

Sobrecarga de cuidadores familiares de ancianos con depresión: estrategias de intervenciones

Sobrecarga de cuidadores familiares de idosos com depressão: estratégias de intervenções

Overburden of family caregivers of elderly with depression: intervention strategies

Gabriela Souza Granero¹

Álvaro da Silva Santos²

Kelly Cristina Ramira Sousa³

Carolina Peixoto Cintra⁴

Mariana de Carvalho Casemiro⁵

Luan Augusto Alves Garcia⁶

Irma Helena Ferreira Benate Bomfim⁷

Recibido: 18/03/2019

Aprobado: 09/08/2019

Publicado: 07/10/2019

Esta es una revisión integral que tuvo por objetivo conocer las principales estrategias de enfrentamiento (adaptación psicológica) para disminuir la sobrecarga de familiares cuidadores de ancianos con depresión, expresadas en las producciones científicas. Las búsquedas ocurrieron en las bases de datos Medline, Lilacs, Redalyc, Scielo y Pepsic, con combinaciones de descriptores: cuidador, anciano, depresión, carga de trabajo, adaptación psicológica, en los idiomas en portugués, inglés y español, considerando el período de enero de 2014 a mayo de 2019. Se recuperaron 35 producciones, categorizadas después por similitudes temáticas. Las categorías construidas fueron: *Estrategias psicológicas en el ámbito individual* con 23 artículos y, *Estrategias de enfrentamiento en el ámbito social: Políticas Públicas* con 12 artículos. Las principales estrategias para reducir la carga de los familiares cuidadores de ancianos en el ámbito individual fueron: promoción de comportamiento de autocuidado, enseñanza de técnicas de relajación, gestión de conflictos y toma de decisiones, contribuciones a la mejora de las habilidades sociales de los cuidadores informales, y el incentivo a la espiritualidad como factor protector a los ancianos y a los familiares. En las estrategias de enfrentamiento relacionadas a la creación de Políticas Públicas se observó: apoyo formal a los cuidadores, incentivo al apoyo social, implantación potente de la Estrategia Salud de la Familia, implementación de Home Care de forma organizada y, servicio de atención a domicilio.

Descriptores: Cuidadores; Anciano; Depresión.

Esta é uma revisão integrativa que teve por objetivo conhecer as principais estratégias de enfrentamento (adaptação psicológica) para diminuir a sobrecarga de familiares cuidadores de idosos com depressão, expressas nas produções científicas. As buscas ocorreram nas bases de dados Medline, Lilacs, Redalyc, Scielo e Pepsic, com combinações dos descritores: cuidador, idoso, depressão, carga de trabalho, adaptação psicológica, nos idiomas em português, inglês e espanhol, considerando o período de janeiro de 2014 a maio de 2019. Recuperou-se 35 produções, categorizados após por similitudes temáticas. As categorias construídas foram: *Estratégias psicológicas no âmbito individual* com 23 artigos e, *Estratégias de enfrentamento no âmbito social: Políticas Públicas* com 12 artigos. As principais estratégias para diminuir a sobrecarga dos familiares cuidadores de idosos, no âmbito individual foram: promoção de comportamento de autocuidado, ensino de técnicas de relaxamento, gestão de conflitos e tomada de decisões, contribuições a melhoria das habilidades sociais dos cuidadores informais, e o incentivo a espiritualidade como fator protetivo aos idosos e os familiares. Nas estratégias de enfrentamento relacionadas à criação de Políticas Públicas observou-se: suporte formal aos cuidadores, incentivo ao apoio social, implantação potentes da Estratégia Saúde da Família, implementação de Home Care de forma organizada e, serviço de atenção domiciliar.

Descriptores: Cuidadores; Idoso; Depressão.

This is an integrative review that aimed to know the main coping strategies (psychological adaptation) to decrease the burden of family caregivers of older adults with depression, expressed in scientific production. The searches were done in Medline, Lilacs, Redalyc, Scielo and Pepsic with combinations of descriptors: caregiver, aged, depression, workload, psychological adjustment, in Portuguese, English and Spanish, considering the period from January 2014 to May 2019. The recovery consisted of 35 productions, categorized after by thematic similarities. The categories constructed were: *psychological strategies at the individual level* with 23 articles and *Coping strategies in the social sphere: Public Policies* with 12 articles. The main strategies to reduce the burden on family elderly caregivers, at the individual level. were: self-care behavior promotion, teaching relaxation techniques, conflict management and decision making, contributions to improve the social skills of the informal caregivers, and encouraging to spirituality as a protective factor for the elderly and families. In coping strategies related to the creation of Public Policies it was observed: formal support to caregivers, encouraging to social support, powerful implementation of the Family Health Strategy, implementation of Home Care in an organized way and home care service.

Descriptors: Caregivers; Aged; Depression.

1. Psicóloga. Experta en psicoanálisis. Maestra en Psicología, Franca, SP, Brasil. ORCID: 0000-0003-2612-5461 E-mail: gabrielagranero.gg@gmail.com

2. Enfermero. Experto en Salud Pública. Especializando en psicoanálisis por el Núcleo de Investigaciones psicoanalíticas. Maestría en Administración en Servicios de Salud. Doctor en Ciencias Sociales (Antropología). Pos Doctor en Servicios Sociales. Profesor Asociado del Programa de Posgrado en Psicología y del Programa de Posgrado en Atención a la Salud de la Universidad Federal del Triángulo Mineiro (UFTM). Uberaba, MG, Brasil. ORCID: 0000-0002-8698-5650 E-mail: alvaroenf@hotmail.com

3. Psicóloga. Maestra en Psicología, Uberaba, MG, Brasil. ORCID: 0000-0002-9215-2524 E-mail: kellycrsousa@hotmail.com

4. Psicóloga. Experta en psicoanálisis por el Centro Universitario Municipal de Franca (UNI-FACEF), Franca, SP, Brasil. ORCID: 0000-0002-0045-4630 E-mail: carolpcintra@outlook.com

5. Psicóloga. Experta en psicoanálisis por UNI-FACEF, Franca, SP, Brasil. ORCID: 0000-0001-6604-9307 E-mail: marianacassemiro@hotmail.com

6. Enfermero. Especialista en Salud del Trabajador. Maestro en Atención a la Salud. Doctorado en Atención a la Salud por UFTM, Uberaba, MG, Brasil. ORCID: 0000-0003-0984-2688 E-mail: luangarciaatpc@yahoo.com.br

7. Psicóloga. Experta en psicoanálisis del Niño. Experta en psicodinámica Familiar. Maestra en Promoción de la Salud. Doctora en Psicología. Docente del UNI-FACEF, Franca, SP, Brasil. ORCID: 0000-0001-6863-7567 E-mail: irma@benate.com.br

INTRODUCCIÓN

El mundo está experimentando un fenómeno de envejecimiento de la población, lo que resulta en un aumento sustancial del número de ancianos en la población global. En 1950 los ancianos representaban el 8% de la población mundial, con 202 millones en número; en 2013 el porcentaje fue al 12% y alcanzó los 841 millones, ya en 2050 se estima que ese número superará los 2 mil millones de personas mayores en el mundo¹.

