depresión, mientras que en los hombres (n=4) no presentan esa tendencia.

El valor del centro de día y su relación con el rol de cuidador/a

La posibilidad de institucionalización de la persona mayor, en este caso en un centro de día, repercute positivamente en la calidad de vida, sobrecarga y desempeño ocupacional de las personas cuidadoras y mejora del vínculo familiar.

Calidad de vida

En la Figura 2 se observa que la dimensión que se encuentra más afectada es la de ansiedad/depresión, lo que puede estar asociado con el nivel de sobrecarga de las personas cuidadoras.

En cuanto a la calidad de vida de las personas mayores dependientes, sus familiares asocian la mejora en la movilidad funcional de la persona mayor a las actividades que desarrollan a diario en el centro de día, centrándose sobre todo en las limitaciones físicas que poseían antes de acudir al centro de día, C3: *«El centro ayudó a que mejorara en muchos aspectos físicos... camina con más soltura, se está recuperando bastante bien del ictus»*. *«Con relación a la conducta considero que ahora es más agradecida»*. Por iniciativa propia, las personas cuidadoras entrevistadas, no hacen alusión a la esfera cognitivo-conductual.

Sobrecarga y/o responsabilidad sobre el cuidado

Las personas cuidadoras independientemente de su situación laboral refieren una menor responsabilidad al incorporarse las personas mayores al centro de día, C6: *«Tengo menos responsabilidad, no tengo que estar pendiente de ella 24 horas... me permite desconectar, o bueno, intento hacerlo»*.

Las personas cuidadoras asocian un aumento del nivel de sobrecarga en la semana laboral frente al fin de semana, ya que sus horarios giran en torno a los cuidados. El 14% de los participantes mantienen un estado de sobrecarga intensa. Los participantes casados no presentan sobrecarga (n=2), sin embargo, el participante soltero presenta sobrecarga intensa.

DISCUSIÓN

Tras el análisis de los resultados, se ha alcanzado el objetivo general de este estudio que es, analizar el desempeño ocupacional de las personas cuidadoras que se hacen cargo de personas mayores en situación de dependencia y que acuden a un centro de día.

En lo relativo al perfil de las personas cuidadoras la literatura consultada muestra que el cuidador principal suele ser una mujer, casada, cuyo parentesco con el familiar dependiente se corresponde con el de hija⁽¹⁴⁾, coincidiendo con el perfil de la muestra seleccionada. El 30% ha tenido que abandonar su puesto de trabajo o modificar el tipo de trabajo y sus rutinas^(14,15).

Tal y como se refleja en la categoría «apoyos relacionados con el cuidado», los participantes le conceden gran importancia a la implicación y el apoyo familiar. Se observa en la evidencia científica, que el incremento de la sobrecarga y empeoramiento de la calidad de vida se debe en gran medida a la falta de soporte social y a la autoestima de las personas cuidadoras⁽¹⁴⁾. En esta línea, Zarit et al⁽¹⁶⁾ defienden que el tipo de afrontamiento también tiene diversos efectos en la calidad de vida en función de la fase en la que se encuentre la persona cuidadora, a nivel emocional y a nivel de cuidados.

Para los participantes resulta más beneficioso la escuela de personas cuidadoras que los grupos de apoyo. Autores como, Monahan, Greene, y Coleman^(14,17) afirman que las personas cuidadoras a menudo no tienen la energía, tiempo y motivación suficiente, lo que conduce a abandonos y ausencias en las sesiones. Sin embargo, las escuelas de personas cuidadoras les permite aumentar sus conocimientos, habilidades y capacidades para desempeñar el rol de cuidador en sus domicilios. Refieren sentirse escuchados y apoyados por los profesionales sociosanitarios que imparten estas sesiones, tal y como apoyan, Zarit y Reeve⁽¹⁴⁾.

