

# ¿CÓMO SABER SI ERES UN CUIDADOR QUEMADO?



Información desarrollada por:

Cuidar a personas puede ser la causa de alteraciones físicas y emocionales en el cuidador que pueden afectar la calidad de vida de quien cuida, es lo que se conoce como:

## El Síndrome del cuidador quemado

Existen señales que pueden sugerir sobrecarga del cuidador lo cual permite implementar estrategias para prevenir alteraciones físicas o emocionales que pueden llegar a ser irreversibles.

### Estas señales pueden ser:

- 1** Cansancio permanente y pérdida de energía y vitalidad, sueño excesivo.
- 2** Aislamiento social, inmersión en su rol de cuidador en tiempo completo.
- 3** Problemas de memoria, dificultades para lograr concentrarse.
- 4** Irritabilidad y enfados frecuentes y sin motivo aparente.
- 5** Un desinterés por las actividades y las demás personas que le rodean.
- 6** Cambios frecuentes de humor o de estado de ánimo, nerviosismo, tristeza, frustración.



**“Castigos desproporcionados, trato despectivo o vejatorio hacia la persona que se cuida”**

Existen personas que se dedican a esta tarea de manera profesional, aunque muchos cuidadores desempeñan este rol debido a que la persona enferma resulta

## **ser un familiar cercano**

- 7** Presencia de dolores musculares, mareos, cefalea.
- 8** Pérdida de apetito y adquisición de malos hábitos alimenticios.
- 9** Mayor consumo de café, de algunas bebidas con cafeína o de tabaco.
- 10** Falta de interés por la presentación y el aspecto personal.
- 11** Maltrato a personas de tu entorno (familiar, social y laboral).
- 12** Se está más susceptible de lo normal a ciertos acontecimientos.

Existen escalas que pueden medir la sobrecarga. La escala de ZARIT se puede auto aplicar, es fácil, rápida y **te ayuda a aclarar si tienes sobrecarga como cuidador.**



## TEST DE SOBRECARGA AL CUIDADOR ( Test de Zarit)

Las siguientes preguntas se refieren a como se siente la persona que es cuidador de otra persona.

Se debe responder de acuerdo a la siguiente puntuación  
**0-Nunca 1-Rara vez 2-Algunas veces 3-Bastantes veces 4-Casi siempre**

	PREGUNTAS	0	1	2	3	4
1	¿Piensa que su familiar le pide más ayuda de la que realmente necesita?					
2	Se siente tenso cuando tiene que cuidar a su familiar y atender además otras responsabilidades?					
3	¿Se siente agobiado por intentar compatibilizar el cuidado de su familiar con otras responsabilidades (trabajo, familia)?					
4	¿Siente vergüenza por la conducta de su familiar?					
5	¿Se siente enfadado cuando está cerca de su familiar?					
6	¿Piensa que el cuidar de su familiar afecta negativamente la relación que usted tiene con otros miembros de su familia?					
7	¿Tiene miedo por el futuro de su familiar?					
8	¿Piensa que su familiar depende de Ud.?					
9	¿Se siente tenso cuando está cerca de su familiar?					
10	¿Piensa que su salud ha empeorado debido a tener que cuidar de su familiar?					

11	¿Piensa que no tiene tanta intimidad como le gustaría debido al cuidado de su familiar?					
12	¿Piensa que su vida social se ha visto afectada de manera negativa por tener que cuidar a su familiar?					
13	¿Se siente incómodo por distanciarse de sus amistades debido al cuidado de su familiar?					
14	¿Piensa que su familiar le considera a usted la única persona que le puede cuidar?					
15	¿Piensa que no tiene suficientes ingresos económicos para los gastos de cuidar a su familiar, además de sus otros gastos?					
16	¿Piensa que no será capaz de cuidar a su familiar por mucho más tiempo?					
17	¿Siente que ha perdido el control de su vida desde que comenzó la enfermedad de su familiar?					
18	¿Desearía poder dejar el cuidado de un familiar a otra persona?					
19	¿Se siente indeciso sobre qué hacer con su familiar?					
20	¿Piensa que debería hacer más por su familiar?					
21	¿Piensa que podría cuidar mejor a su familiar?					
22	Globalmente, ¿qué grado de "carga" experimenta por el hecho de cuidar a tu familiar?					

TOTAL


RESULTADO

Menos de de 47: Sin sobrecarga  
Entre 47-55: Sobrecarga leve  
Mayor a 55: Sobrecarga intensa

Cuando eres cuidador puede que a veces, erróneamente, se sacrifique el tiempo para uno mismo, por dedicarse plenamente a esa persona dependiente que esta bajo tu cuidado.


**Aprende estrategias efectivas de cuidado Físico y Emocional con  
Nuestro Curso Online**

**Bienestar Físico-Emocional del Cuidador**





☆☆☆☆☆



Bienestar Físico-Emocional del Cuidador

\$50.000  Añadir al carrito


**Contáctanos para más información**


 (+57) 317 4331647

 [www.fundacionreintegra.com.co](http://www.fundacionreintegra.com.co)

  @fundacion\_reintegra

 (+57) 314 6918479

 [info@fundacionreintegra.com.co](mailto:info@fundacionreintegra.com.co)

 Fundación Reintegra