

# Sobrecarga emocional en cuidadores primarios de Adultos Mayores de tres barrios de Areguá, en el año 2021

## Emotional overload in primary caregivers of older adults in three neighborhoods of Areguá, during the year 2021

Ruth Noelia Orué Hermosilla,<sup>1</sup> María Ana Recalde de Riveiro<sup>2</sup>

1. Egresada de la Licenciatura en Psicología - UCMB

\*Autor de correspondencia: noeorue.02e@gmail.com

2. Tutora y docente de la Licenciatura en Psicología -UCMB

### Resumen

Se estableció como objetivo de la investigación determinar el nivel de sobrecarga emocional en cuidadores primarios de adultos mayores de tres barrios de la ciudad de Areguá, en el año 2021. La investigación tuvo un diseño observacional, con enfoque cuantitativo, con un tipo de estudio descriptivo y corte trasversal. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia. La muestra estuvo conformada por 215 cuidadores primarios y como instrumento de recolección de datos se aplicó un cuestionario de datos sociodemográficos y la escala de sobrecarga de Zarit.

Los resultados fueron analizados mediante la planilla de Microsoft Office Excel 2013. Se encontró que el 29 % de la muestra presentó algún grado de sobrecarga de acuerdo con la escala de Zarit. Se logró identificar el grado de sobrecarga del cuidador según el parentesco observándose mayor sobrecarga en los que cuidan a sus madres/padres y la sobrecarga según los años de cuidado es mayor en quienes llevan 2 o más de 3 años como cuidador.

**Palabras clave:** adulto mayor, cuidador primario, sobrecarga emocional.

### ABSTRACT

The objective of this study was to determine the level of emotional overload in primary caregivers of older adults in three neighborhoods of the city of Areguá, during the year 2021. The study had an observational, descriptive, prospective and cross-sectional design, with a quantitative approach, with non-probabilistic sampling for convenience. The sample consisted of 215 primary caregivers and a sociodemographic data questionnaire and the Zarit overload scale were used as data collection instruments. The results were analyzed using a Microsoft Office Excel 2013 spreadsheet. We found that 29 % of the sample presented some degree of overload according to the Zarit scale. It was possible to identify the degree of caregiver burden according to kinship, observing greater caregiver burden in those who care for their mothers/fathers and caregiver burden is greater in those who have been caregivers for 2 or more than 3 years.

**Keywords:** older adult, primary caregiver, emotional overload.

## Introducción

El ser humano evoluciona constantemente y esta evolución trae consigo cambios en las diferentes esferas de su vida, en lo físico, social, y cognitivo. La adultez mayor no está exenta de esto, en el proceso evolutivo del adulto mayor, este se vuelve más dependiente y requiere de mayor atención por parte de su familia, esto implica una mayor sobrecarga física, emocional, social, familiar e incluso económica en la vida del cuidador. A medida que el adulto mayor se vuelve dependiente por el deterioro físico e incluso por la coexistencia de enfermedades crónicas que ha afrontado años anteriores o con la aparición de una nueva enfermedad, el cuidador asume progresivamente la realización de actividades básicas como alimentación, higiene, vestimenta, movilización y administración de medicamentos, acompañamiento a consultas o cuidados durante posibles internaciones y en algunos casos responsabilidad económica.

Ciertamente los cuidadores son un recurso imprescindible en el cuidado de los adultos mayores, pero también se trata de un recurso vulnerable, ya que el cuidado tiene un significativo impacto en los diferentes aspectos de su vida. La mayoría de los estudios que se han hecho, confirman que hay un impacto negativo, tanto en la salud física como psicológica, las principales consecuencias identificadas son “el estrés psicológico, estados de ánimos bajos, pérdida de sensación de control y autonomía, depresión, sentimiento de culpa y frustración” (IMSERSO, 2010, p. 58), incluso la tasa de mortalidad es mayor en cuidadores que en la mayoría de la población (IMSERSO, 2010).

Los cuidadores centran su atención en los cuidados que deben brindar, y dejan de lado el cuidarse a sí mismos, no sólo los adultos mayores deben de ser atendidos y cuidados sino también quienes cumplen el rol, ya que ellos constantemente se están enfrentando a las demandas del cuidado, olvidándose que también ellos tienen necesidades que deben satisfacer y por tanto requieren de atenciones y cuidados, las repercusiones pueden ser negativas en la vida del cuidador, pudiendo presentarse síntomas tales como trastorno en el patrón del sueño, irritabilidad, ansiedad, dificultad en las relaciones interpersonales, sentimiento de desesperanza, dificultad en la concentración e incluso resentimiento hacia la persona que cuida como tam-

bién síntomas físicos, como dolores de cabeza y espalda, disminución de la energía, sensación de cansancio y aislamiento (Zambrano y Ceballos, 2007). Las consecuencias de sobrecarga física y emocional en el cuidador pueden llegar a influir negativamente en el cuidado que brinda.

