

## RESUMEN MÓDULO 4 SOBRECARGA

Estar preparado para lidiar con las necesidades asociadas al cuidado de una persona con enfermedad avanzada, no es fácil. Nadie enseña a un cuidador a enfrentar estas situaciones y a prepararse para las demandas que pueden ir surgiendo a lo largo de la enfermedad, esto aunado a la carga emocional que genera observar día a día el deterioro físico de la enfermedad en su familiar. Por consiguiente el familiar que cuida al paciente puede presentar consecuencias negativas en la salud a un nivel psicológico, físico y social. A este conjunto de consecuencias se les puede denominar sobrecarga del cuidador.

### **¿De qué forma puedo detectar el nivel de sobrecarga?**

Existen diferentes instrumentos que miden nivel de sobrecarga. En el presente módulo se revisa la Entrevista Zarit la cual arroja resultados en torno a la carga subjetiva de los cuidadores. De acuerdo al puntaje obtenido (leve, moderado, grave) tendremos la pauta para saber cuál es la intervención a seguir para disminuir la sobrecarga.

La intención de este módulo es que el terapeuta pueda identificar la presencia de sobrecarga así como contar con material de intervención didáctico que se centra en proporcionar información adaptada tanto al nivel de sobrecarga como al escenario de atención (consulta de oncología, soporte o cuidados paliativos).

Dicho material está conformando por técnicas psicoeducativas que tienen como objetivo que el cuidador pueda procesar la información de preparación para el cuidado, incrementar las conductas de auto-cuidado, apoyarlo en la solución de problemas prácticos y a identificar los aspectos positivos del cuidado.