

INTERVENCIONES DE ENFERMERÍA DIRIGIDAS A DISMINUIR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD DE LOS CUIDADORES DE PERSONAS CON ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

Patricia Maiza Goicoechea pmaizagoico@alumni.unav.es
Tutoras: Amparo Zaragoza Salcedo y Nerea Azcárate Cenoz



1 INTRODUCCIÓN

- El Alzheimer es una de las principales causas de discapacidad y dependencia (1).
- Más de 55 millones de personas viven con demencia en el mundo.
Se esperan 139 millones en 2050 (1,2).
- El 80% de los pacientes son cuidados por familiares, quienes enfrentan altos niveles de estrés, ansiedad y desesperanza (3,4).
- La mayoría recurren a profesionales cuando ya no pueden más (5).
- Las estrategias de enfermería son clave para reducir el estrés y mejorar el bienestar de los cuidadores (6).

2 OBJETIVO

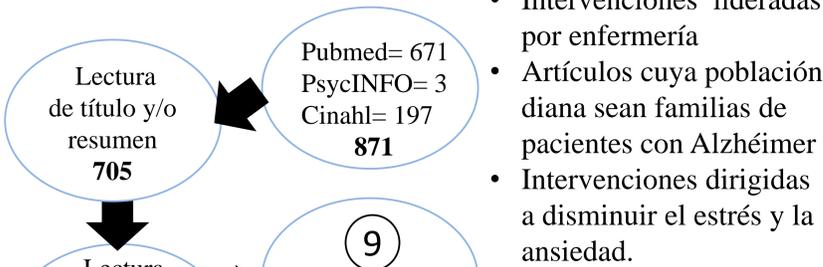
- Analizar en profundidad cuales son las intervenciones de enfermería dirigidas a disminuir el estrés y la ansiedad de los cuidadores de personas con Enfermedad de Alzheimer.

3 METODOLOGÍA

Bases de datos Inglés y Español

P (cuidadores de personas con Enfermedad de Alzheimer)
I (intervenciones de enfermería)
Co (disminuir el estrés y la ansiedad)

Diagrama de flujo



Criterios de inclusión:

- Intervenciones lideradas por enfermería
- Artículos cuya población diana sean familias de pacientes con Alzheimer
- Intervenciones dirigidas a disminuir el estrés y la ansiedad.

Criterios de exclusión

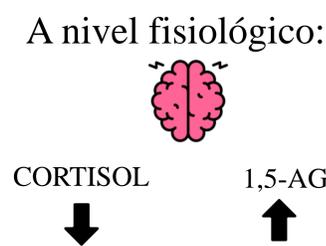
- Literatura gris
- Resúmenes de congresos

Caregiver (MeSH term)	Alzheimer disease (MeSH term)	Nursing Care (MeSH term)	Stress, anxiety (MeSH term)
AND		AND	

4 RESULTADOS

Bienestar y equilibrio a través del yoga, técnicas de relajación y regulación emocional

- El yoga (7,8):
 - Reducción del estrés
 - Mejora significativa de la ansiedad
 - Mejora en la calidad del sueño
 - ↓ presión arterial diastólica
 - ↑ la calidad de vida
- La musicoterapia → interacción grupal y expresión emocional (9).
- Programa de regulación de emociones positivas (10).
- Prácticas de mindfulness (11).



Psicoeducación y conocimiento sobre la Enfermedad de Alzheimer

- ¿Qué trabajan los programas psicoeducativos? (12,13,14)
 - Gestión del estrés del cuidador
 - Conocimiento sobre la Enfermedad de Alzheimer
 - Comunicación efectiva con el paciente
 - Manejo de conductas y emociones difíciles → Resultados variados
- Autónomo y en línea vs Grupal y presencial.
- Efectos positivos de los enfoques integradores: combinación de psicoeducación y yoga (15).

5 CONCLUSIONES

- Intervenciones identificadas: yoga, musicoterapia, programa de regulación de emociones positivas, prácticas de mindfulness y psicoeducación.
- Efectividad muy variada.
- Intervenciones presenciales = mejor comunicación, apoyo emocional y aprendizaje interactivo.
- El rol de enfermería es clave para diseñar estrategias centradas en el cuidador.
- Implicaciones:
 - ❖ Investigación: muestras más amplias y monitoreo prolongado en el tiempo.
 - ❖ Docencia: sensibilizar sobre el rol del cuidador.
 - ❖ Práctica clínica: acompañar y apoyar emocionalmente al cuidador.

6 BIBLIOGRAFÍA