Entre esas enfermedades, actualmente la depresión es la más común entre los ancianos² y con mayor riesgo de morbilidad y mortalidad³, considerada como un problema de salud pública, a pesar de que hay pocos estudios poblacionales acerca de la prevalencia depresión en Brasil⁴.

Con el aumento del número de ancianos, es necesario ampliar el contingente de cuidadores. Hay dos tipos principales: el cuidador formal y el informal. El cuidador formal es aquel que es entrenado, realiza cursos, se prepara para ejercer la función de cuidar y recibe remuneración; ya el cuidador informal, puede ser un pariente, amigo, vecino, familiar, que asume y se responsabiliza si sin entrenamientos; estos prestan atención a los ancianos dentro del domicilio⁵ y, en la mayoría de las veces sin remuneración.

El ejercicio continuo de la tarea de cuidar interfiere en la vida de los familiares cuidadores, aumentando su sobrecarga y ocasionando problemas, físico, psicológico y social, de este modo el agotamiento y cansancio de los cuidadores, sumado a la sintomatología característica de quien sufre la sobrecarga, pueden ser resultantes de la dedicación ininterrumpida, lo que lleva al cuidador a dejar sus necesidades propias en segundo plano⁶, por lo que es común que los cuidadores se quejen si a menudo de depresión, estrés, ansiedad y sobrecarga⁷.

Las políticas públicas siguen siendo precarias y muchos cuidadores se ven solos al ejercer esa función, sintiéndose desamparados frente a los desafíos diarios. El familiar cuidador necesita de acompañamiento psicológico y un soporte

social, para encontrar condiciones de construir algunas estrategias que favorezcan su calidad de vida⁵.

Dicho esto, este estudio tuvo por objetivo conocer las principales estrategias de enfrentamiento (adaptación psicológica) para disminuir la sobrecarga de familiares cuidadores de ancianos con depresión, expresadas en las producciones científicas.

MÉTODO

Se trata de una revisión integradora de la que se pretende responder a una pregunta orientativa, definida a partir del método PICO (P: participantes, I: intervención, C: comparación, O: resultado/resultados)⁸.

La pregunta fue: ¿Qué estrategias de adaptación psicológica (enfrentamiento) (O) contribuyen a la disminución de la sobrecarga (I) de los familiares cuidadores de ancianos con depresión (P)? A su vez, la revisión también se basó en el formulario internacional para estudios de revisión sistemática y metanálisis, el PRISMA – *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*⁹.

La búsqueda fue realizada en las bases de datos: MEDLINE, LILACS, REDALYC, SciELO y PePSIC. Los descriptores de búsqueda utilizados fueron obtenidos en DeCS (descriptores en Ciencias de la Salud), considerándose los idiomas portugués, inglés y español. Las operaciones fueron obtenidas a través de las combinaciones de los siguientes unitermos: (1) cuidador OR caregivers AND idoso OR aged OR anciano AND depressão OR depression OR depresion, (2) cuidador OR caregivers AND idoso OR aged OR anciano AND adaptação psicológica OR adaptation, psychological OR adaptacion psicológica OR coping, (3) cuidador OR caregivers AND idoso OR aged OR anciano AND carga de trabalho OR workload OR carga de trabajo, (4) cuidador OR caregivers AND idoso OR aged OR anciano AND jornada de trabalho OR work hours OR horas de trabajo. Los descriptores: enfrentamiento tiene como sinónimo adaptación psicológica y el unitermino sobrecarga corresponde a la carga de trabajo y/o jornada de trabajo.

En la selección se utilizaron los criterios de inclusión: a) artículos publicados en los idiomas portugués, inglés y español; b) publicados en los últimos cinco años período comprendido entre enero de 2014 y mayo de 2019; c) con texto completo disponible y gratuito; d) que proporcione información para responder a la pregunta de orientación o que aborde el tema de forma tangencial. Se excluyeron: a) estudios como tesis, disertaciones, comunicaciones, monografías, reseñas, cartas, editoriales, noticias, libros, capítulos b) artículos repetidos; c) artículos fuera del período de publicación establecido; y, d) artículos que no se relacionaban directamente con el tema.

La encuesta en las bases de datos se realizó en mayo del año 2019. La primera etapa es la lectura de los títulos de los artículos identificados, excluyéndose los apartados del tema propuesto.

En la segunda etapa, se leyeron los resúmenes de los artículos y se seleccionaron producciones en consonancia con el tema y los criterios de inclusión y exclusión. Este procedimiento fue realizado por dos jueces independientes, ambos con formación en Psicología; las discrepancias fueron analizadas por un tercer juez.

Los artículos repetidos fueron contabilizados una vez y, los seleccionados por el título y resumen fueron leídos en su totalidad. Nuevamente se han aplicado los

criterios de inclusión y exclusión de los textos completos. Los artículos recuperados y analizados en su totalidad fueron los que respondieron directamente a la pregunta de orientación y los abordaron la cuestión de forma tangencial.

Los estudios encontrados fueron organizados en una hoja de cálculo Excel, destacando para los artículos recuperados los siguientes aspectos: título, año de publicación, país, periódico, objetivo, tipo de estudio, muestra, instrumentos, principales resultados y conclusiones.

La presentación de la revisión se basa en las recomendaciones del sistema PRISMA⁹. Los artículos seleccionados, fueron analizados en su totalidad para la construcción de las categorías temáticas, a fin de responder a la pregunta guía y el objetivo específico del estudio.

Se han construido categorías a partir de los artículos enumerados, que han sido dispuestos en cuadros y discutidos a la luz de producciones relacionadas con el tema, así como el debate sobre huecos y contribuciones.

RESULTADOS

La síntesis de los métodos utilizados y de los hallazgos se resume en la Figura 1. Fueron identificados inicialmente 3.141 artículos y seleccionados de estos 35 estudios para la revisión, que respondían a la propuesta del estudio.

