

Escala Zarit

Es una herramienta utilizada para evaluar la carga o estrés que enfrentan los cuidadores de personas con enfermedades crónicas o discapacidades severas, el objetivo principal de la escala Zarit es medir el impacto del cuidado en la vida del cuidador. Esto incluye tanto el impacto emocional como físico, social y financiero. La escala busca identificar el grado de carga que siente el cuidado, lo que puede ayudar a proporcionar un mejor apoyo y recursos a quienes lo necesiten.

La escala está compuesta por 22 preguntas que se responden en una escala de Likert que va de 0 a 4, donde generalmente significa “nada” y 4 significa “mucho”. Estas preguntas abordan diversos aspectos de la vida del cuidador, como el impacto en su salud física y emocional, sus relaciones sociales, y su capacidad para realizar actividades diarias. El rango de puntaje total es de 0 a 88 y su calificación es:

<46: No sobrecarga

46 – 56: Sobrecarga leve

>56: Sobrecarga intensa

La interpretación de los resultados se realiza teniendo en cuenta los puntajes. Los puntajes bajos indican una carga menos y una adaptación relativamente buena al rol del cuidado, los altos señalan una carga significativa y pueden sugerir que el cuidador está experimentando un alto nivel de estrés o agotamiento.

Tabla 1. Resultados de variable de sobrecarga final de cuidadores familiares del municipio de Silvania.

Sobrecarga	FA	%
<i>No sobrecarga</i>	7	99,1
<i>Sobrecarga leve</i>	2	0,9
<i>sobrecarga intensa</i>	0	0
<i>Total</i>	9	100%

n= 9

Fuente: construcción del investigador, 2025

Respecto a la variable de la sobrecarga de los cuidadores familiares, los resultados mostraron que la gran mayoría (99,1%) no presentaron indicios de sobrecarga, mientras que únicamente el 0,9% reportaron una sobrecarga leve. No se registraron casos de sobrecarga intensa.

Resultados de variables de sobrecarga de cuidadores familiares (Ítems de la Escala de Zarit)

ESCALA DE ZARIT	Nunca (%)	Rara vez (%)	Algunas veces (%)	Bastantes veces (%)	Casi siempre (%)
<i>Piensa que su familia le pide más ayuda de la que realmente necesita</i>	1.8	3.5	17.7	46	31
<i>Piensa que debido al tiempo que dedica a su familiar no tiene suficiente tiempo para usted</i>	5.3	26.5	41.6	21.2	5.4
<i>Se siente agobiado por intentar compatibilizar el cuidado de su familiar con discapacidad con otras responsabilidades</i>	8	22.1	40.7	24.8	4.4
<i>Siente vergüenza por la conducta de su familiar con discapacidad</i>	83.9	7.1	0	9	0
<i>Se siente enfadado cuando está cerca de su familiar con discapacidad</i>	89.9	7.1	0	3	0
<i>Piensa que el cuidar de su familiar con discapacidad afecta negativamente la relación que usted tiene con otros miembros de su familia</i>	72.5	21.2	1.8	2.7	1.8
<i>Tiene miedo por el futuro de su familiar con discapacidad</i>	7	1.8	8	39.8	43.4
<i>Piensa que su familiar con discapacidad depende de usted</i>	10.6	12.4	19.5	32.7	24.8
<i>Se siente tenso cuando está cerca de su familiar con discapacidad</i>	61.9	21.2	10.6	4.4	1.8
<i>Piensa que su salud ha empeorado debido a tener que cuidar de su familiar con discapacidad</i>	40	34.2	12.4	4.4	9

