



XI Congreso Nacional de Alzheimer CEAFA  
XV Congreso Iberoamericano de Alzheimer

**Rompiendo fronteras**



PROYECTO PARA MEJORAR LA

# SALUD EMOCIONAL

DE CUIDADORES DE PERSONAS CON

# DEMENCIA

PROGRAMA DE FORMACIÓN Y SUPERVISIÓN CLÍNICA BASADO EN LA IMPORTANCIA DE DETECTAR E INTERVENIR SOBRE APEGO Y TRAUMA EN CUIDADORES DE PERSONAS CON DEMENCIA



# Programa para mejorar la salud emocional de las personas cuidadoras

María Ángeles García Luna  
Área Corporativa de CEAFA



## Contexto



Cuidar de una persona con demencia tiene **consecuencias sobre la salud física y psicológica** de las personas cuidadoras.

**La experiencia del cuidado** puede ser altamente gratificante o una experiencia altamente estresante.

Es importante tener en cuenta **aspectos relacionados con la labor de cuidado:** el apego, el estrés agudo y el trauma

## CONCLUSIÓN

Conocer el perfil de la persona cuidadora nos permitirá ofrecerle programas de intervención ajustados a sus necesidades y características

## Objetivos del proyecto

**Objetivo general:** Mejorar la salud emocional de las personas cuidadoras, interviniendo eficazmente en el apego, el trauma y el estrés que producen los cuidados de una persona con demencia.

### Objetivos específicos:

- Ofrecer **formación teórica y práctica** para evaluar e intervenir, mediante el uso de Terapia Psicológicas de Tercera Generación, para promover el bienestar emocional y la resiliencia de las personas cuidadoras.
- Crear un **programa de intervención específico** para las personas cuidadoras con formato grupal e individual.
- **Promover una investigación social** que permita ofrecer intervenciones efectivas y equitativas para mejorar la salud emocional de las personas cuidadoras

## Beneficiarios

**Los profesionales de la atención psicológica de las AFAs** -  
reciben formación teórica y práctica sobre el apego, la  
resiliencia y el trauma de las personas cuidadoras

**Las personas cuidadoras de pacientes con Alzheimer** -  
mejoran su salud emocional con programas de intervención  
individual y grupal

**La sociedad** - conocerá los resultados de una investigación  
social sobre la salud emocional de las personas cuidadoras

## Fases del proyecto

### **FASE 1: PROGRAMA DE FORMACIÓN**

- Fundamentos teóricos del apego, la resiliencia y el trauma en cuidadores.
- Intervenciones Terapéuticas Basadas en Terapias de Tercera Generación aplicadas a cuidadores de personas con demencia.

### **FASE 2: PROGRAMA DE INTERVENCIÓN**

- Creación de programas de intervención: intervención por fases, programas grupales e individuales
- Aplicación de las técnicas de intervención
- Sesiones de consultoría y supervisión

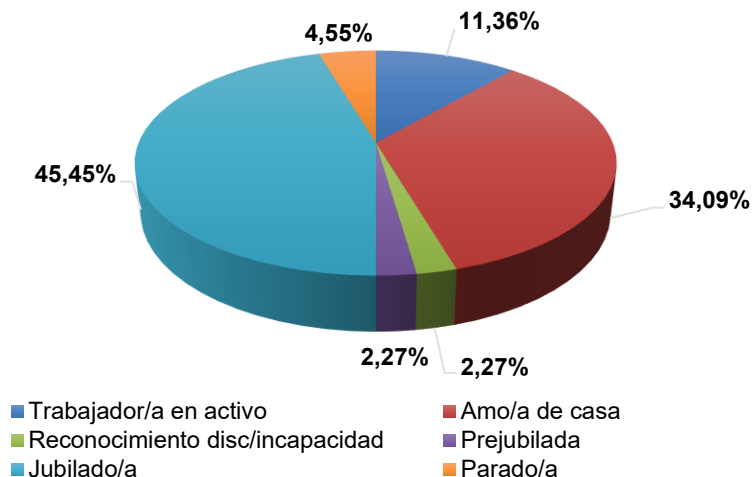
**FASE 3: INVESTIGACIÓN SOCIAL** sobre la evaluación del apego y el trauma en cuidadores de personas con demencia.

