Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	FOSCA
Lugar	POLIDEPORTIVO SANAME
Fecha	18/03/2026
Tema	DIAGNOSTICO PARTICIPATIVO DE LAS NECESIDADES DEL CUIDADO
Entorno	COMUNITARIO
Objetivo	Objetivo: Profundizar en las necesidades físicas, emocionales, sociales y económicas de las personas cuidadoras, con énfasis en los impactos del rol de cuidado.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	JENNIFFER ANDREA ROZO BARBOSA
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1.007.184.905
Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091.	

Desarrollo de la Actividad

1. **Descripción de la población asistente** Para esta actividad se realiza con un total 13 participantes que fueron convocados en el polideportivo de vereda SANAME donde se encuentra en ciclo de vida vejez, ninguna se encuentra 1 persona como población vulnerable y ninguna persona en condición de discapacidad, donde en su totalidad se encuentran viviendo en centro poblado y ninguno se encuentra en estado de embarazo

2. **Metodología de la actividad realizada:** para la sesión educativa la metodología se divide en varios momentos dando inicio en la escuela de vereda con la presentación de la ejecutora –Jennifer Rozo- y de cada una de las participantes Teniendo en cuenta la metodología de árbol de problemas se realiza mesa de trabajo con las personas cuidadoras a nivel municipal y se establece las problemáticas y/o necesidades sentidas estableciendo el problema, la causa y efectos de la situación, con el objetivo de proponer estrategias de solución que ayuden al fortalecimiento de los procesos. Aplicación y análisis de escala Zarit para cuidadores, Identificación de barreras en el acceso a servicios, derechos no reconocidos y factores de riesgo (estrés, ansiedad, fatiga crónica)

2.1 Actividad lúdica de inicio

Aplicación y análisis de escala Zarit para cuidadores, Identificación de barreras en el acceso a servicios, derechos no reconocidos y factores de riesgo (estrés, ansiedad, fatiga crónica)

El test de Zarit puede ser aplicado en cualquier momento que se requiera medir la carga del cuidador. Aunque lo ideal y más frecuente es hacerlo en unos momentos de agotamiento mental y físico, este se puede hacer de manera frecuente para llevar un control y tomar medidas en caso de presentar algún tipo de alteración o alerta de sobrecarga en los resultados.

2.2 Explicación del tema

Necesidades físicas, emocionales, sociales y económicas de las personas cuidadoras

Las personas cuidadoras desempeñan un rol fundamental en el sostenimiento del bienestar de personas dependientes; sin embargo, esta labor conlleva múltiples impactos que afectan diversas dimensiones de su vida.

En el ámbito **físico**, las personas cuidadoras suelen experimentar desgaste corporal debido a la carga de trabajo, largas jornadas, esfuerzos repetitivos y, en muchos casos, la falta de descanso adecuado. Esto puede traducirse en fatiga crónica, problemas musculoesqueléticos y deterioro general de la salud.

En cuanto a las necesidades emocionales, el rol de cuidado puede generar altos niveles de estrés, ansiedad, sobrecarga emocional y riesgo de depresión. La responsabilidad constante, sumada a la falta de espacios de autocuidado y apoyo psicosocial, incrementa la vulnerabilidad en salud mental.

Desde la dimensión social, las personas cuidadoras frecuentemente enfrentan aislamiento, reducción de su vida social y limitaciones para participar en actividades comunitarias o recreativas. Esto debilita sus redes de apoyo y afecta su calidad de vida.

En el ámbito económico, el ejercicio del cuidado suele implicar la disminución de ingresos, ya sea por la imposibilidad de acceder a empleo formal o por la necesidad de abandonar actividades productivas. Adicionalmente, muchas veces deben asumir gastos asociados al cuidado, lo que incrementa su carga financiera.

En conjunto, estos factores evidencian que el rol de cuidado, aunque esencial, genera impactos significativos que requieren el reconocimiento institucional y la implementación de políticas públicas orientadas a brindar apoyo integral, incluyendo estrategias de respiro, acompañamiento psicosocial, fortalecimiento de redes comunitarias y mecanismos de protección económica para las personas cuidadoras.