Asimismo, con respecto al desempeño ocupacional, el vestido es identificado como una de las actividades más afectadas en relación con la subcategoría «arreglo e higiene personal»⁽¹⁹⁾. En el área de trabajo, Jenson y Jacobzone⁽¹⁸⁾ concluyen que es complicado conciliar la responsabilidad del rol de cuidador con la participación en el mercado laboral, pero que tal y como refleja en la literatura^(20,21), en algunas ocasiones el trabajo es una vía de escape y respiro para desconectar. En cuanto a la subcategoría «sobrecarga y/o responsabilidad sobre el cuidado», el 42% de las personas cuidadoras que han participado en este estudio, experimenta sobrecarga, lo que interfiere en la vida personal, social y laboral, tal y como se menciona en diversos estudios.

En cuanto al perfil de salud de las personas cuidadoras manifiestan síntomas o signos asociados al nivel de sobrecarga y desequilibrio ocupacional⁽¹⁵⁾. Sin embargo, en el análisis descriptivo del estudio se muestra que los participantes que tienen un nivel bajo de ansiedad/depresión no poseen sobrecarga.

Las personas cuidadoras que prestan ayuda a familiares con un alto nivel de dependencia, optan por los recursos asistenciales⁽¹⁸⁾. Lo mismo que refieren en general los participantes del estudio. Además, la bibliografía consultada menciona que el estrés y el afrontamiento por parte de las personas cuidadoras conlleva a la búsqueda de ayuda comunitaria⁽²²⁾. Por ello, varias investigaciones poseen en común la teoría basada en que los centros de personas mayores se asocian con una disminución de la soledad, depresión, ansiedad y un impacto positivo a nivel psicológico y físico, tanto en las personas mayores dependientes como en las personas cuidadoras^(23,24).

Las intervenciones de los centros de atención diurna deben estar dirigidas desde terapia ocupacional a las personas cuidadoras, siendo ellos los protagonistas de los diversos programas, basándose en las ocupaciones significativas y llevando a cabo un proceso de empoderamiento y participación activa⁽²⁵⁾.

Limitaciones del estudio

Nos encontramos con el pequeño tamaño muestral para obtener datos estadísticamente significativos, la imposibilidad de haber realizado una intervención grupal tras la realización de las entrevistas y ampliar la muestra a un contexto más rural. Posibles resultados sesgados en función de las respuestas obtenidas en la escala de sobrecarga de Zarit o la EuroQol-5D.

Futuras líneas de la investigación

Nos proponemos profundizar sobre los grupos de apoyo y demás intervenciones psicosociales desde el enfoque de aprendizaje servicio e investigación acción-participación, así como analizar el desempeño ocupacional de las



personas cuidadoras a consecuencia de la situación de crisis sanitaria derivada del coronavirus.

Aplicabilidad

El presente estudio da voz a las personas cuidadoras, profundizando sobre sus necesidades y por tanto, contribuyendo a comprender mejor la realidad que vivencian. Todo ello, nos permite crear nuevos enfoques y estrategias de intervención con las personas cuidadoras y a su vez, con las personas mayores que reciben los cuidados.

CONCLUSIÓN

Se ha podido observar una mejoría del equilibrio ocupacional de las personas cuidadoras tras la incorporación de los familiares mayores al centro de personas mayores, que la mayoría de las personas son hijos/as, que las personas cuidadoras suelen presentar dificultades para conciliar la vida laboral con la prestación de cuidados, que las áreas del desempeño ocupacional más afectadas son el trabajo, ocio y la participación social, que la adaptación al rol de cuidador/a está determinada por el apoyo familiar y tipo de afrontamiento, que se refleja peor calidad de vida y aumento del nivel de sobrecarga. Por último, hay que mencionar que los centros de personas mayores se consideran una opción para desconectar y conciliar su vida personal con el rol de cuidador/a.

AGRADECIMIENTOS

Este estudio no tiene conflicto de intereses ni ha percibido ayuda económica para llevarse a cabo.