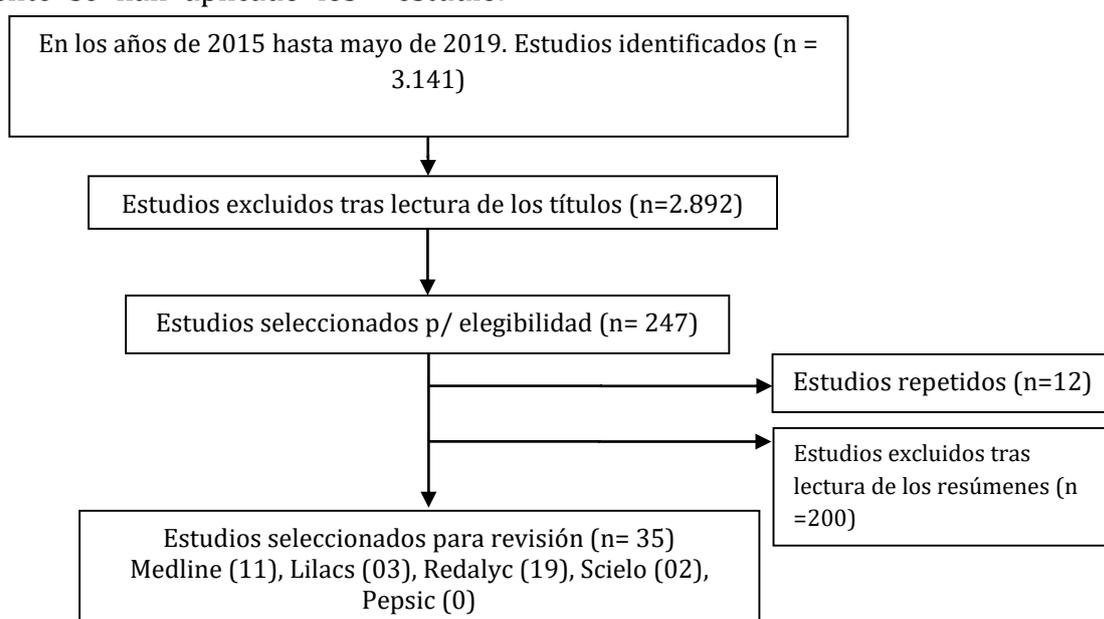


Figura 1. Proceso de selección e identificación de los artículos. 2019.

El origen de los investigadores contempló cuanto a nacionalidad: Brasil (22 artículos), Singapur (2 artículos), España (2 artículos). Los demás países tuvieron sólo 1 artículo cada uno: Holanda, Australia, Suecia, Chile, Corea, Tailandia, Bélgica, Reino Unido, Filadelfia, África, Cuba, Portugal, México, Uruguay y Venezuela.

Los periódicos con más publicaciones fueron: *Revista Brasileira de Enfermería* (03 artículos) y, con dos artículos cada uno - *Revista Brasileira de geriatría y gerontología*, *Texto & Contexto en Enfermería*, *Health and Quality of Life Outcomes*, *Journal of Research Fundamental Care Online*.

Entre los 35 artículos recuperados, el 57% eran investigaciones cuantitativas, el 28% cualitativas y el 14% cuantitativas.

Los estudios cualitativos utilizaron como instrumento a entrevista¹⁰, entrevista en profundidad¹¹, así como, se presentaron como estudio de caso con entrevistas semi-estructuradas realizadas con cuidadores informales y ancianos dependientes¹² y, estudio de caso con cuidadoras¹³ además de, grupo operativo comunitario con ancianos, empleado instrumento como diario de campo¹⁴.

En los estudios cuantitativos fueron entrevistados cuidadores y se utilizó la escala Zarit¹⁵ cuestionario sociodemográfico, inventario de *Sobrecarga de Zarit (ZBI)*, *Escala de Depresión geriátrica (EGD)*, *evaluación de fragilidad*, según el fenotipo de Fried¹⁶ *Escala de Satisfacción Global con la Vida*, *Actividades Instrumentales de Vida Diaria (AIVD)*, *Actividades Básicas de Vida Diaria (ABVD)*, *Calidad de vida: medida por medio de la escala CASP-19*²⁶¹⁷. Y en el estudio cuanti-cuali se utilizaron los mismos instrumentos añadidos del *Mini Examen del Estado Mental (MEEM)*¹⁸.

El artículo de Aires et al (2017), titulado "depressive symptoms of the elderly people and caregiver's burden in home Care" respondió íntegramente a la pregunta nortea, refiriéndose a las estrategias de enfrentamiento que minimizan la sobrecarga de los cuidadores de ancianos con síntomas depresivos¹⁹.

Los términos ancianos dependientes que respondían tangencialmente el objetivo aparecieron en el 20% de los artículos. Ancianos que cuidan de ancianos fue otro tema que apareció en tres estudios y, en uno de ellos se investigó la relación entre fragilidad, síntomas depresivos y sobrecarga de ancianos cuidadores, en contexto de alta vulnerabilidad social¹⁶. Los términos ancianos frágiles también fueron evidentes, como en el artículo de Farjado, Linares, Canovas²⁰, que describió el comportamiento del grupo de sobrecarga de cuidadores de ancianos.

Las categorías definidas fueron tituladas: 1) Estrategias psicológicas en el ámbito individual, 2) Estrategias de enfrentamiento en el ámbito social: Políticas Públicas. En la primera categoría se seleccionaron 23 artículos y en la segunda 12 artículos.

DISCUSIÓN

Estrategias de enfrentamiento psicológicas en el ámbito individual

En esa categoría se presentan estrategias de enfrentamiento en el ámbito psicológico. Las intervenciones que apunten al soporte formal y emocional, para acoger las angustias y los problemas de salud de los cuidadores, son importantes y necesarias, principalmente con el fin de minimizar su sobrecarga²¹.

Un estudio realizado en Portugal con 107 cuidadores de ancianos, constató que un tercio de las personas que se dedican al cuidado de ancianos requieren ayuda especializada para lidiar con el estrés emocional, así como que este es un grupo que tiene riesgo al desarrollo de trastornos mentales, siendo importante la realización de acciones de prevención de agravios y promoción de la salud²².

En las estrategias de prevención la sobrecarga a los familiares cuidadores de ancianos, es preciso comprender los sentimientos que influyen en la sobrecarga, ya que estas vivencias oscilan entre positivos y negativos, o que minimizan o maximizan la sobrecarga y la incomodidad emocional. Entre las vivencias positivas se destacan los momentos de interacción cuidador y ancianos

y el mantenimiento de la autoestima y, en las negativas aparecen el abandono del trabajo para cuidar, la vida afectiva en segundo plano, el compromiso de las actividades sociales y de *lazer*²³.

En otra investigación con 50 cuidadores de ancianos, 25 ancianos receptores del cuidado y 25 profesionales de la salud, los conflictos frecuentemente involucrados en las relaciones del cuidador de ancianos, fueron: la falta de apoyo de otros miembros de la familia, problemas financieros, comportamiento no cooperativo del receptor de atención y conflictos de opiniones sobre *cariño*²⁴.

Ya los recursos considerados más útiles a las habilidades sociales: expresión de los sentimientos positivos (expresión por sentimiento de afecto positivo o de consideración por otra persona), control de la agresividad (lidiar con situaciones negativas que requieren control de la ira y la agresividad) y la discusión de los problemas, estas tareas también implican habilidades de comunicación (obtener información o conseguir que otras personas se queden con el anciano)²⁴.

