

CONDUCTAS DE SALUD Y PERCEPCIÓN DE AUTOCUIDADOS EN EL CUIDADOR FAMILIAR

Andrea Vázquez-Martínez¹, Noelia Flores Robaina², Esperanza Navarro-Pardo^{1,3} y Pedro Fernández de Córdoba Castellá^{1,4}



¹ InterTech Interdisciplinary Modeling Group. Universidad de Valencia/Universidad Politécnica de Valencia

² Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos. Facultad de Psicología, Universidad de Salamanca

³ Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. Facultad de Psicología, Universidad de Valencia

⁴ Departamento de Matemática Aplicada. E.T.S.I. Industriales, Universidad Politécnica de Valencia



Objetivo: Describir las conductas de salud llevadas a cabo por el cuidador familiar y conocer su percepción de autocuidados.

Metodología

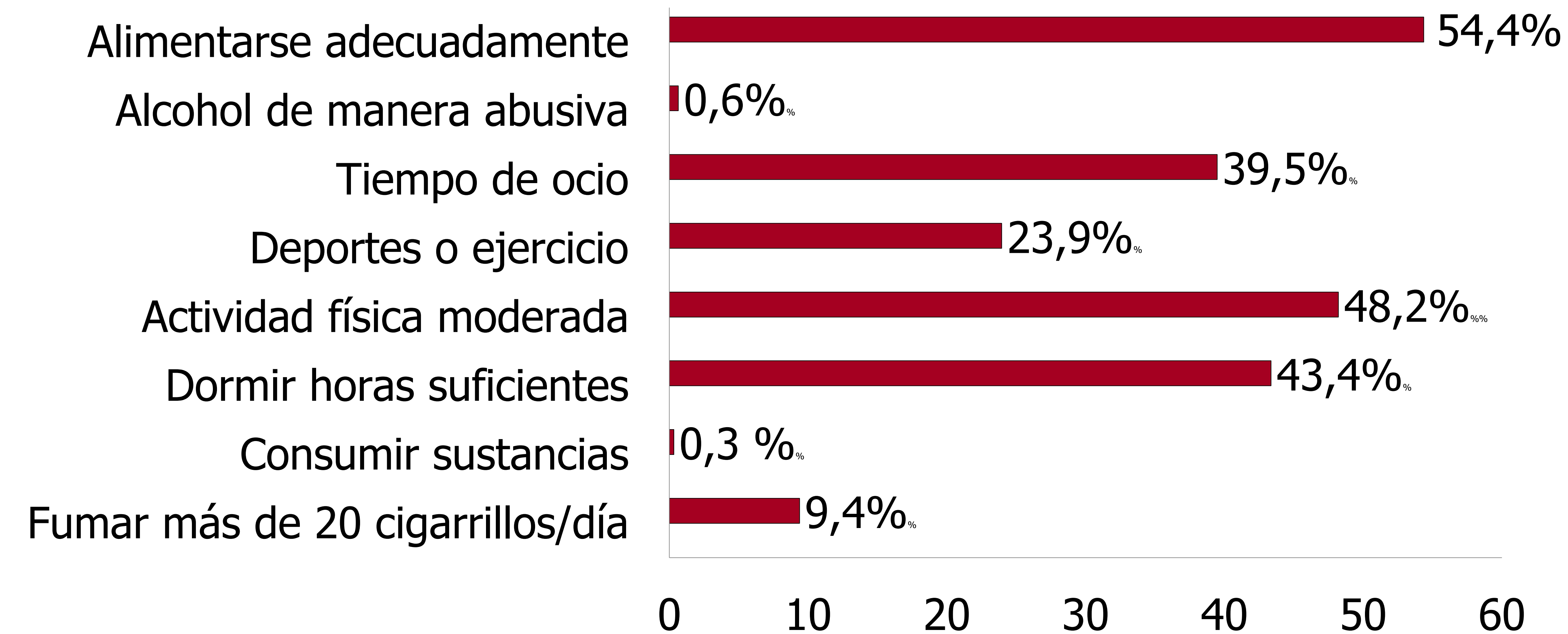
Estudio con una muestra de conveniencia formada por 309 cuidadores familiares de la Comunidad Autónoma de Castilla y León y Valencia que, en el momento de la evaluación, se encontraban como cuidador principal.

A través de una entrevista semi-estructurada se recogieron datos relativos a variables sociodemográficas y contextuales y aspectos relacionados con la salud. La mayoría de los cuidadores son mujeres (82,2%) frente a hombres (17,8%) con una edad media de 55,76 (DT= 11,85) y con una relación de parentesco de hija (63,4%) y cónyuge (20,7%) con la persona en situación de dependencia.