En Washington el 1 octubre de 2019 en el Día Internacional de las Personas Mayores, expertos en envejecimiento de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), recomendaron a los países, fortalecer su sistema de salud para poder hacer frente a este gran cambio que se avecina, hacen referencia que las personas de 60 años o más se triplicarán en las siguientes tres décadas, pasando de aproximadamente 8 millones a 27 o 30 millones de adultos mayores para el 2050, también ponen énfasis en que la esperanza de vida aumenta, en conjunto también los años de discapacidad (OPS, 2019). En consecuencia, los cuidadores irán en aumento, pudiendo inclusive una sola persona cumplir el rol de cuidar a más de un familiar en el hogar, teniendo que cubrir con todas las demandas de cuidado.

Este trabajo tiene los siguientes objetivos: Determinar el nivel de sobrecarga emocional en cuidadores primarios, de adultos mayores de tres barrios de la ciudad de Areguá, durante los meses de abril y mayo, de 2021; Identificar las características sociodemográficas en cuidadores primarios; Indagar acerca del nivel de sobrecarga emocional en cuidadores primarios según el grado de parentesco de los mismos con los adultos mayores; Describir el nivel de sobrecarga emocional según años de cuidado brindado por el cuidador primario.

Se solicitó la autorización de los participantes a través del consentimiento informado, según lo indica el Código de Ética de la Sociedad Paraguaya de Psicología (SPS, 2012), en el artículo 36. Esta investigación se basó en el artículo N°40 en el que se respeta la dignidad de las personas y su privacidad, especialmente con la población vulnerable como lo son: niños, adultos mayores y enfermos que pueden verse directa o indirectamente involucrados en dicho estudio. Las variables de estudio fueron: sobrecarga emocional y cuidador primario

## Material y Métodos

La investigación fue de diseño observacional con enfoque cuantitativo y un tipo de estudio descriptivo, prospectivo y de corte transversal. La población de estudio fue de 2.271 Cuidadores primarios, de adultos mayores de los Barrios: Yuquyty, 8 de Septiembre y Tajy Poty de la ciudad de Areguá, teniendo en cuenta el último censo poblacional.

El total de la población de los 3 barrios es de 306 cuidadores primarios (un cuidador por persona). La muestra “es un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recolectarán datos, y que tiene que definirse o delimitarse de antemano con precisión, este deberá ser representativo de dicha población” (Hernández et al., 2010, p. 215). Para el presente estudio se tomó como muestra el 70 % de la población que corresponde a 215 cuidadores. En esta investigación se realizó, un tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia.

La Escala de sobrecarga de Zarit o conocido en inglés como Zarit Burden Inventory, es un instrumento elaborado por Stever H. Zarit, Ph. D. y colaboradores para evaluar la sobrecarga subjetiva del cuidador. Teniendo en cuenta los siguientes aspectos: salud física, psicológica, área económica, laboral, relaciones sociales y relación con la persona a quien está cuidando (Bello, 2014). En un principio contaba con 29 ítems, con Zarit y Orr en 1985, en su revisión fue reducida a 22 ítems, la cual posteriormente fue validada por Martín y Salvado en 1996 en Estados Unidos obteniendo un alfa de Cronbach 0,91 y por Montorio y colaboradores en 1998 en Madrid encontrando un alfa de Cronbach 0,88 que mide el nivel de sobrecarga del cuidador, los datos manifiestan una buena consistencia interna de la puntuación total de sobrecarga, esta última es la más utilizada con cuidadores de adultos mayores. Se puntúa según la escala tipo Likert de 5 puntos. La opción de respuesta de cada ítem es como sigue: 0: nunca, 1: rara vez 2: algunas veces 3: bastantes veces 4: casi siempre, con un rango de 0 a 88 que establece el nivel de sobrecarga, las cuales son: ausencia de sobrecarga (0 a 46), sobrecarga leve (47 a 55) y sobrecarga intensa (56 a 88). (Bazalar et. al., 2018).

El Cuestionario de datos sociodemográficos del cuidador primario de adultos mayores, se obtuvo información sociodemográfica a través de un cuestionario, que fue elaborado para ser utilizado en esta investigación. Consta de 17 ítems, con método de opción múltiple para la selección de la respuesta, que incluye