Una de las estrategias de enfrentamiento propuestas fueron los programas de intervenciones para ayudar a los profesionales y cuidadores a desarrollar sus habilidades sociales; tales programas permiten que los cuidadores cuiden mejor de sí mismos, reduciendo declinaciones en su bienestar físico y emocional

Estudio realizado en España demostró: 1) la importancia de considerar las estrategias de enfrentamiento en la evaluación de cuidadores de parientes de ancianos, 2) la calidad de vida de los cuidadores está relacionado con sus estrategias de supervivencia, 3) la calidad de vida puede ser agravada por enfrentamiento del tipo evitación y, 4) la calidad de vida puede ser mejorada por actividades centradas en la emoción y el soporte social²⁵.

Estas informaciones son útiles para la práctica clínica, en el desarrollo de intervenciones a los familiares cuidadores de ancianos, en la búsqueda de favorecer la aceptación de la situación y la búsqueda de apoyo social, como: resolución de problemas,

beneficio-finding e intervenciones de revalorización positiva, aceptación y control de pensamientos disfuncionales, e intervenciones destinadas a reforzar el apoyo social²⁵.

Otra intervención protectora a los familiares cuidadores y a los ancianos propensos a desarrollar depresión, son las relaciones con la espiritualidad. Esto, pues, profesionales deben reconocer los factores emocionales y espirituales en la vida de los individuos, buscando prestar asistencia integral y esperanza a los ancianos cuidadores, para prevenir los problemas de salud y favorecer la calidad de vida y el cuidado²⁶.

Otro estudio realizado con cuidadores informales en Tailandia señaló que la espiritualidad también fue vista como una medida de intervención favorable. En esta investigación se relató los impactos negativos del cuidado: estrés emocional, luchas financieras y preocupación por la falta de conocimiento¹¹. Ya las experiencias positivas: oportunidades para mostrar gratitud y acumular Karma (de realizar buenas acciones con nociones enraizadas en las enseñanzas budistas), caricias de los beneficiarios de los cuidados, buenas relaciones con los cuidadores y aliento de la comunidad general en el cuidado, comprensión del sufrimiento como parte de la gestión de su estrés¹¹.

Otras formas de proporcionar alivio a los familiares cuidadores de ancianos son: proporcionar información oportuna de auto-atención eficaz, técnicas de relajación, comunicación, gestión de conflictos familiares y toma de decisiones, favoreciendo la calidad del servicio²⁷. La realización de talleres al cuidador ofrece aprendizaje sobre comunicación y gestión de las emociones²⁷.

En la *díada* cuidador-cuidado es necesario promover intervenciones con cuidadores a través de formación, asesoramiento y apoyo, así como proponer comportamientos de autocuidado para evitar la sobrecarga del cuidador, además de consolidar el reconocimiento social del cuidador informal, mostrar las contribuciones sociales de estos, alentándolos estrategias de responsabilidad y de género e

intergeneracionales. De ahí la feminización de los cuidados es evidente, y los hombres deberían ayudar más en el proceso de atención a los ancianos.

Un estudio realizado con 148 cuidadores de ancianos puso de manifiesto que la satisfacción de éstos, con la funcionalidad familiar, depende de la calidad del intercambio de apoyo, que es más importante que la cantidad de interlocutores sociales implicados en él y, depende de la reciprocidad (dar y recibir apoyo, cuidador y receptor), como siendo más importante que la unidireccionalidad y el soporte emocional más importante que otros tipos de soporte²⁹.

La capacidad adaptativa de la familia, la fuerza de conexión afectiva, las oportunidades de crecimiento personal propician a sus miembros la capacidad de solucionar problemas, como elementos centrales a la buena funcionalidad familiar²⁸.

La propuesta de investigar las diferentes intervenciones a corto y medio plazo, como los grupos de apoyo, si influyen positivamente en la satisfacción con los cuidadores de ancianos, incluso con la presencia de factores negativos, como fragilidad y depresión, es necesaria. En ese sentido, nuevos estudios son necesarios para la producción de subsidios teóricos destinados a estrategias de atención, además del perfeccionamiento de estrategias de autorregulación cognitivo-emocional orientados a los cuidadores familiares de ancianos.

Estrategias de enfrentamiento en el ámbito social: Políticas Públicas

En esa categoría las principales estrategias sugeridas en los estudios seleccionados fueron: implementación de Políticas Públicas dirigidas a los familiares de los ancianos, intervenciones para cuidadores y profesionales en el marco de la Estrategia de la Salud de la Familia (ESF), implementación del Home Care (HC), mejora de los Servicios de Atención domiciliaria (SAD) y resaltó la importancia del apoyo/soporte social para disminuir la sobrecarga y, fortalecimiento de la resiliencia.

El sexo predominante cuando se trata de cuidadores informales, es el femenino, el perfil de un cuidador principal de ancianos

son mujeres casadas, de clase media, con educación primaria (primaria) y que cuida de algún pariente de primer grado³¹.

Una forma concreta de disminuir la carga de los familiares cuidadores es ofrecer apoyo social y, la división de tareas que pueden hacer el cuidado más equilibrado. El apoyo social para cuidadores de ancianos mayores de 65 años, actúa como un factor protector contra la soledad, el estrés y la depresión, independiente de realizar tareas de cuidados³¹.

El apoyo social además de ser un factor protector ayuda en el fortalecimiento de la resiliencia de los cuidadores. Hay dos tipos de apoyo social: emocional e instrumental, que pueden ser ofrecidos por la familia y las personas cercanas o por los servicios de salud mental para ayudarles a sostener su papel de cuidador. El apoyo social emocional se da cuando ocurre a la empatía, la disponibilidad a escuchar, lo que ayuda a aliviar el estrés emocional acumulado y ansiedad asociada a los cuidadores de ancianos, sobre todo con enfermedad mental¹⁰.

Ya el apoyo instrumental puede ser ofrecido por medio de apoyo financiero, ofrecer tiempo libre para el cuidador tener tiempo para sí, ayudar en las actividades domésticas que puede partir de un familiar o comunidades, instituciones y servicios que ofrecen atención en salud mental a ancianos.

En el estudio de revisión se señalaba la necesidad de aplicar medidas de promoción de salud social, prevención y educación que favorezcan a los familiares cuidadores de ancianos, y que los responsables de las políticas sanitarias deben establecer programas que mejoren el apoyo social a las personas mayores no institucionalizados³¹.

La mayoría de las veces los cuidadores familiares consideran insuficientes las informaciones y consejos que reciben, es decir, ellos no tienen personas con las que puedan comunicarse y compartir sus sentimientos y problemas derivados de su tarea de cuidar. Cuando el apoyo y la orientación no están disponibles, hay consecuencias directas sobre la salud del cuidador, llevando al agotamiento³².

Una investigación en Australia, afirma lo mucho que los cuidadores primarios de un miembro mayor de la familia con enfermedad mental, se constituye en una tarea difícil, que tiene consecuencias para la salud física, emocional, social, financiera y para el bienestar de los cuidadores; estos deben ser animados a adoptar estrategias de enfrentamiento para reforzar su resiliencia¹⁰.

