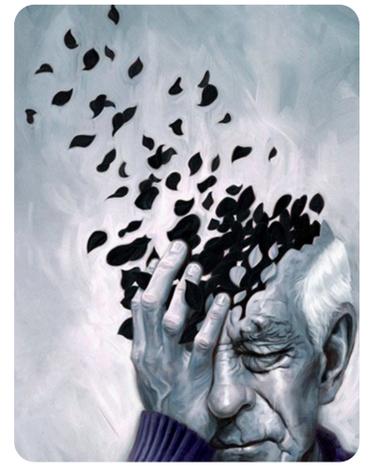




# Intervenciones para mejorar la Calidad de Vida de la Familia Cuidadora de pacientes con la Enfermedad de Alzheimer



**Autora:** Sara Palacios Pérez ; Facultad de enfermería, Universidad de Navarra

**Tutora:** Idoia Pardavila Belio ; Departamento de Enfermería Comunitaria y Materno Infantil

Facultad de Enfermería, Universidad de Navarra



Universidad de Navarra | FACULTAD DE ENFERMERÍA



(spalaciospe@alumni.unav.es)

## 1 INTRODUCCIÓN

- Principal causa de demencia en **> 60 años** <sup>[1] [2] [3]</sup>
- Trastorno neurodegenerativo → progresivo e incurable <sup>[2]</sup>
- Provoca deterioro cognitivo y funcional **GRAVE** = reduciendo independencia <sup>[4] [5] [6]</sup>
- ORIGEN** → Acumulación anómala de beta amiloide y proteína tau en cerebro <sup>[1] [2]</sup> **provocando** destrucción células nerviosas + alteración transmisión información y almacenamiento de recuerdos



### DESAFIOS

→ Aumento **demanda** Atención Médica y apoyo familiar = **RETO SALUD PÚBLICA** <sup>[5] [6]</sup>

→ **Sobrecarga** cuidador; equilibrar <sup>[1] [3]</sup> cuidado y vida personal

→ Impacto **Estructura** Familiar – reorganización <sup>[4] [6]</sup>

→ Apoyo profesional centrado en paciente = **familia 2º plano** <sup>[3]</sup>

→ Falta información y concienciación de enfermedad = **estigma** y difícil comprensión social <sup>[3]</sup>



### DATOS ESTADÍSTICOS <sup>[3] [4] [5] [6]</sup>

**50 MILLONES** con demencia en el 

**10 MILLONES** de casos nuevos / año

De los cuales el **65%** son Alzheimer

En **2030** se estima – **75 MILLONES** 

**94%** de enfermos con Alzheimer reciben cuidados **por parte de familiares**

El **35%** de los cuidadores experimentan **deterioro en su salud**

**1 de cada 4** familias tienen familiar con Alzheimer → se eleva el Nº de personas afectadas directa o indirectamente

## 2 OBJETIVO

Conocer las intervenciones que mejoran la calidad de vida de las familias cuidadoras de pacientes con la Enfermedad de Alzheimer

## 3 METODOLOGÍA

Pregunta de investigación tipo **PICO**:

¿Cuáles son las intervenciones que mejoran la calidad de vida de la familia cuidadora de pacientes con la Enfermedad de Alzheimer?

<b>P</b> Familias cuidadoras	<b>I</b> Intervenciones para mejorar la calidad de vida	<b>Co</b> Enfermedad de Alzheimer
---------------------------------	--	--------------------------------------



Caregivers  
Family  
Intervention  
Quality of life  
Alzheimer disease



PubMed  
Psycinfo  
Cinahl

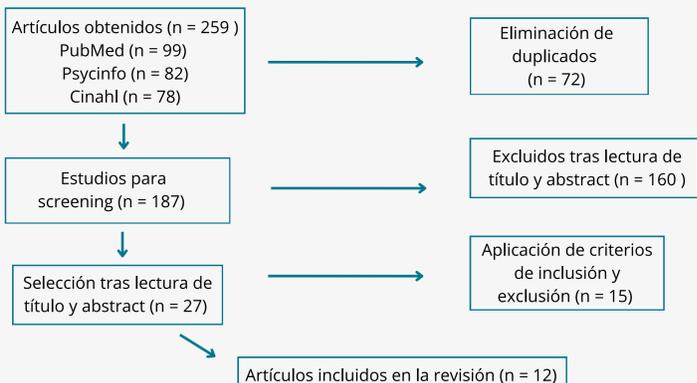


Últimos 10 años  
Inglés y Español

Literatura gris;  
otras demencias;  
intervenciones  
farmacológicas;  
resúmenes de congresos



Diagrama de flujo



## 4 RESULTADOS

### Intervenciones psicoeducativas y de entrenamiento de habilidades <sup>[7] [8] [10]</sup>

- Objetivo**
- Formar a las familias
  - Fortalecer habilidades de cuidado
  - Entrenar estrategias de afrontamiento, manejo de estrés, resolución problemas, gestión emocional

### Beneficios

- Aumentan sensación de autoeficacia
- Mejora salud mental
- Se optimiza atención brindada al paciente
- Reducen niveles de depresión, estrés y carga
- Mejoran autocuidado y afrontamiento del rol cuidador
- Autoconciencia del propio bienestar
- Fomentan hábitos de vida saludables



Terapia Ocupacional

REACH program

### Modelos comunitarios de atención y de apoyo social <sup>[8] [9] [10]</sup>

- FOMENTAN → concienciación social y colaboración entre pares
- MEJORAN habilidades de comunicación y capacidad de afrontar



### "Alzheimer Café"

- Intercambiar
- Ideas
  - Sentimientos
  - Experiencias

### Comunidad Virtual

REDUCEN aislamiento que la enfermedad crea + Flexibilidad

### Terapias complementarias y de bienestar emocional <sup>[7] [9] [11]</sup>

- Pautas para reconocer y reducir la sobrecarga
- Reduce niveles de cortisol
- Mejora la vitalidad, atención y disminuye estrés, ansiedad y depresión
- Fortalece resiliencia



Yoga

Meditación

Mecanismo neuro protector **QUE** mitiga efectos negativos **DEL** estrés crónico

## 5 CONCLUSIÓN

➤ Familiares cuidadores de pacientes con Alzheimer = los segundos pacientes invisibles <sup>[10]</sup>

• Que  los reconozcan como población vulnerable → atención y apoyo continuo

➤ El cuidado puede generar experiencias positivas **PERO** generalmente conlleva efectos adversos <sup>[10]</sup>

➤ Estrategias + efectivas → combinan Enfoque multicomponente; Flexibilidad; Accesibilidad <sup>[10]</sup>

### Implementaciones



- Detección temprana** de necesidades, signos y síntomas (sobrecarga) <sup>[3] [4]</sup>
- Implementación de programas **adaptados a cada fase** de la enfermedad <sup>[3] [5]</sup>
- Seguir **investigando** <sup>[5] [6]</sup>
- Considerar a la familia - **sistema interconectado** <sup>[4] [6] [11]</sup>
- Dar **visibilidad** a todo lo que supone la enfermedad <sup>[4] [11]</sup>



### BIBLIOGRAFÍA