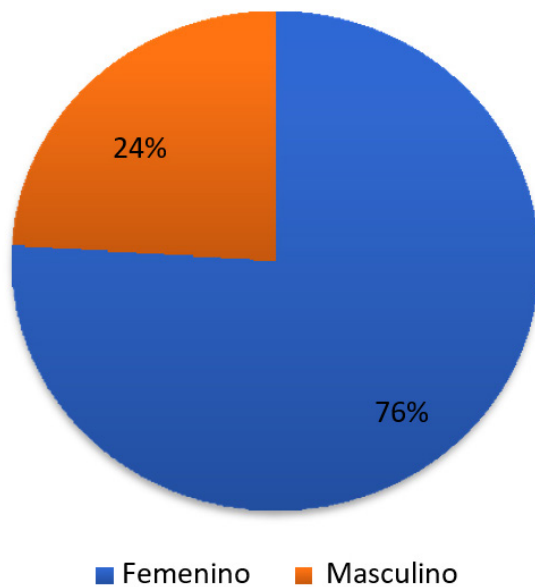
información sobre el cuidador primario: barrio, edad, sexo, estado civil, nivel de estudios, situación laboral, parentesco, si recibe remuneración económica, si comparten vivienda, tiempo que lleva desempeñándose como cuidador primario, horas destinados al cuidado, días destinados al cuidado, y las actividades relacionadas al cuidado del adulto mayor que realiza generalmente. También incluye información sobre el adulto mayor: edad, sexo, condición en la que se encuentra y si la persona a su cargo presenta alguna patología.

Se realizó la aplicación de la prueba piloto a 10 cuidadores primarios, que no participaron de la muestra. Se logró comprobar la viabilidad y factibilidad de los instrumentos utilizados, no fue necesario realizar modificaciones porque el instrumento fue claro para los participantes. El análisis de los resultados obtenidos se llevó a cabo a través del programa Microsoft Excel 2013, realizando un análisis descriptivo y posteriormente los datos fueron presentados a través de tablas de frecuencia y gráficos con porcentajes, pudiendo evidenciar las tendencias en relación con la población estudiada y el objeto del estudio. Según el Código de Ética de la Sociedad Paraguaya de Psicología (SPP, 2012), manifiesta en el artículo 1° que el Código de Ética cuyo objeto es la buena práctica y conducta en el ejercicio profesional de la psicología, en las distintas funciones que pudiera ejercer. Esta investigación se fundamenta principalmente en el artículo N° 14, en la interacción o intervención con grupos de personas se debe de brindar información pertinente y adecuada sobre la relación que se establecerá entre investigador y participante. También se considera el artículo N° 17, en él se refiere al Principio del respeto a los Derechos y la Dignidad de la persona que participa del estudio. En el capítulo VII: Manejo de la información, el artículo N° 24 se menciona que el investigador será cauto, prudente y crítico con los informes, en la transcripción o transmisión de resultados para evitar etiquetas devaluadoras o discriminativas para proteger a la persona. Se solicitó la autorización de los participantes a través del consentimiento informado, según lo indica el Código de ética en el artículo 36 conforme al artículo N° 14. Esta investigación se basó en el artículo N° 40 en el que se respeta la dignidad de las personas y su privacidad, especialmente con la población vulnerable como lo son: niños, adultos mayores y enfermos que pueden verse directa o indirectamente involucrados en dicho estudio.

## Resultados

Se aplicaron los instrumentos a 215 cuidadores de adultos mayores, para conocer el nivel de sobrecarga emocional y las características sociodemográfico del cuidador primario. A continuación, se presentan los hallazgos resaltantes.

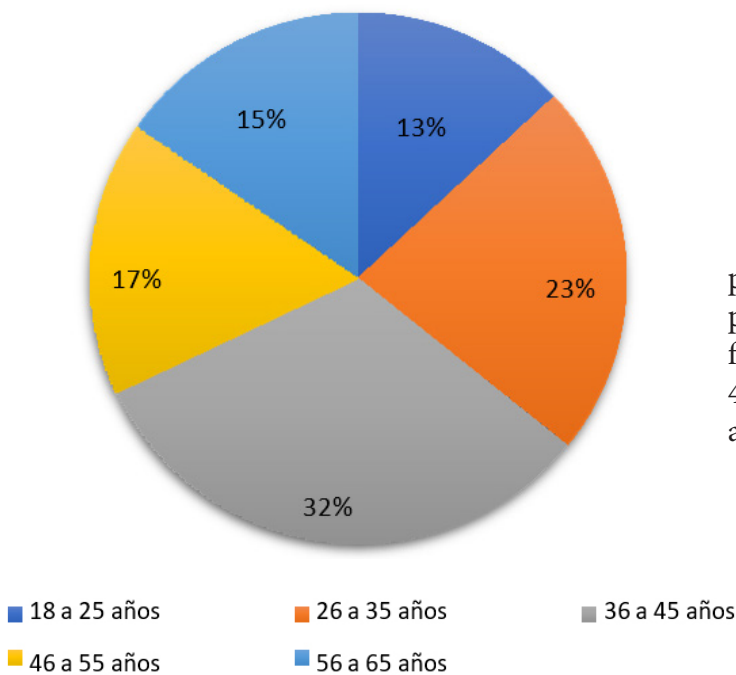
**Gráfico 1**  
Género de los cuidadores Primarios



Respecto al género de los cuidadores se observó que el 76 % de los cuidadores, corresponden al femenino, mientras que el 24 % corresponde al masculino. Estos datos demuestran significativamente la feminización en los cuidados brindados, siendo en su mayoría mujeres las que cumplen el rol de cuidadoras.