Por eso, es importante dirigir políticas públicas de salud que contemplen las potencialidades y limitaciones, proporcionando un envejecimiento activo y una atención que potencialice la autonomía de los sujetos involucrados sean, los ancianos, cuidadores o profesionales. También se evidencia fragilidades en las acciones de apoyo a las familias, desarrolladas por los equipos de la ESF, principalmente las dirigidas a los cuidadores¹⁵.

El Estado, no ejecuta políticas de apoyo familiar suficientes, en el Sistema Único de Salud (SUS) y; la remuneración prevista es desigualmente distribuida. Los cuidadores necesitan atención por parte del Estado, ya que no hay directriz en ley o regulación en la Política Nacional de Protección al Anciano que oriente la actividad del cuidador familiar, dejando al sujeto sin soporte³³.

Un estudio realizado en Cuba con 360 cuidadores destacó la urgencia de diseñar políticas de atención, en un enfoque amplio, involucrando áreas como educación, salud, servicios, seguridad social, entre otros, pues, aunque el cuidado sea visto como una responsabilidad familiar, la tarea implica varios factores, ya que la acción de cuidado es multifactorial e interdisciplinar²⁰.

Las políticas públicas deben identificar las necesidades individuales de apoyo a los cuidadores, antes de la enfermedad de los familiares cuidadores³⁴. El cuidado de ancianos no debe recaer únicamente en la familia. Si se considera que la carga y los costes son elevados, es necesario el apoyo de la comunidad e instituciones no gubernamentales, además de iniciativas y proyectos de desarrollo social que aumenten la red de apoyo a la comunidad³².

Un estudio realizado en Singapur con los ancianos mostró hasta qué punto el apoyo

social media la asociación entre resistencia y sobrecarga de los cuidadores, por lo tanto, los profesionales de la salud, en particular aquellos que ofrecen apoyo a los cuidadores, deben promover e identificar a familiares y amigos que ayuden en el cuidado, con el fin de minimizar la sobrecarga del cuidador²⁹.

En las políticas públicas dirigidas al cuidador de ancianos en el marco de la ESF, se tiene como importante: los grupos de apoyo que pueden mejorar la calidad de vida¹⁸, más entrenamiento para cuidadores informales, junto con los profesionalizales³⁵.

Otra investigación realizada con los profesionales de un CAPS sobre la familia del anciano en sufrimiento psíquico, demuestra la necesidad de la creación de espacio reflexivo sobre el cuidado a ese público, así como la superación de los desafíos del vínculo entre familia, usuario y servicio de salud mental, por eso, se destacó la importancia de la formalización de protocolos de asistencia hasta el suministro de cursos de capacitación a los profesionales y familiares³⁶.

Asimismo, deben realizarse evaluaciones de los cuidadores de ancianos, para detectar precozmente los problemas que les afligen y desarrollar intervenciones capaces de minimizar sus quejas y evitar la aparición de desenlaces adversos¹¹. Sin embargo, lo que ocurre es que muchas veces el cuidador principal no está preparado para esta función y, por ello, termina sintiéndose inseguro; el cuidado domiciliar requiere una reorganización de los servicios de salud, buscando sanar las necesidades de la población³⁷.

En un estudio de las visiones de los familiares cuidadores sobre un Servicio de Atención a domicilio (SAD), se resaltó la necesidad del equipo multiprofesional realizar más visitas, trabajar de forma integrada (principalmente en visitas de evaluación) construir un plan individualizado de cuidados y mejorar la formación de los profesionales que trabajan en ese espacio de cuidado¹³. En especial por el hecho de que muchas veces, algunas personas no podrían asumir el papel de cuidador, principalmente ancianos cuidando de ancianos (sin debida evaluación y capacitación), pudiendo incurrir

en problemas éticos, humanos, sociales a ser administrados por el SAD¹³.

El SAD debe evaluar la dinámica familiar y las necesidades de los cuidadores y, los profesionales de la salud deben desempeñar un papel fundamental en las intervenciones, con el propósito de fortalecer el funcionamiento de la familia y ofrecer apoyo.

Otra posibilidad de intervenciones fueron: implementación de Home Care (HC), de forma organizada, que es una modalidad de atención fundamental para el cuidado de ancianos y su red informal³⁹. Los profesionales de salud pueden desarrollar acciones educativas en la rutina diaria de visitas domiciliarias. El HC, puede orientar y dirigir medidas preventivas y realizar evaluación multidimensional del anciano y de sus cuidadores⁴⁰.

Un estudio de caso cualitativo realizado en cinco países europeos (Bélgica, Holanda, Luxemburgo, Francia y Alemania) afirma que una sola estrategia de apoyo no puede beneficiar a todos los cuidadores informales y medidas adaptadas son necesarias. El desarrollo de una política coherente es una tarea compleja pero necesaria¹².

Otra estrategia son las actividades de educación en salud a través de grupos operativos, para personas mayores vinculadas a una unidad de salud local, como los grupos de salud mental en la atención primaria dirigida a los ancianos y cuidadores¹⁴.

No sólo el apoyo social, las políticas públicas, los servicios de atención domiciliaria, y Home Care son intervenciones capaces de ayudar a los familiares cuidadores. Una encuesta realizada en África (Ghana) señala la necesidad de la creación de programas de protección social, que debe ampliarse no sólo a las personas mayores, sino también a los familiares cuidadores de estas personas mayores en vulnerabilidad⁴⁰.

Como se puede observar se encontraron muchas estrategias concretas de enfrentamiento, pero dirigidas a los familiares de ancianos, sólo dos estudios hicieron mención específica a los ancianos con síntomas depresivos. Considerando que estas estrategias responden tangencialmente a la

cuestión de la investigación y tendrán una significativa contribución a los ancianos y familiares cuidadores.

En un estudio específico con ancianos con síntomas depresivos, con el objetivo de verificar, entre cuidadores familiares, la prevalencia de sobrecarga y los hechos asociados a ella en una región pobre y violenta de Río de Janeiro, Se ha comprobado que investigar y tratar depresión y demencia en ancianos, así como proporcionar apoyo a sus cuidadores, puede contribuir al manejo efectivo de la sobrecarga de cuidadores familiares, mejorando la calidad del cuidado y la salud de ambos⁴¹.

Por lo tanto, si los ancianos con síntomas depresivos u otros trastornos mentales, cuando están respaldados de cuidados, afecta directamente a los cuidadores que han quedado menos cargados emocionalmente, lo que contribuirá a disminuir su sobrecarga subjetiva.

En esta revisión se observa como laguna, la baja cantidad de investigaciones en ancianos con síntomas depresivos y sus relaciones con los cuidadores informales. Por lo tanto, se sugieren estudios de seguimiento de las posibles asociaciones entre presencia de síntomas depresivos, depresión y sobrecarga del cuidador³⁹.

