I JORNADA CÁNTABRA DE ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL / AEESME
"Las enfermeras de Salud Mental: el VALOR de los cuidados"
Santander, 19 de noviembre de 2026 · Hospital Universitario Marqués de Valdecilla

INTERVENCIÓN ENFERMERA DE SALUD MENTAL EN UN CUIDADOR CON SOBRECARGA ASOCIADA AL CUIDADO DE UNA PERSONA CON DEMENCIA: ESTUDIO DE CASO

Autores

Inês Gonçalves Pinto[1]; María Luisa Serrano Torres[2]; Carla Alexandra Gomes Araújo Ferreira[1]; Dora Isabel Faria Alves[3]; Cláudio João Correia Fernandes Ferreira[3]

1.Unidade de Cuidados Continuados da Maia, Porto, Portugal.
2.Hospital Universitario Marqués de Valdecilla, Santander.
3.Hospital da Luz, Porto, Portugal.

Introducción

El cuidado continuado de una persona con demencia puede generar sobrecarga física y emocional, aislamiento social, ansiedad, alteraciones del sueño y deterioro de la calidad de vida del cuidador. La identificación precoz de estas situaciones y el apoyo profesional resultan fundamentales para proteger la salud mental del cuidador y mantener una relación de cuidado sostenible. [1–3]

Objetivos

Describir la intervención de enfermería especialista en salud mental en un cuidador informal con sobrecarga asociada al cuidado de una persona con demencia, orientada a reducir el estrés, mejorar las estrategias de afrontamiento, promover el autocuidado y fortalecer la red de apoyo.

Metodología

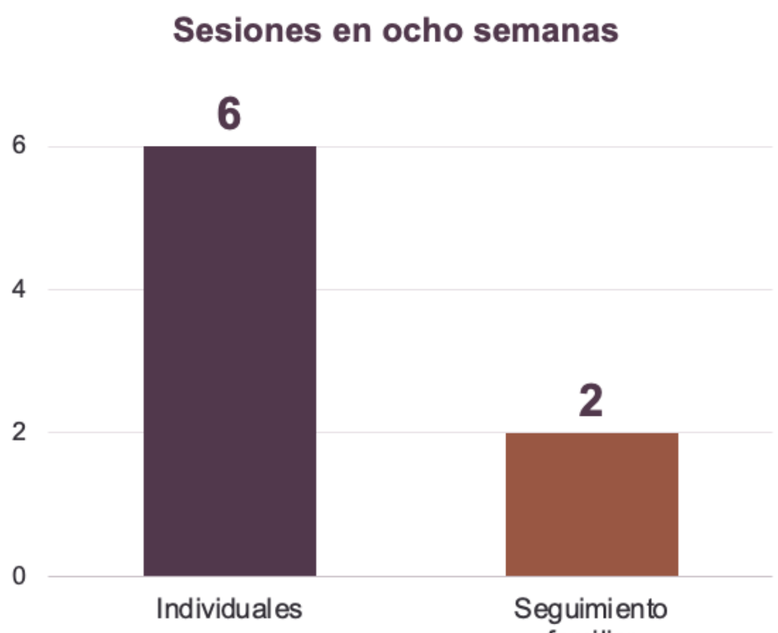
Estudio de caso clínico basado en valoración enfermera integral mediante entrevista, observación y aplicación de la Escala de sobrecarga del cuidador de Zarit. Se identificaron necesidades emocionales, sociales y funcionales y se estableció un plan individualizado de intervención durante ocho semanas. La evolución se valoró mediante indicadores definidos inicialmente.

Escala de Zarit

Descripción cualitativa

Sobrecarga elevada

Al inicio



Desarrollo

Mujer de 61 años, cuidadora principal de su madre de 84 años, diagnosticada de enfermedad de Alzheimer en fase moderada. Convive con ella y asume prácticamente todas las actividades de cuidado desde hace cinco años. En la valoración inicial refiere cansancio, insomnio, irritabilidad, sentimientos de culpa y abandono de actividades personales. Presenta sobrecarga elevada según la escala de Zarit y escasa utilización de recursos comunitarios. Se identificaron los diagnósticos enfermeros de sobrecarga del rol de cuidador, afrontamiento ineficaz y trastorno del patrón del sueño. La intervención de enfermería especialista incluyó seis sesiones individuales y dos sesiones de seguimiento familiar. Se estableció una relación terapéutica basada en escucha activa, validación emocional y toma de decisiones compartida. Se realizó psicoeducación sobre demencia, evolución de la enfermedad y manejo de conductas difíciles. Se entrenaron técnicas de respiración, relajación y resolución de problemas, y se trabajaron pensamientos asociados a culpa y autoexigencia. Se elaboró un plan de autocuidado con objetivos semanales. Asimismo, se identificaron recursos familiares y comunitarios y se facilitó la utilización de apoyos formales y periodos de descanso del cuidador.
Estas actuaciones son coherentes con las recomendaciones internacionales para el apoyo psicosocial de cuidadores. [1–4]

Resultados

Tras ocho semanas de intervención se observó disminución de la sobrecarga, mejoría del sueño, mayor utilización de estrategias de afrontamiento, recuperación de actividades personales y aumento de la percepción de apoyo familiar. La cuidadora manifestó mayor seguridad para afrontar situaciones difíciles y menor sentimiento de culpa.

Ocho semanas: ↓ de la sobrecarga

Conclusiones

La intervención de enfermería especialista en salud mental puede contribuir a prevenir el deterioro de la salud mental del cuidador. La valoración sistemática de la sobrecarga, la relación terapéutica, psicoeducación, entrenamiento en afrontamiento, promoción del autocuidado y activación de recursos constituyen intervenciones relevantes. Cuidar al cuidador debe formar parte de una atención integral y comunitaria a la persona con demencia. [1–7]

Bibliografía

1. World Health Organization. Psychosocial interventions for carers of people with dementia [Internet]. Geneva: WHO; 2023 [cited 2026 Aug 27].
2. National Institute for Health and Care Excellence. Supporting adult carers. NICE guideline NG150. London: NICE; 2020 [updated 2025].
3. World Health Organization. iSupport for dementia: training and support manual for carers of people with dementia. Geneva: WHO; 2019.
4. Cejalvo E, Gisbert-Pérez J, Martí-Vilar M, Badenes-Ribera L. Systematic review following COSMIN guidelines: short forms of Zarit Burden Interview. Geriatr Nurs. 2024;55:1-11
5. CHENG ST, Li KK, Losada A, Zhang F, Au A, Thompson LW, et al. The effectiveness of nonpharmacological interventions for informal dementia caregivers: an updated systematic review and meta-analysis. Psychol Aging. 2020;35(1):36-51.
6. Gitlin LN, Marx K, Stanley IH, Hodgson N. Translating evidence-based dementia caregiving interventions into practice: state-of-the-art and future directions. Gerontologist. 2015;55(2):210-226.
7. World Health Organization. Dementia [Internet]. Geneva: WHO; 2026 [cited 2026 Aug 27].