Fuente: datos obtenidos por la autora, Areguá 2021

**Gráfico 2**  
Edades de los cuidadores primarios



Se observa que la edad promedio de los cuidadores primarios es de 41 años, de los cuales el 13 % corresponde al rango de edad de 18 a 25 años, un 23 % a la franja etaria de 26 a 35 años, un 32 % al rango de 36 a 45 años, un 17 % a la edad de 46 a 55 años y un 15 % al rango de 56 y 65 años.

Fuente: Datos obtenidos por la autora, Areguá 2021

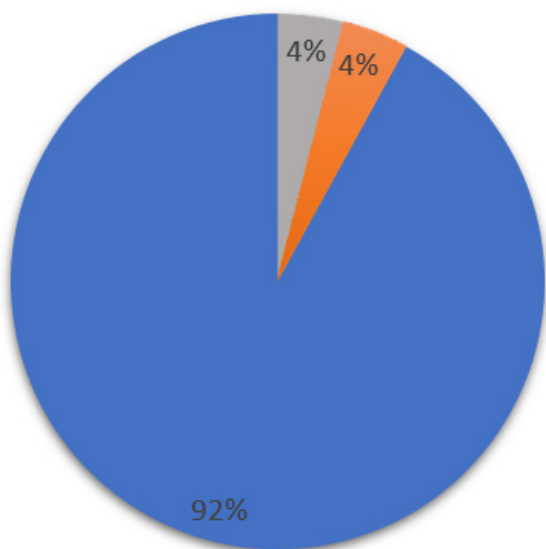
**Tabla 1**  
Relación de parentesco del cuidador con el Adulto Mayor

Parentesco	Porcentaje
Madre/Padre	70 %
Tío/Tía	6 %
Abuelo/Abuela	8 %
Suegro/Suegra	6 %
Esposo/Esposa	10 %
Total	100%

Fuente: Datos obtenidos por la autora, Areguá 2021

El tipo de parentesco de prevalencia es filial, siendo en su mayoría las hijas las encargadas del cuidado de sus padres, el 70 % estaba al cuidado de su madre/padre, el 10 % cuida de sus esposos/as, otro 8 % brinda cuidados a sus abuelos/as, un 6 % a sus tíos/as, y otro 6 % a sus suegros/as.

**Gráfico 3**  
Días de cuidado

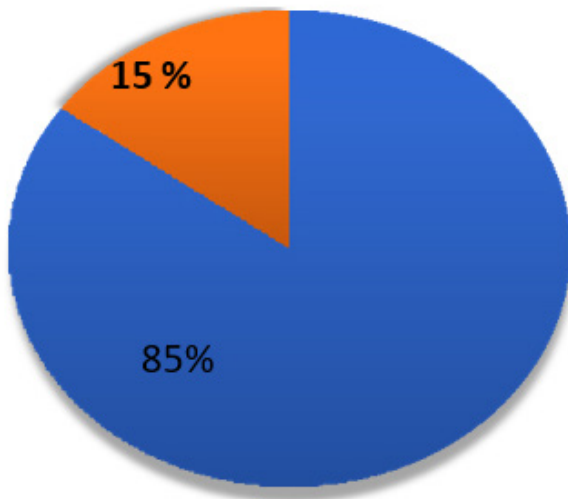


De manera significativa se puede observar que el 92 % de los cuidadores están al pendiente de los cuidados de los adultos mayores todos los días, mientras que el 4 % los fines de semana y el otro 4 % de lunes a viernes.

■ Lunes a Viernes   ■ Fines de Semana   ■ Todos los días

Fuente: Datos obtenidos por la autora, Areguá 2021

**Gráfico 4**  
Condición en que se encuentra el Adulto Mayor



En cuanto a la condición física en la que se encuentra el adulto, los cuidadores manifestaron que el 85 % se encuentra con alguna dificultad física parcial, mientras que el 15 % con dificultad física total.

Fuente: Datos obtenidos por la autora, Areguá 2021

**Tabla 2**  
Patologías presentes en el Adulto Mayor

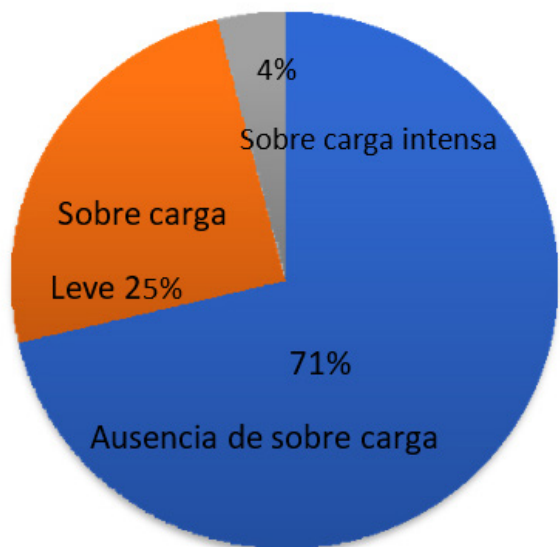
Patología	Frecuencia	Porcentaje
Hipertensión Arterial	115	53%
Diabetes	35	16%
Alzheimer	6	3%
Enfermedad Cardiovascular	7	3%
Cáncer	7	3%
Asma	6	3%
Colesterol	8	4%
ACV (Accidente Cerebro Vascular)	7	3%