En esta categoría, los estudios señalan la necesidad de re-adaptación y reorientación de las políticas públicas que proporcionan apoyo formal a los cuidadores familiares^{23,42-44}. Se propone establecer programas sociales preventivos destinados a desarrollar áreas de ocio para las personas mayores, con el fin de apoyar a los cuidadores familiares y, al mismo tiempo, beneficiar la calidad de vida de 43 personas. Grupos de educación en salud, como los grupos de convivencia, de apoyo y apoyo, enseñanza del autocuidado, y las consultas domiciliarias¹⁸. Y además, la creación de políticas públicas en las necesidades expresadas por cuidadores, garantizando medidas coherentes.

CONCLUSIÓN

Las principales estrategias para reducir la sobrecarga de los familiares cuidadores de ancianos, en el ambiente psicológico fueron:

promoción de comportamiento de autocuidado, enseñanza de técnicas de relajación, gestión de conflictos y toma de decisiones, contribuciones a la mejora de las habilidades sociales de los cuidadores informales, y el incentivo a la espiritualidad como factor protector a los ancianos y a los familiares.

Las otras estrategias de enfrentamiento mencionadas fueron relacionadas con la creación de Políticas Públicas en el ámbito social como: proporcionar apoyo formal a los cuidadores, incentivo al apoyo social, implantación potente de la ESF, implementación de Home Care de forma organizada y servicio de atención a domicilio competente.

Sin embargo, aunque las investigaciones aportan esas contribuciones en términos de intervenciones, en la gran mayoría de los estudios estas estrategias son mencionadas superficialmente. No hay una descripción precisa de cómo los pone en práctica. En buena parte de los estudios se sugiere la creación de políticas públicas, pero sin mencionar prácticas más evidentes, lo que puede inferir que todavía hay muchas lagunas en la literatura, tanto en la internacional como en la nacional en términos de intervenciones eficaces a los familiares cuidadores de ancianos.

La producción de estrategias a los cuidadores de ancianos con depresión se mostró reducida, de modo que se incluyan los artículos que atendían tangencialmente los estudios relacionados a ancianos y familiares cuidadores por respaldar estrategias importantes.

Otra limitación es el factor temporal, ya que la revisión se ha realizado en los últimos cinco años. Por lo tanto, se sugiere la ampliación del recorte temporal, la selección de artículos en otras bases de datos con el fin de identificar si existe un mayor número de investigaciones de ancianos con síntomas depresivos, considerando que este es un trastorno mental prevalente en los ancianos y por lo tanto de relevancia científica y social.

Por otro lado, el estudio mostró cómo las producciones están refiriendo el enfoque de enfrentamiento de los cuidadores de

ancianos, susceptible de reflexión y búsqueda de cambio de la realidad.

REFERENCIAS

1. Luchesi BM, Degani GC, Brígola AG, Pavarini SCI, Marques S. Evaluation of depressive symptoms in older caregivers. *Arch Clin Psychiatr*. [Internet]. 2015 [acceso el 10 jul 2019]; 42(2):45-51. Disponible en: <http://www.scielo.br/pdf/rpc/v42n2/0101-6083-rpc-42-2-0045.pdf>
2. Ferraiuoli C, Ferreira S. O outro lado da "melhor idade": Depressão e suicídio em idosos. *Perspect online: Hum & Soc Aplic*. [Internet]. 2017 [acceso el 10 jul 2019]; 18(7):43-53. Disponible en: https://www.seer.perspectivasonline.com.br/ind ex.php/humanas_sociais_e_aplicadas/article/view/821/852
3. Carreira L, Botelho MR, Matos PCB, Torres MM, Salci MA. Prevalência de depressão em idosos institucionalizados. *Rev Enferm UERJ* [Internet]. 2011 [acceso el 10 jul 2019]; 19(2):268-73. Disponible en: <http://www.facenf.uerj.br/v19n2/v19n2a16.pdf>
4. Santos ER, Huang H, Menezes PR, Scazufca M. Prevalence of depression and depression care for populations registered in primary care in two remote cities in the Brazilian Amazon. *PLoS ONE* [Internet]. 2016 [acceso el 11 jul 2019]; 11(3):e0150046. Disponible en: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0150046>
5. Berwanger DC. Sofrimento psíquico de cuidadores de idosos [Internet]. (Monografía). Santa Rosa, RS: Universidade Regional do Noeroeste do Rio Grande do Sul; 2012. Disponible en: <http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/1044/SOFRIMENTO%20PS%C3%8DQUICO%20DE%20CUIDADOR ES%20DE%20IDOSOS.pdf?sequence=1>
6. Guerra HS, Almeida NAM, Souza MR, Minamisava R. A sobrecarga do cuidador domiciliar. *Rev Bras Promoç Saúde* [Internet]. 2017 [acceso el 11 jul 2019]; 30(2):179-86. Disponible en: <https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/6043>
7. Souza LR, Hanus JS, Libera LBD, Silva VM, Mangili EM, Simões PW, et al. Sobrecarga no cuidado, estresse e impacto na qualidade de vida de cuidadores domiciliares assistidos na atenção básica. *Cad Saúde Coletiva* [Internet]. 2015 [acceso el 11 jul 2019]; 23(2):140-9. Disponible en: <http://www.scielo.br/pdf/cadsc/v23n2/1414-462X-cadsc-23-2-140.pdf>