Experiencia profesional

Experiencia persona cuidadora

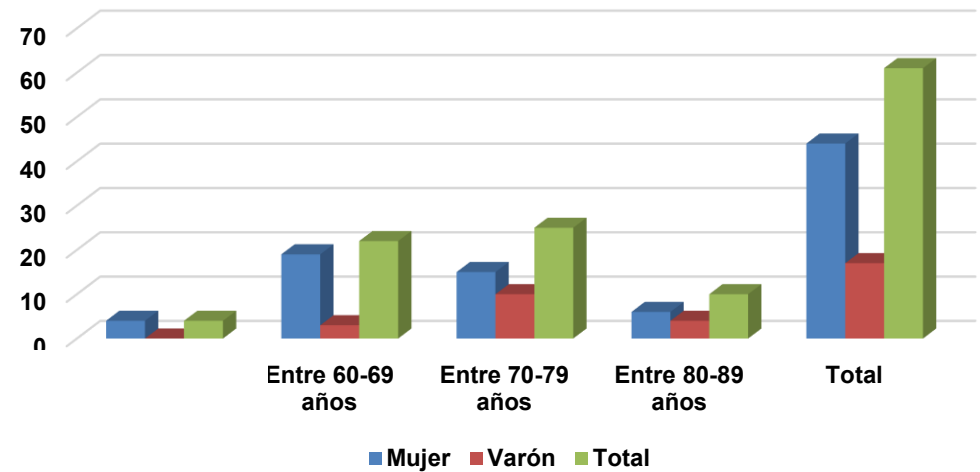
- Un **68%** son mujeres, de las cuales un **45,23%** entre 60 y 69 años

### Situación laboral



## PERSONA CUIDADORA

### Personas cuidadoras en función de edad y sexo

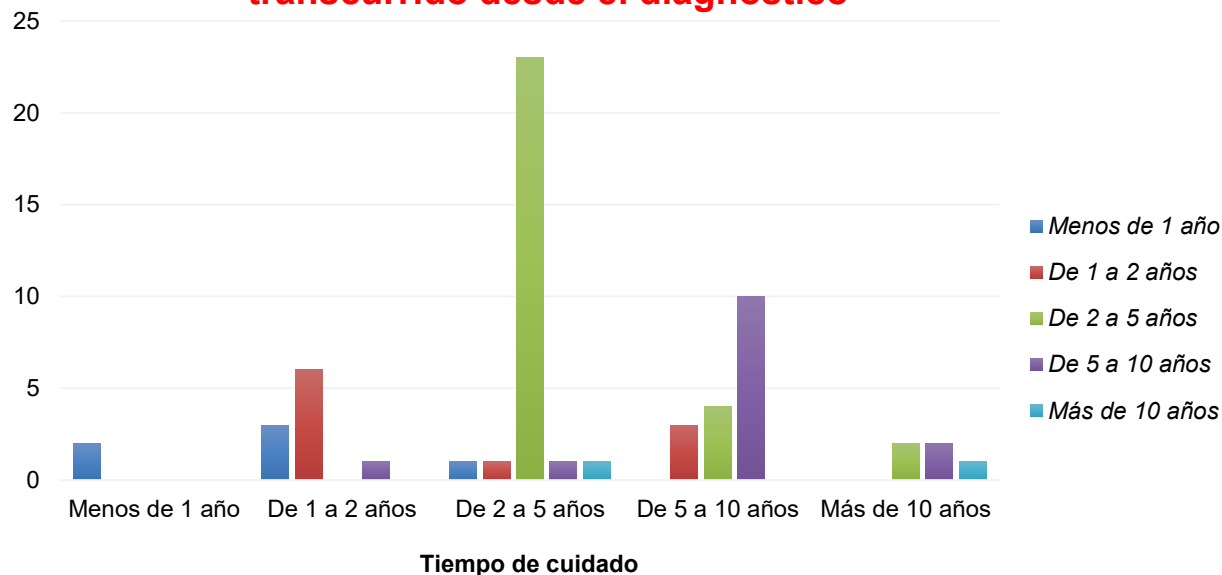


- Un **8,20%** de las personas cuidadoras son mujeres en activo.
- Un **60,66%** de las personas cuidadoras están jubiladas/os