Fuente: Datos obtenidos por la autora, Areguá 2021

La patología más frecuente es la hipertensión arterial, observándose un 53 % en la totalidad de los adultos mayores, seguido de diabetes en el 16 %, Colesterol 4 % y 3 % Alzheimer, 3 % enfermedad cardiovascular, 3 % cáncer, 3 % asma y 3 % ACV en la población adulta, es importante resaltar la coexistencia de 2 o más patologías en una sola persona.



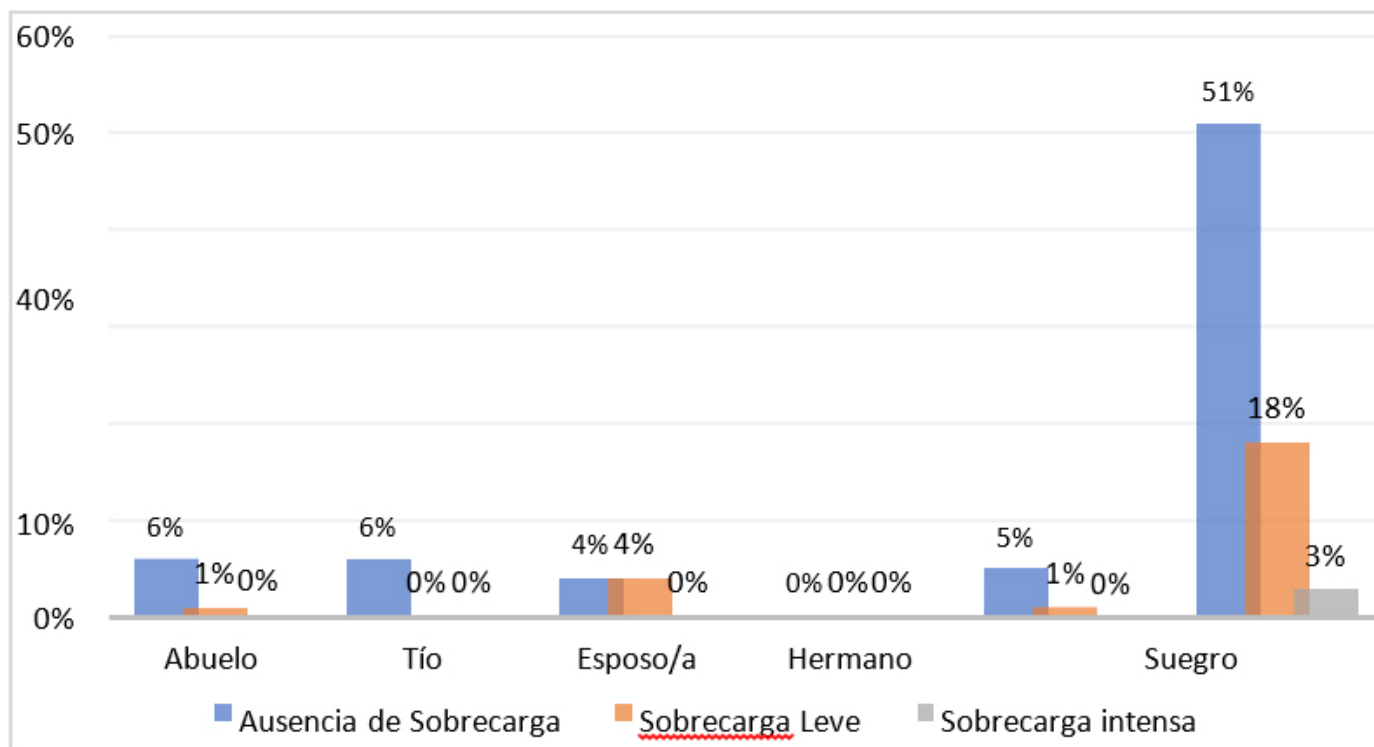
Gráfico 5  
Nivel de sobrecarga emocional



Al respecto del grado de sobrecarga, el análisis de la aplicación de la escala de Zarit permitió observar que el 25 % presenta sobrecarga leve, el 4 % presenta sobrecarga intensa y el 71 % no presenta sobrecarga.