8. Santos CMC, Pimenta CAM, Nobre MRC. A estratégia PICO para a construção da pergunta de pesquisa e busca de evidências. *Rev Latinoam Enferm*. [Internet]. 2007 [acceso el 11 jul 2019]; 15(3):508-11. Disponible en: http://www.scielo.br/pdf/rlae/v15n3/pt_v15n3_a23.pdf
9. Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, Altman DG, PRISMA Group. Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *PLoS Med*. [Internet]. 2009 [acceso el 11 jul 2019]; 6(7):e1000097. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2707599/pdf/pmed.1000097.pdf>
- McCann TV, Bamberg J, McCann F. Family carers' experience of caring for an older parent with severe and persistent mental illness. *Int J Ment Health Nurs*. [Internet]. 2015 [acceso el jul 2019]; 24(3):203-12. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25963281>
10. Grey RS, Hahn L, Thapsuwan S, Thongcharoenchupong N. Strength and stress: positive and negative impacts on caregivers for older adults in Thailand. *Australas J Ageing* [Internet]. 2016 [acceso el 11 jul 2019]; 35(2):E7-E12. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26969906>
11. Willemse E, Anthierens S, Farfan-Portet MI, Schmitz O, Macq J, Bastiaens H, et al. Do informal caregivers for elderly in the community use support measures? A qualitative study in five European countries. *BMC Health Serv Res*. [Internet]. 2016 [acceso el 11 jul 2019]; 16:270. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27423182>
12. Pozzoli SML, Cecílio LCO. Sobre o cuidar e o ser cuidado na atenção domiciliar. *Saúde Debate*[Internet]. 2017 [acceso el 11 jul 2019]; 41:1116-29. Disponible en: <http://www.scielo.br/pdf/sdeb/v41n115/0103-1104-sdeb-41-115-1116.pdf>
13. Mossini C, Boing AC. Promoção à saúde do idoso através de grupo educativo, uma experiência na atenção básica de saúde. *Saúde TransformSoc*. [Internet]. 2015 [acceso el 11 jul 2019]; 6(1):143-55. Disponible en: <http://incubadora.periodicos.ufsc.br/index.php/saudeettransformacao/article/view/1824>
14. Muniz EA, Freitas CASL, Oliveira EN, Lacerda MR. Grau de sobrecarga dos cuidadores de idosos atendidos em domicílio pela Estratégia Saúde da Família. *Saúde Debate* [Internet]. 2016 [acceso el 11 jul 2019]; 40(110):172-82. Disponible en: https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/sdeb/v40n110/0103-1104-sdeb-40-110-0172.pdf
15. Rossetti ES, Terassi M, Ottaviani AC, Santos-Orlandi AA, Pavarini SCI, Zazzetta MS. Fragilidade, sintomas depressivos e sobrecarga de idosos cuidadores em contexto de alta vulnerabilidade social. *Texto & Contexto Enferm*. [Internet]. 2018 [acceso el 11 jul 2019]; 27(3):e-3590016. Disponible en: <http://www.scielo.br/pdf/tce/v27n3/0104-0707-tce-27-03-e3590016.pdf>
16. Caldeira RDB, Neri AL, Batistoni SST, & Cachioni M. Variáveis associadas à satisfação com a vida em cuidadores idosos de parentes também idosos cronicamente doentes e dependentes. *Rev Bras Geriatr Gerontol*. [Internet]. 2017 [acceso el 11 jul 2019]; 20(4):503-17. Disponible en: http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v20n4/pt_1981-2256-rbgg-20-04-00502.pdf
17. Santos-Orlandi AA, Pereira de Brito TR, Ottaviani AC, Rossetti ES, Zazzetta MS, Pavarini SCI. Idosos que cuidam de idosos: um estudo sobre a Síndrome da Fragilidade. *Rev Bras Enferm*. [Internet]. 2017 [acceso el 11 jul 2019]; 70(4):856-64. Disponible en: http://www.scielo.br/pdf/reben/v70n4/pt_0034-7167-reben-70-04-0822.pdf
18. Aires M, Mocellin D, Fengler FL, Rosset I, Santos NO, Machado DO, et al. Associação entre responsabilidade filial no cuidado aos pais e sobrecarga dos cuidadores. *Rev Bras Enferm*. [Internet]. 2017; 70(4):800-7. Disponible en: http://www.scielo.br/pdf/reben/v70n4/pt_0034-7167-reben-70-04-0767.pdf
19. Lemus Fajardo NM, Linares Cánovas LB, Linares Cánovas LP. Nivel de sobrecarga de cuidadores de adultos mayores frágiles. *Rev Cienc Méd Pinar Río*. [Internet]. 2018 [acceso el 11 jul 2019]; 22(5):34-45. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v22n5/rpr08518.pdf>
20. Lemus Fajardo NM, Linares Cánovas LB, Linares Cánovas LP. Nivel de sobrecarga de cuidadores de adultos mayores frágiles. *Rev Cienc Méd Pinar Río*. [Internet]. 2018 [acceso el 11 jul 2019]; 22(5):34-45. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v22n5/rpr08518.pdf>
21. Araújo Fonsêca ICD, Nóbrega MML, Monteiro EA, Bittencourt GKGD, Silva AO. Sobrecarga e problemas de saúde autorreferidos por cuidadores de idosos. *Rev Pesqui Cuid Fundam (Online)*[Internet]. 2015 [acceso el 11 jul 2019]; 7(Sup):222-32. Disponible en:

- www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/download/5888/pdf
22. Muñoz Bermejo L, Cordeiro RA, Carvalho JC, Mota SP. Estrés emocional en cuidadores mayores de personas mayores. *Rev Port Enferm Saúde Mental* [Internet]. 2018 [acceso el 11 jul]; (6):25-30. Disponible en: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/rpesm/nspe6/nspe6a04.pdf>
23. Couto AM, Castro EAB, Caldas CP. Vivências de ser cuidador familiar de idosos dependentes no ambiente domiciliar. *Rev Rene (Online)* [Internet]. 2016 [acceso el 11 jul 2019]; 17(1):76-85. Disponible en: <http://www.periodicos.ufc.br/rene/article/view/2624/2011>
24. Pinto FNFR, Barham EJ, Prette ZAPD. Interpersonal conflicts among family caregivers of the elderly: the importance of social skills. *Paidéia*[Internet]. 2016 [acceso el 11 jul 2019]; 26(64):161-70. Disponible en: <http://www.scielo.br/pdf/paideia/v26n64/1982-4327-paideia-26-64-0161.pdf>
25. Rodríguez-Pérez M, Abreu-Sánchez A, Rojas-Ocaña MJ, Del-Pino-Casado R. Coping strategies and quality of life in caregivers of dependent elderly relatives. *Health Qual Life Outcomes* [Internet]. 2017 [acceso el 11 jul 2019]; 15(1):71. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28407778>
26. Souza ÉN, Oliveira NAD, Luchesi BM, Gratão ACM, Orlandi FS, Pavarini, SCI. Relação entre a esperança ea espiritualidade de idosos cuidadores. *Texto & Contexto Enferm.* [Internet]. 2017 [acceso el 11 jul]; 26(3):e6780015. Disponible en: <http://www.scielo.br/pdf/tce/v26n3/0104-0707-tce-26-03-e6780015.pdf>
27. Sánchez Martínez RT, Molina Cardona EM, Gómez-Ortega, OR. Intervenciones de enfermería para disminuir la sobrecarga en cuidadores: un estudio piloto. *Rev Cuid.* [Internet]. 2016 [acceso el 11 jul 2019]; 7(1):1171-84. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/cuid/v7n1/v7n1a05.pdf>
28. Bancharo S, Mihoff M. Personas mayores cuidadoras: sobrecarga y dimensión afectiva. *Psicol Conoc Soc.* [Internet]. 2017 [acceso el 11 jul 2019]; 7(1):7-35. Disponible en: <http://www.scielo.edu.uy/pdf/pcs/v7n1/1688-7026-pcs-7-01-00007.pdf>
29. Lins AES, Rosas C, Neri AL. Satisfaction with family relations and support according to elderly persons caring for elderly relatives. *Rev Bras Geriatr Gerontol.* [Internet]. 2018 [acceso el 11 jul 2019]; 21(3):330-41. Disponible en: <http://www.scielo.br/pdf/rbgb/v21n3/1809-9823-rbgb-21-03-00330.pdf>
30. Caldeira RB, Neri AL, Batistoni SST, Cachioni M. Variáveis associadas à satisfação com a vida em cuidadores idosos de parentes também idosos cronicamente doentes e dependentes. *Rev Bras Geriatr Gerontol.* [Internet]. 2017 [acceso el 11 jul 2019]; 20(4):503-17. Disponible en: http://www.scielo.br/pdf/rbgb/v20n4/pt_1981-2256-rbgb-20-04-00502.pdf
31. López-Cerdá E, Carmona-Torres JM, Rodríguez-Borrego MA. Social support for elderly people over 65 years in Spain. *Int Nurs Rev.* [Internet]. 2019 [acceso el 11 jul 2019]; 66(1):104-11. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/inr.12468>
32. Flores González E, Seguel Palma F. Functional social support in family caregivers of elderly adults with severe dependence. *Invest Educ Enferm.* [Internet]. 2016 [acceso el 11 jul 2019]; 34(1):68-73. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/iee/v34n1/v34n1a08.pdf>
33. Hedler HC, Faleiros VP, Santos MJS, Almeida MAA. Representação social do cuidado e do cuidador familiar do idoso. *Rev Katál.* [Internet]. 2016 [acceso el 11 jul 2019]; 19(1):143-53. Disponible en: <http://www.scielo.br/pdf/rk/v19n1/1414-4980-rk-19-01-00143.pdf>
34. Dahlrup B, Ekström H, Nordell E, Elmståhl S. Coping as a caregiver: a question of strain and its consequences on life satisfactions and health-related quality of life. *Arch Gerontol Geriatr.* [Internet]. 2015 [acceso el 11 jul 2019]; 61(2):261-70. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S016749431530011X>
35. Villar VRM, Nóbrega MML, Medeiros ACT, Pontes MLF, Silva LM, Silva AO. Perfil de cuidadores de idosos atendidos em unidades de saúde no município de João Pessoa-PB. *Rev Pesqui Cuid Fundam.* [Internet]. 2015 [acceso el 11 jul 2019]; 7(Supl):200-11. Disponible en: www.redalyc.org/service/redalyc/downloadPdf/5057/505750949016/6
36. Saidel MGB, Campos CJG. Família do idoso em sofrimento psíquico: percepção dos profissionais de saúde mental. *Rev Bras Enferm.* [Internet]. 2017 [acceso el 11 jul 2019]; 70(4):1-8. Disponible en: http://www.scielo.br/pdf/reben/v70n4/pt_0034-7167-reben-70-04-0753.pdf