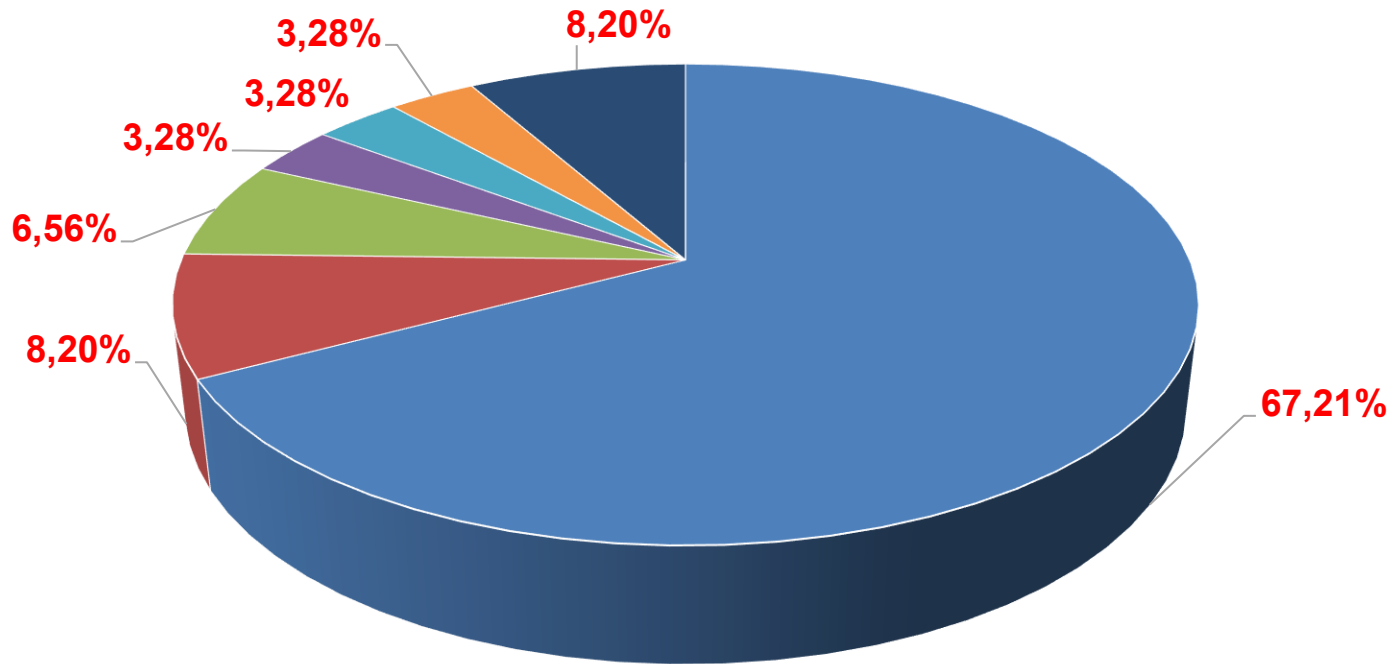
# PERSONA CUIDADORA

El **47,54%** de las personas cuidadoras llevan **entre 2 y 5 años** dedicados al cuidado

Tiempo de cuidado respecto al tiempo transcurrido desde el diagnóstico



# PERSONA CON DEMENCIA



■ *Enfermedad de Alzheimer*  
■ *Demencia mixta*  
■ *Demencia Vascular*  
■ *Otros*