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

UPM ha sido la responsable de la investigación, desde su diseño e implementación hasta el análisis de resultados. LLP y MCMD se encargaron de la supervisión de todo el proceso y apoyo en las fases de diseño y análisis de resultados, y, por consiguiente, de la confección del manuscrito.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Instituto Gallego de Estadística [Internet]. Galicia Instituto Gallego de Estadística; 2020 [Acceso el 04/04/2020]. Sección: poboación segundo sexo e idade. Disponible en: <https://www.ige.eu>
2. Instituto Nacional de Estadística [Internet]. Madrid: Instituto Nacional de Estadística; 2018 [Acceso el 04/04/2020]. Sección: Salud autopercibida. Disponible en: <https://www.ine.es>.
3. Cruz Roja Española. Qué significa ser una cuidadora y cuidador. Cruz Roja Española. Guía Básica para Cuidadores. Madrid. 6-9. Disponible en: <http://www.cruzroja.es>.
4. Instituto Gallego de Estadística [Internet]. : Institutio Gallego de Estadística; 2020 [Acceso el 06/04/2020]. Sección: Cuidadores de personas con dependencia por sexo y edad. xxxxx. Disponible en: <https://www.ige.eu>
5. Rogero García J. Los tiempos del cuidado. El impacto de la dependencia de los mayores en la vida cotidiana de sus cuidadores. Madrid: IMSERSO. Cuad Rel Lab. 2010 [Acceso el 07/04/2020]. 266–269. Disponible en: <https://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/12011tiemposcuidado.pdf>
6. Euro Carers. Enabling carers to care. An EU Strategy to support and empower informal carers [internet]. Disponible en: <https://eurocarers.org/publications/enabling-carers-to-care>
7. World Federation of Occupational Therapists [Internet] Posicionamiento WFOT: Terapia Ocupacional y Derechos Humanos (revisada). 2019 [Acceso el 07/04/2020];1–2. Disponible en: www.wfot.org
8. Graff MJL, Dassen MJ, Thijssen M, Dekker J, Olderrikkert G.Effects of community occupational therapy on quality of life, mood, and health status in dementia patients and their caregivers: a randomized controlled trial. J Gerontol Med Sci [Internet]. 2007. Disponible en: <https://doi.org/10.1093/gerona/62.9.1002>
9. World Health Organization. WHO iSupport : a programme for carers of people with dementia [Internet]. 2019 [Acceso el 27/05/2021]. Disponible en: https://www.who.int/mental_health/neurology/dementia/isupport/en
10. Comisión Europea. Según una nueva encuesta, los europeos están listos para un «envejecimiento activo» [Internet]. 2012 [Acceso el 09/03/2020]. Disponible en: https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/es/IP_12_16
11. Merck. Informe sobre el Bienestar de los Cuidadores [Internet]. 2021 [Acceso el 09/03/2020]. Disponible en: <https://www.merckgroup.com/es-es/news/informe-sobre-el-bienestar-de-los-cuidadores-23-02-2021.html>
12. Chee SY. COVID-19 Pandemic: The Lived Experiences of Older Adults in Aged Care Homes. Millenn Asia [Internet].