37. Mocelin C, Silva TG, Celich K, Madureira VF, Souza SS, Colliselli L. The care of dependent elderly on the family context. *Rev Pesqu Cuid Fundam.* [Internet]. 2017 [acceso el 11 jul 2019]; 9(4):1034-9. Disponible en: <http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/5747/pdf>
38. Kim EY, Yeom HE. Influence of home care services on caregivers' burden and satisfaction. *J Clin Nurs.* [Internet]. 2016 [acceso el 11 jul 2019]; 25(11-12):1683-92. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26898819>
39. Girardi-Paskulin LM, Kottwitz-Bierhals CCB, Santos NO, Baltar-Day C, Machado DO, Morais EP, et al. Depressive symptoms of the elderly people and caregiver's burden in home care. *Invest Educ Enferm.* [Internet]. 2017 [acceso el 11 jul 2019]; 35(2):210-20. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29767940>
40. Nortey ST, Aryeetey GC, Aikins M, Amendah D, Nonvignon J. Economic burden of family caregiving for elderly population in southern Ghana: the case of a peri-urban district. *Int J Equity Health*[Internet].2017 [acceso el 11 jul 2019]; 16(1):1-9. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5237474/>
41. Lino VTS, Rodrigues NCP, Camacho LAB, O'Dwyer G, Lima ISD, Andrade MKD, et al. Prevalência de sobrecarga e respectivos fatores associados em cuidadores de idosos dependentes, em uma região pobre do Rio de Janeiro, Brasil. *Cad Saúde Pública*[Internet]. 2016 [acceso el 11 jul 2019]; 32:e00060115. Disponible en: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v32n6/1678-4464-csp-32-06-e00060115.pdf>
42. Jesus ITMD, Orlandi AADS, Zazzetta MS. Burden, profile and care: caregivers of socially vulnerable elderly persons. *Rev Bras Geriatr Gerontol.* [Internet]. 2018 [acceso el 11 jul 2019];21(2):194-204. Disponible en: <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v21n2/1809-9823-rbgg-21-02-00194.pdf>
43. Valle-Alonso D, Hernández-López IE, Zúñiga-Vargas ML, Martínez-Aguilera P. Sobrecarga y Burnout en cuidadores informales del adulto mayor. *Enferm Univ.* [Internet]. 2015 [acceso el 11 jul 2019];12(1): 19-27. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v12n1/v12n1a4.pdf>
44. Comelin Fornés A, Gómez SL. Necesidades emergentes del cuidado informal de mayores dependientes: develando las voces de los cuidadores familiares. *Interciencia* [Internet]. 2018 [acceso el 11 jul 2019]; 43(5):358-64. Disponible en: https://www.interciencia.net/wp-content/uploads/2018/05/358-COMELIN-43_5.pdf

CONTRIBUCIONES

Gabriela Souza Granero y Álvaro da Silva Santos actuaron en el dibujo del estudio, en el levantamiento de datos, redacción y revisión. **Kelly Cristina Ramira Sousa, Carolina Peixoto Cintra y Mariana de Carvalho Casemiro** contribuyeron en el levantamiento de datos y redacción. **Luan Augusto Alves Garcia e Irma Helena Ferreira Benate Bomfim** participaron de la redacción y revisión.

Como citar este artículo (Vancouver)

Granero GS, Santos AS, Sousa KCR, Cintra CP, Casemiro MC, Garcia LAA et al. Sobrecarga de cuidadores familiares de ancianos con depresión: estrategias de intervenciones. *REFACS* [Internet]. 2019 [citado en *insertar día, mes y año de acceso*]; 7(4):491-502. Disponible en: *insertar link de acceso*. DOI: *insertar link del DOI*.

Como citar este artículo (ABNT)

GRANERO, G. S.; SANTOS, A. S.; SOUSA, K. C. R.; CINTRA, C. P.; CASEMIRO, M. C.; GARCIA LAA, BOMFIM, I. H. F.B. Sobrecarga de cuidadores familiares de ancianos con depresión: estrategias de intervenciones. *REFACS*, Uberaba, MG, v. 7, n. 4, p. 491-502, 2019. Disponible en: *insertar link de acceso*. Acceso en: *insertar día, mes y año de acceso*. DOI: *insertar link del DOI*.

Como citar este artículo (APA)

Granero, G.S., Santos, A.S., Sousa, K.C.R., Cintra, C.P., Casemiro, M.C. & Garcia, L.A.A. et al. (2019). Sobrecarga de cuidadores familiares de ancianos con depresión: estrategias de intervenciones. *REFACS*, 7(4), 491-502. Recuperado en: *insertar día, mes y año de acceso* de *insertar link de acceso*. DOI: *insertar link del DOI*.