■ *Demencia Frontotemporal*  
■ *Demencia por Cuerpos de Lewy*  
■ *Deterioro cognitivo*

## PERSONA CON DEMENCIA

Franja de edad	Género		Total general
	Mujer	Varón	
Entre 60-69 años	3,28%	21,31%	24,59%
Entre 70-79 años	22,95%	31,15%	<b>54,10%</b>
Entre 80-89 años	1,64%	19,67%	21,31%
<b>Total general</b>	<b>27,87%</b>	<b>72,13%</b>	<b>100,00%</b>

- Un **54,10%** son personas entre 70 y 79 años
- Un **72,13%** son varones
- Un **13,11%** de las personas con demencia son mujeres menores de 65 años

# PERSONA CON DEMENCIA



Un 93,44% de las personas con demencia reciben ayuda en tareas como limpiar, hacer la comida...



Un 98,36% de las personas con demencia reciben ayuda en tareas como comprar, hacer gestiones, ir al médico...



Un 65,57% de las personas con demencia reciben ayuda en cuidados personales (bañarse, ducharse, vestirse...)

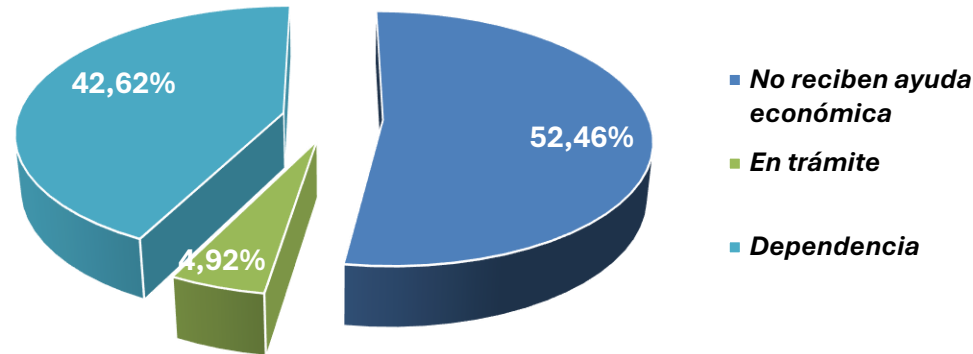
## RELACIÓN CON PERSONA CUIDADA

Un **49,18%** empeoró la relación al cuidar a la persona con demencia

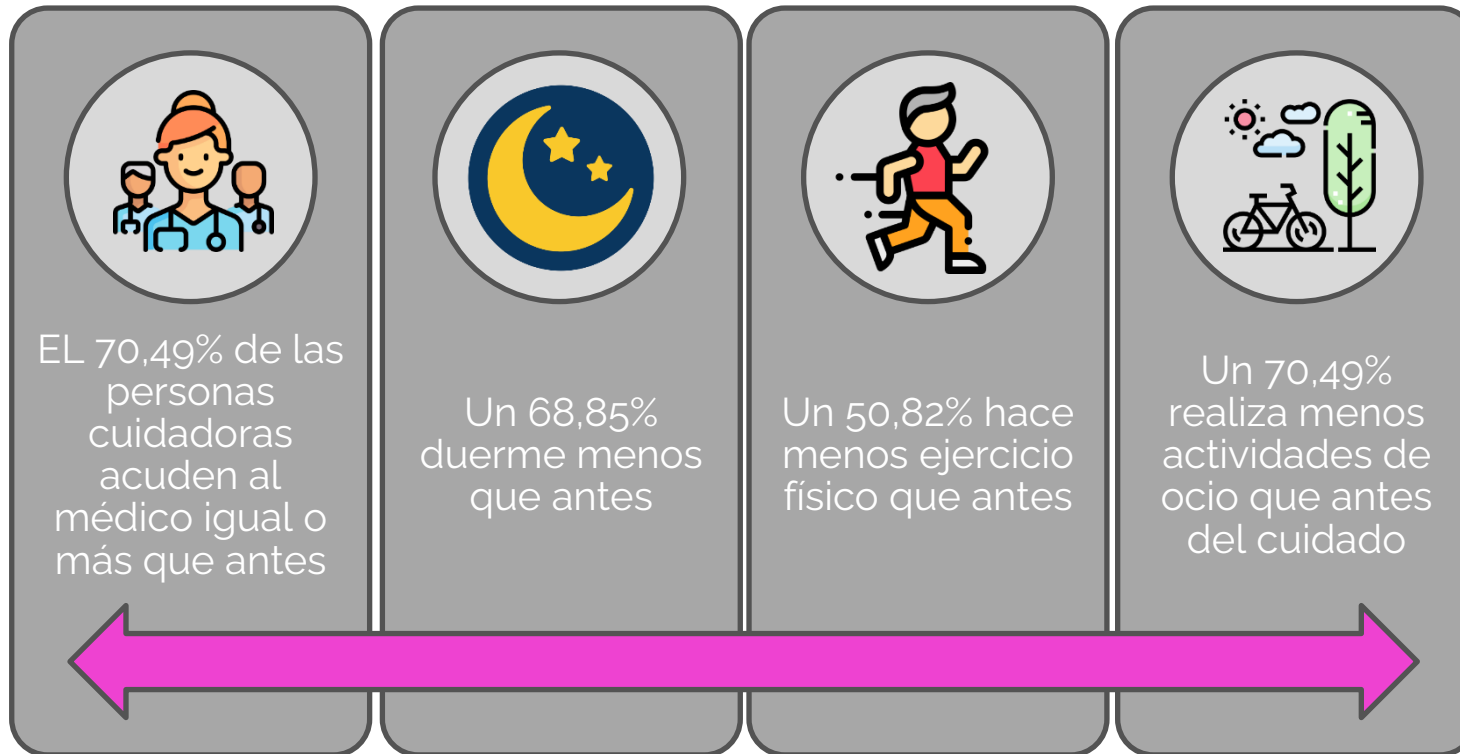
Un **81,97%** de las personas cuidadoras iniciaron el cuidado por iniciativa propia

El **60,65%** de las personas cuidadoras indican que dedican más de 12 horas diarias al cuidado

### Ayudas económicas



- **75,40%** utilizan servicios con CENTRO DE DÍA o AYUDA A DOMICILIO y un **78,69%** utiliza el servicio de TELEASISTENCIA