- 2020 [Acceso el 09/03/2020];11(3):299-317. Disponible en: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0976399620958326>
13. Braun V, Clarke V. Using thematic analysis in psychology. *Qual Res Psychol* [Internet]. enero de 2006 [Acceso el 09/03/2020];3(2):77-101. Disponible en: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1191/1478088706qp0630a>
 14. Espín Andrade AM. Caracterización psicosocial de cuidadores informales de adultos mayores con demencia. *Rev Cuba Salud Pública* [Internet]. septiembre de 2008 [Acceso el 09/03/2020];34(3). Disponible en: http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662008000300002&lng=es&nrm=iso&tlng=es
 15. Bastida JD, Esteve MN, Font SJ, Eickhoff AF. Relation between the burnout and the quality of life of the caregiver of persons with dementia. *Gerokomos* [Internet]. 2016 [Acceso el 07/04/2020];27(1):19-24. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v>.
 16. Huang M-F, Huang W-H, Su Y-C, Hou S-Y, Chen H-M, Yeh Y-C, et al. Coping Strategy and Caregiver Burden Among Caregivers of Patients With Dementia. *Am J Alzheimer's Dis Other Dementias* [Internet]. 29 de noviembre de 2015 [Acceso el 09/03/2020];30(7):694-8. Disponible en: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1533317513494446>
 17. Lopez J, Crespo M, Zarit SH. Assessment of the Efficacy of a Stress Management Program for Informal Caregivers of Dependent Older Adults. *Gerontologist* [Internet]. 2007 [Acceso el 09/03/2020];47(2):205-14. Disponible en: <https://academic.oup.com/gerontologist/article-lookup/doi/10.1093/geront/47.2.205>
 18. Jenson J, Jacobzone S. Care allowances for the frail elderly and their impact on women care-givers. *OECD* [Internet] 2000 [Acceso el 09/03/2020]. (41). Disponible en: https://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/care-allowances-for-the-frail-elderly-and-their-impact-on-women-care-givers_414673405257
 19. Hijuelos García NA, Ortiz Campos A, Bolaños C, Tun Colonia JA, Salgado Burgos H, Arcila Novelo RR, et al. Desempeño ocupacional y satisfacción de los cuidadores primarios informales de pacientes con limitación en la actividad / Occupational Performance and Satisfaction of the Informal Primary Caregivers of Patients with Activity Limitations. *RICS Rev Iberoam las Ciencias la Salud* [Internet]. 3 de febrero de 2018 [Acceso el 12/04/2020];7(13):1-32. Disponible en: <https://www.rics.org.mx/index.php/RICS/article/view/58>
 20. Araújo IM, Paul C, Martins MM. Cuidar de idosos dependentes no domicílio: desabafos de quem cuida. *Ciência, Cuid e Saúde* [Internet]. 2009 [Acceso el 12/04/2020];8(2). Disponible en: <http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/view/8198>
 21. Amendola F, Oliveira MA de C, Alvarenga MRM. Qualidade de vida dos cuidadores de pacientes dependentes no programa de saúde da família. *Texto Context - Enferm* [Internet]. 2008 [Acceso el 12/04/2020];17(2):266-72. Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072008000200007&lng=pt&tling=pt
 22. Legg L, Weir CJ, Langhorne P, Smith LN, Stott DJ. Is informal caregiving independently associated with poor health? A population-based study: Table 1. *J Epidemiol Community Health* [Internet]. enero de 2013 [Acceso el 12/04/2020];67(1):95-7. Disponible en: <https://jech.bmj.com/lookup/doi/10.1136/jech-2012-201652>
 23. Contador I, Fernández-Calvo B, Palenzuela DL, Campos FR, Rivera Navarro J, de Lucena VM. A Control-Based Multidimensional Approach to the Role of Optimism in the Use of Dementia Day Care Services. *Am J Alzheimer's Dis Other Dementias* [Internet]. 2015 [Acceso el 12/04/2020];30(7):686-93. Disponible en: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1533317513494439>
 24. Preez JD, Millateed J, Marqués R, Richmand J. The role of adult day services in supporting the occupational participation with Dementia and their carers: an integrative review. *Healthcare* [Internet].2018 [Acceso el 12/04/2020]; 6(2):43. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/healthcare6020043>.
 25. Agulló Cantos JM, Paredes-Carbonell JJ, García-Alandete J. Roles e intereses en familiares cuidadores de personas diagnosticadas con enfermedad de alzheimer: Roles and interests in familial caregivers of individuals diagnosed with alzheimer's disease. *TOG (A Coruña)* [Internet]. 2019 [Acceso el 02/06/2021];16(29):9-19. Disponible en: <https://www.revistatog.es/ojs/index.php/tog/article/view/6>

Derechos de autor