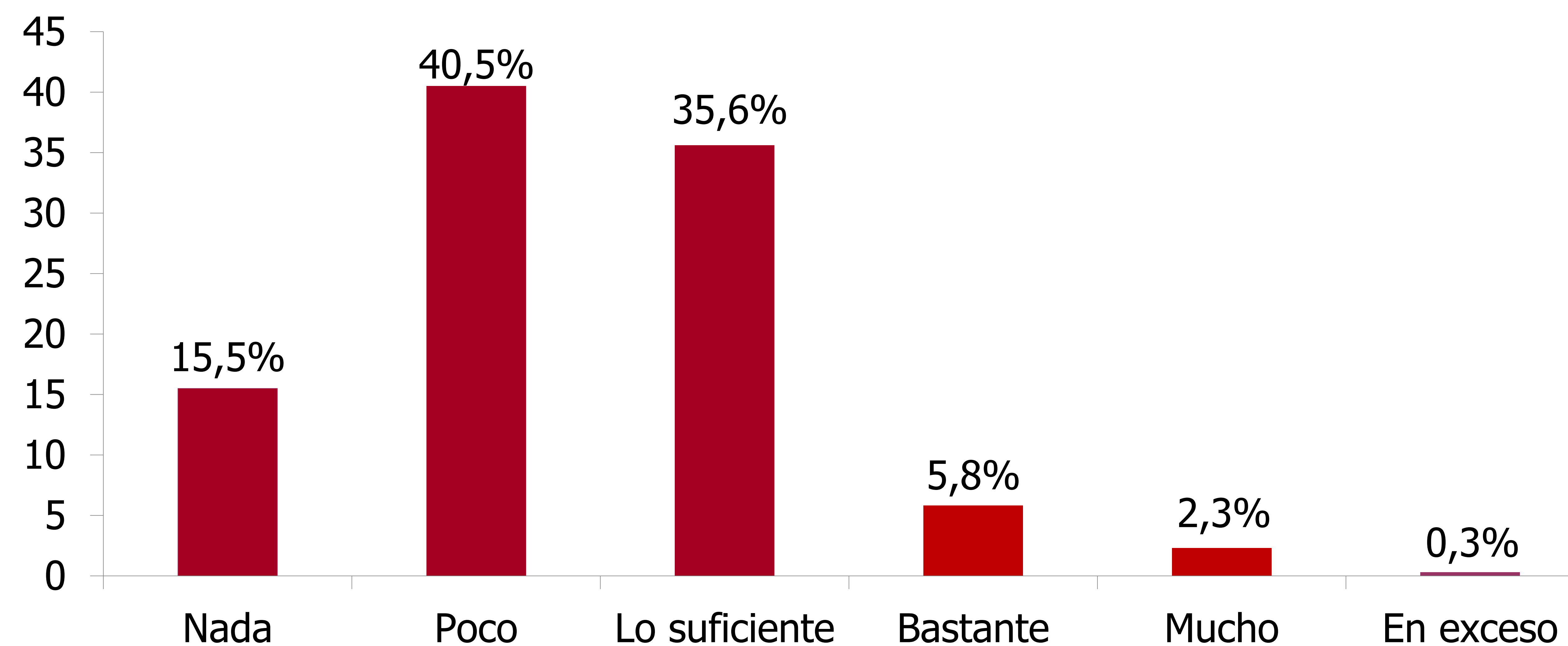
Respecto al tiempo que llevan ejerciendo ese rol, el 28,5% de los cuidadores llevan cuidando a su familiar de 3 a 5 años y el 23,3% más de 11, dedicando una media de 6,5 días a la semana.

Resultados

CONDUCTAS DE SALUD LLEVADAS A CABO POR LOS CUIDADORES (respuesta múltiple)



PERCEPCIÓN DE AUTOCUIDADOS DEL CUIDADOR FAMILIAR



Conclusiones

Las conductas de salud que aparecen con mayor frecuencia son alimentarse adecuadamente, realizar actividad física y dormir horas suficientes. Sin embargo, menos de la mitad de los cuidadores evaluados las llevan a cabo.

En cuanto a la valoración que hacen de su autocuidado, destacan los grupos de cuidadores que se cuidan poco (40,5%), lo suficiente (35,6%) y nada (15,5%).

Además, el 61,6% de los cuidadores han tenido que acudir al médico por problemas de salud en los últimos tres meses y el 38,8% afirma que toma algún tipo de fármaco por problemas de ansiedad o depresión.

Existe un elevado número de cuidadores que han visto deteriorada su salud tras desempeñar dicho rol y que, además, no tienen tiempo para cuidar de sí mismos.

Se evidencia la importancia de llevar a cabo programas psicoeducativos dirigidos hacia la promoción de la salud del cuidador y, por ende, hacia el bienestar de la persona dependiente.