- EL **85,24%** recibe ayuda de amigos y vecinos, frente a un **57,38%** que recibe de familiares.
- El **78,69%** están satisfechos o muy satisfechos de la atención recibida de los profesionales.



Un **19,67%** de las personas cuidadoras actualmente toma **medicamentos**

- **67%** de los casos son ansiolíticos y el resto, antidepresivos
- Un **18,03%** de los casos, con una frecuencia superior a 4 veces por semana

**FASE 3: INVESTIGACIÓN SOCIAL** sobre la evaluación del apego y el trauma en cuidadores de personas con demencia.

ESCALA	VALORACIÓN
Escala de autoestima de Rosenberg.	Autoestima
Escala de Satisfacción de Lawton	Satisfacción con el cuidado
Escala Hospitalaria de Ansiedad y Depresión (subescala de ansiedad) (HAD-A)	Ansiedad
Escala de Depresión del Centro de Estudios Epidemiológicos (CES-D)	Depresión
Escala de sobrecarga del cuidador (CBI)	Carga subjetiva
Cuestionario COPE abreviado	Estilo de afrontamiento
Cuestionario de Culpa del Cuidador (CCC)	Culpa
Cuestionario de apego adulto en Relaciones Íntimas (ECR)	Estilo de apego
Ryff	Bienestar psicológico

**67%** igual o mejor autoestima

**72%** igual o mayor satisfacción

**64 %** igual o menor ansiedad

**62 %** igual o menor depresión

**54 %** igual o menor sobrecarga

# MUCHAS GRACIAS