Fuente: Datos obtenidos por la autora, Areguá 2021

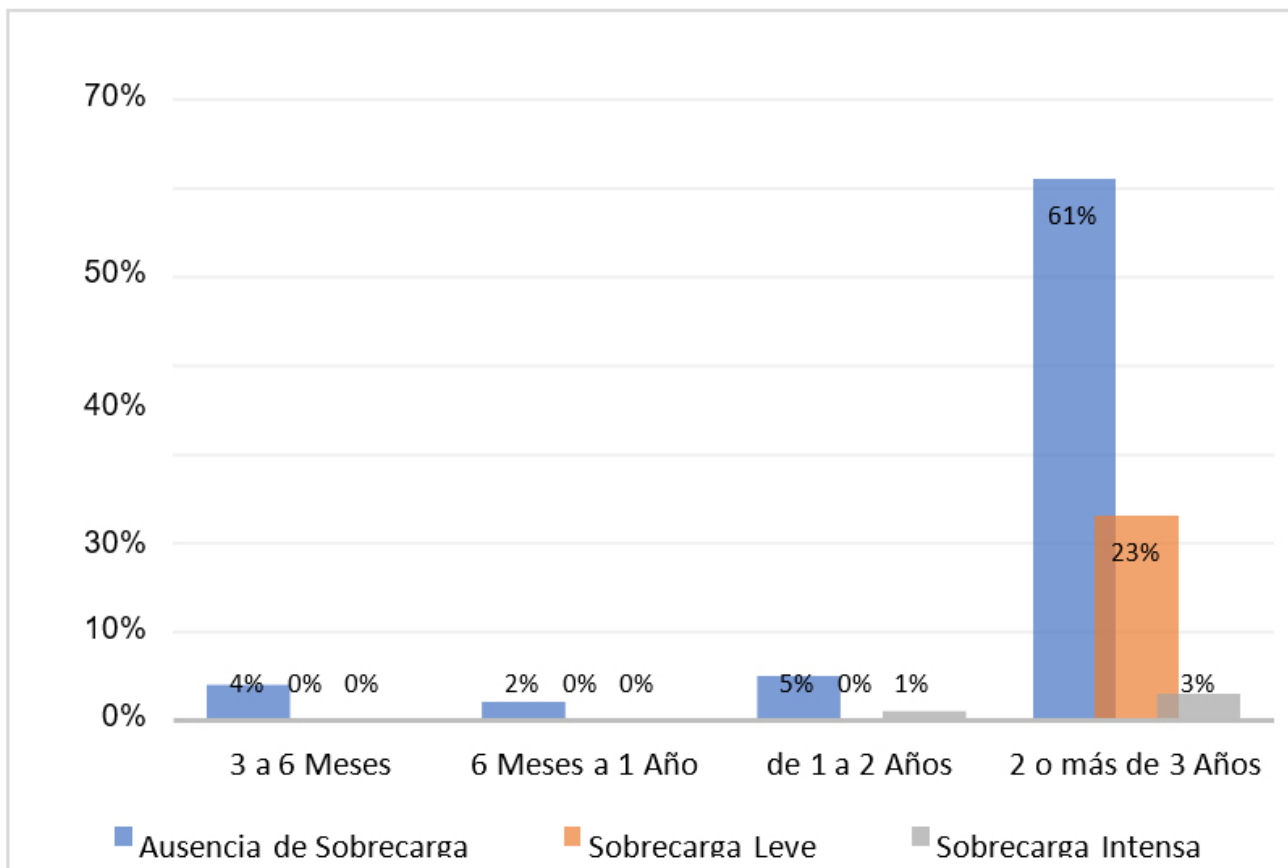
Gráfico 6  
Nivel de sobrecarga según el grado de parentesco



Fuente: Datos obtenidos por la autora, Areguá 2021

Se identificó que quienes cuidan a sus abuelos presentaron 1 % de sobrecarga leve y 6 % de ausencia de sobrecarga, los que cuidan a sus tíos 6 % de ausencia de sobrecarga, los que cuidan a sus esposos/as 4 % de sobrecarga leve y 4 % de ausencia de sobrecarga, mientras que los que cuidan a sus suegros prestaron 1 % de sobrecarga leve y un 5 % de ausencia de sobrecarga, y los que cuidan de sus madres/padres presentaron un 3 % de sobrecarga intensa, 18 % de sobrecarga leve y 51 % de ausencia de sobrecarga.

Gráfico 7  
Sobrecarga emocional según años de cuidado



Fuente: Datos obtenidos por la autora, Areguá 2021

Se observa que a mayor cantidad de tiempo de cuidado mayor sobrecarga presentan los cuidadores, los que llevan de 3 a 6 meses como cuidadores el 4 % presentaron ausencia de sobrecarga, un 2 % de los que llevan de 6 meses a 1 año presentaron ausencia de sobrecarga, mientras que los que llevan de 1 a 2 años el 5 % presenta ausencia de sobrecarga y el 1 % sobrecarga intensa. Se vio un aumento en los que llevan más años como cuidadores, los que están 2 o más de 3 años, presentaron 3 % de sobrecarga intensa, el 23 % presentó sobrecarga leve y el 61 % ausencia de sobrecarga.