ESCALA DE ZARIT	Nunca (%)	Rara vez (%)	Algunas veces (%)	Bastantes veces (%)	Casi siempre (%)
<i>Piensa que no tiene tanta intimidad como le gustaría debido a tener que cuidar de su familia con discapacidad</i>	34	34	23	9	0
<i>Piensa que su vida social se ha visto afectada negativamente por tener que cuidar a su familiar con discapacidad</i>	40	39	12	9	0
<i>Se siente incómodo por distanciarse de sus amistades debido a tener que cuidar de su familiar con discapacidad</i>	39.8	33.6	16.8	7.1	2.7
<i>Piensa que su familiar con discapacidad le considera a usted la única persona que le puede cuidar</i>	15	11.5	15.9	42.5	15
<i>Piensa que no tiene suficientes ingresos económicos para los gastos de cuidar a su familiar con discapacidad, además de sus otros gastos</i>	8	4.4	3.5	27.7	56.4
<i>Piensa que no será capaz de cuidar a su familiar con discapacidad por mucho más tiempo</i>	22.1	36.3	21.2	12.4	8
<i>Siente que ha perdido el control de su vida desde que comenzó la enfermedad de su familiar con discapacidad</i>	31	41.4	16.8	1.8	9
<i>Desearía poder dejar el cuidado de su familiar con discapacidad a otra persona</i>	61.9	27.4	7.1	1.8	1.8
<i>Se siente indeciso sobre qué hacer con su familiar con discapacidad</i>	65	16.3	8	3.5	9
<i>Piensa que debería hacer más por su familiar con discapacidad</i>	52.2	28.3	8.8	5.3	5.3
<i>Piensa que podría cuidar mejor a su familiar con discapacidad</i>	54	25.7	9.7	4.4	6.2
<i>Globalmente que grado de “carga” experimenta por el hecho de cuidar a su familiar con discapacidad</i>	4.8	2.7	13.5	48.7	30.1

n= 9

Fuente: construcción del investigador, 2025

Acerca de las variables de sobrecarga de cuidadores familiares (Ítems de la Escala de Zarit), los resultados permitieron determinar que el 46% de los cuidadores manifestó que bastantes veces siente que su familia les solicita más ayuda de la que realmente necesita. Asimismo, el 41,6% reportó que algunas veces percibe no disponer de tiempo suficiente para sí mismo debido a las demandas del cuidado, mientras que el 40,7% indicó sentirse agobiado algunas veces al intentar compatibilizar el rol de cuidador con otras responsabilidades.

Por otra parte, sentimientos como la vergüenza y el enfado frente a la persona con discapacidad fueron mínimos: el 83,9% y el 89,9%, respectivamente, respondieron que nunca los experimentan. De igual modo, el 72,5% manifestó que nunca percibe que el cuidado

afecte negativamente la relación con otros miembros de la familia. Sin embargo, el 43,4% señaló sentir miedo por el futuro de su familiar casi siempre.

En cuanto a la dependencia percibida, el 32,7% reportó que su familiar depende de ellos bastantes veces. Sin embargo, el 61,9% afirmó que nunca siente tensión al estar cerca de la persona cuidada. Con relación al estado de salud, el 40% indicó que nunca ha empeorado a causa del rol de cuidado.

Respecto al impacto en la intimidad y vida social, el 34% declaró que nunca ha visto limitada su intimidad y el 40% que nunca se ha afectado su vida social. En la misma línea, el 39,8% señaló que nunca se siente incómodo por distanciarse de sus amistades debido al cuidado.

En el plano económico, el 56,4% afirmó que casi siempre considera insuficientes sus ingresos para cubrir tanto el cuidado de su familiar como otros gastos. Asimismo, el 36,3% expresó que algunas veces teme no poder continuar con el cuidado por mucho más tiempo.

Por último, sentimientos de sobrecarga directa como perder el control de la vida, querer delegar el cuidado, o dudar sobre qué hacer con su familiar, se reportaron en baja frecuencia: el 41,4% respondió rara vez haber perdido el control de su vida, el 61,9% manifestó que nunca desearía dejar el cuidado en manos de otra persona, y el 65% afirmó que nunca se siente indeciso frente al cuidado. Del mismo modo, más de la mitad de los cuidadores considera que hace lo suficiente por su familiar (52,2%) y que brinda el cuidado de la mejor manera posible (54%).