## Discusión

En el presente estudio de investigación se pudo observar el nivel de sobrecarga emocional y las características sociodemográficas del cuidador primario del adulto mayor, de un total de 215 cuidadores. En este estudio se determinó que el 29 % de los cuidadores presentan algún tipo de sobrecarga. Se identificó una prevalencia de sobrecarga intensa solo en el 4 %, sobrecarga leve en el 25 % y el 71 % no presentaba sobrecarga, resultados similares se encontraron en estudios internacionales como el de Torres-Avedaño B., et al. (2018).

En lo que respecta al primer objetivo específico del estudio se encontró que las características sociodemográficas del cuidador primario de adultos ma-

yores, el sexo predominante es el femenino, afín con los estudios de Compean, et. al., (2008) y Piñáñez, Re y Núñez (2016), esto puede deberse a razones culturales, de acuerdo con Archiles (2016), el sexo masculino es el encargado de realizar el trabajo fuera del hogar, reduciendo el tiempo de estancia en casa, por ende, el cuidado del adulto mayor hace referencia a la feminización de cuidado, comúnmente la mujer sigue siendo quien asume el rol de cuidador primario.

La relación entre el cuidador y el adulto es un punto sumamente importante, se pudo evidenciar que la relación filial predominante es el de los hijos, sobre los cuales generalmente recae el cuidado de sus progenitores, afín con otros estudios, (Rodríguez y Mármol 2014; Butrón 2017; Compean, et. al., 2018) se ha observado que son los hijos los que asisten a sus madres/



## Artículo Original

padres en una línea del 70 %, si son varios los hijos las tareas suelen dividirse, aunque inminentemente uno de ellos es quien asume el rol de cuidador primario. De acuerdo con Butron (2017), hay un vínculo natural por lo cual los hijos asumen el cuidado de sus padres, aunque tienen un significativo impacto emocional al ver que los progenitores no pueden valerse por sí mismo, además de presentarse el cambio de roles, los hijos se vuelven cuidadores y los padres son los que requieren de cuidados.

En cuanto al tiempo que llevan practicando el rol de cuidador supone en el 88 % de los cuidadores llevan brindando los cuidados, 2 o más de 3 años. Una de las cuestiones importantes son las horas destinadas al cuidado, un cuidador formal cumple con un tiempo establecido de cuidado, a diferencia del cuidador primario quien al ser familiar no tiene un límite de tiempo en la carga horaria (Loor, 2015), se evidenció que el 67 % de los cuidadores están al pendiente del adulto mayor, de 12 a 24 horas, al igual que Torres-Avedaño B, et al. (2018), en su estudio el 95,6 % estaba brindando cuidado las 24 horas. De manera significativa se observa que el 92 % de los cuidadores están todos los días con el adulto mayor.

En cuanto al segundo objetivo específico, en el presente trabajo se identificó el grado de sobrecarga del cuidador primario según el grado de parentesco comprobándose que los encargados del cuidado de sus madres/padres son lo que presentaban en su mayoría algún tipo de sobrecarga.

En el tercer objetivo específico se estudió el grado de sobrecarga según los años de cuidado, observándose que los que llevan más años en su rol de cuidador son quienes presentaban mayor sobrecarga. La realización de este estudio da hincapié a no desmeritar el rol del cuidador y brindarles mayor contención para salvaguardar su bienestar como la del adulto mayor, para poder actuar en pro de proyectos que ayuden a su labor de cuidador.

## Conclusiones

El rol que desempeña el cuidador primario es indispensable para las personas que cada vez se vuelven más dependientes y requieren mayores cuidados, los AM cada vez se vuelven más limitantes en las actividades que realizaban generalmente, los cuidadores son los principales encargados de velar por el bienestar y mantener la calidad de vida de los adultos mayores, los cuidadores siguen siendo personas con necesidades físicas, psicológicas, sociales y familiares,

que requieren de contención e información, dado que se ven sometidos constantemente a estrés, angustia y miedos relacionados con el cuidado.

Teniendo en cuenta los objetivos planteados en esta investigación, se pudieron identificar las características de las personas que se desempeñan como cuidador primario: mujeres, de 41 años en promedio, solteras, con escolaridad primaria, hijas, quienes comparten vivienda y quienes se encuentran conviviendo 2 o más de 3 años con el adulto mayor, más de 12 horas diarias, todos los días, sin recibir remuneración por los cuidados.

Además, se encontró asociación con significación estadística entre grado de sobrecarga del cuidador primario y el parentesco familiar, siendo los hijos encargados del cuidado de sus padres, en quienes mayor sobrecarga se pudo identificar.

Cabe señalar también, la relación entre grado de sobrecarga del cuidador y el tiempo de cuidado, observándose que los que llevan en su rol de cuidador 2 o más de 3 años, son quienes presentan algún grado de sobrecarga, es decir que, a mayor tiempo de cuidado, mayor sobrecarga presentaban los cuidadores.

En cuanto al objetivo general del presente estudio se pudo determinar el nivel de sobrecarga emocional del cuidador primario, la cual se refiere al malestar físico y emocional, como también las actitudes y experiencias vividas por los cambios que han generado el cuidado en la vida de los cuidadores, se encontró que unos pocos presentan sobrecarga intensa, casi un cuarto de la muestra presenta sobrecarga leve, y una mayoría no presenta sobrecarga alguna.

Con este estudio se concluye que el rol del cuidador primario es fundamental para que los adultos mayores pueden mantener una vida digna, se espera que la investigación incentive la realización de nuevas propuestas de estudio que ahonden la importancia y la promoción del cuidado integral del cuidador, para contar con herramientas y hacer frente a las exigencias que implican el cuidado del adulto mayor, y de la misma manera poder brindar el acompañamiento necesario que necesiten las personas a su cargo durante el proceso de alguna enfermedad o tratamiento, o simplemente por el deterioro físico, social y cognoscitivo a consecuencia de la edad. Se debe proponer y apoyar, planes, proyectos, o programas en pro del cuidador, de manera a que estos logren ser capaces de detectar algún síntoma de posible sobrecarga, y poder reforzar acciones de autocuidado y prevención de las consecuencias negativas derivadas de su rol.

## Referencias bibliográficas

- Archiles, E. (2016). La sobrecarga de los cuidadores informales de personas mayores dependientes en Medina del Campo [Tesis de Grado, Universidad de Valladolid]. UVA DOC. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/16810>
- Bazalar J., Jaramillo C. y Mendoza E. (2018). Sobrecarga del cuidador principal del paciente con enfermedad terminal atendido en el Servicio de Dolor y Cuidados Paliativos [Tesis de Especialista, Universidad Peruana Cayetano Heredia] UPCH. <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/3973>
- Bello, J (2014). Sobrecarga del cuidador primario de pacientes con enfermedades crónico degenerativas [Tesina, Instituto Mexicano del Seguro Social]. UV MX. <https://www.uv.mx/blogs/favem2014/files/2014/06/Tesis-gabriela.pdf>
- Butrón, M. (2018). Nivel de sobrecarga emocional en los familiares cuidadores de adultos mayores dependientes del Servicio de Medicina del Hospital Regional Honorio Delgado, Arequipa 2017 [Tesis de Grado, Universidad Católica Santa María]. UCSM. <https://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/7236/60.1406.EN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Compean-González J., Silerio-Vázquez J., Castillo-Díaz R. y Parra-Domínguez M. (2008). Perfil y sobrecarga del cuidador primario del paciente adulto mayor con afecciones neurológicas. Revista CONAMED, 13 (1), 17 – 21. <https://www.medigraphic.com/pdfs/conamed/con-2008/cons081d.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud (2019). El número de adultos mayores con necesidades de cuidado a largo plazo se triplicará para 2050 en las Américas, advirtió la OPS. <https://www.paho.org/es/noticias/1-1-2019-numero-adultos-mayores-con-necesidades-cuidado-largo-plazo-se-triplicara-para#:~:text=Washington%2C%20DC%2C%201%20de%20octubre,y%2030%20millones%20para%202050.>
- Piñánez M., Re-Domínguez M. y Núñez, A. (2016). Sobrecarga en cuidadores principales de adultos mayores. Rev. Salud Pública Parag, 6 (2), 10 – 15. <http://revistas.ins.gov.py/index.php/rspp/article/view/81>
- Rodríguez B. y Mármol F. (2014). La sobrecarga del cuidador informal del adulto mayor desde la percepción subjetiva: propuesta de un programa de orientación para su abordaje. [Tesis de Grado, Universidad de Carabobo]. RIUC. <http://www.riuc.bc.uc.edu.ve/bitstream/123456789/1501/4/4593.pdf>
- Rogero J. (2010). Los tiempos del cuidado: el impacto de la dependencia de los mayores en la vida cotidiana de sus cuidadores. Ministerio de Trabajo e Inmigración. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=628397>
- Sociedad Paraguaya de Psicología (2012). Código de Ética para el ejercicio profesional de la Psicología en el Paraguay. [https://sipsych.org/wp-content/uploads/2015/09/Paraguay\\_-\\_Codigo\\_de\\_Etica.pdf](https://sipsych.org/wp-content/uploads/2015/09/Paraguay_-_Codigo_de_Etica.pdf)
- Torres-Avendaño B., Agudelo-Cifuentes M., Pulgarin-Torres Á. y Berbesi-Fernández D. (2018). Factores asociados a la sobrecarga en el cuidador primario. Medellín, 2017. Universidad y Salud, 20 (3), 261 - 269. <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/3747>
- Zambrano R. y Ceballos P. (2007). Síndrome de carga del cuidador. Rev. Colomb. Psiquiat, 36 (1), 26 – 39. <https://www.redalyc.org/pdf/806/80615418005.pdf>