El aumento de la población de adultos mayores y de los índices de prevalencia de enfermedades neurodegenerativas conlleva el incremento de cuidadores familiares que deben supervisar a los

enfermos o cuidarlos de forma permanente. En la literatura científica se califica a los cuidadores familiares como «segundas víctimas» o «pacientes ocultos» debido a las repercusiones desfavorables que padecen en su salud como consecuencia de las tareas de cuidado que realizan. La Escala de sobrecarga del cuidador de Zarit evalúa la presencia y los niveles del sentimiento de sobrecarga. Presentar evidencias de validez de la Escala de sobrecarga del cuidador de Zarit en cuidadores familiares de pacientes con demencia.

¿Cómo interpretar los resultados del test de Zarit?

Una vez obtengamos los resultados del test, procederemos a sumar todos los ítems. Recuerda que el rango para su interpretación va desde los 22 a 110 puntos. Entre menor sea el resultado menos carga representará. Si los valores, por el contrario, se acercan al tope máximo de los 110 puntos se considerará una sobrecarga.

¿Cuándo aplicar el test de Zarit?

El test de Zarit puede ser aplicado en cualquier momento que se requiera medir la carga del cuidador. Aunque lo ideal y más frecuente es hacerlo en unos momentos de agotamiento mental y físico, este se puede hacer de manera frecuente para llevar un control y tomar medidas en caso de presentar algún tipo de alteración o alerta de sobrecarga en los resultados.

Síndrome de sobrecarga del cuidador o sobrecarga intensa

Ten cuidado, si tu resultado es sobrecarga intensa puedes sufrir del síndrome de sobrecarga del cuidador. Identifica si estás sufriendo de este síndrome, este se caracteriza por un estado de agotamiento emocional, estrés y cansancio, causado por falta de sueño, de tiempo para sí mismos, falta de libertad, abandono de relaciones sociales y familiares causando conflictos con las parejas y el núcleo familiar.

Síntomas del síndrome de sobrecarga del cuidador

Los síntomas del síndrome de sobrecarga del cuidador se manifiestan a nivel físico, psicológico y emocional, entre ellos están:

- Ansiedad, depresión e irritabilidad.
- Cansancio y agotamiento continuo.
- Falta de energía.
- Dificultad para dormir.
- Problemas de salud.
- Cambios de humor y estado de ánimo.
- Su vida gira alrededor de la persona que está cuidando.

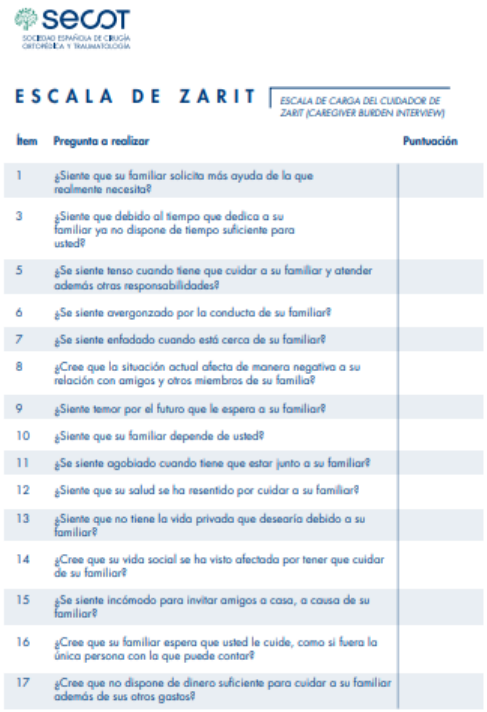
5 consejos para evitar una sobrecarga del cuidador

Evalúa tu nivel de sobrecarga laboral, identifica si estás padeciendo del síndrome del cuidador y realiza un plan de acción para prevenir o mitigar los problemas de salud que esto pueda traerte y comienza a cuidarte a ti mismo. Además, aplica estos 5 consejos que tenemos para ti:

1. **Duerme y descansa lo suficiente:** Trata de que sea entre 7 y 8 horas diarias para tener un sueño reparador.

2. **Tener tiempo libre para ti mismo:** Realiza los pasatiempos que más te gusten, lee un libro, asiste a una clase de yoga, o ve al cine con tus amigos.
3. **Estilo de vida saludable:** Come bien para que te mantengas saludable, incluye frutas, verduras y agua en tu dieta.
4. **Hábitos saludables:** Haz un poco de ejercicio todos los días, así podrás tomar aire fresco y no perder tu rutina deportiva, 15 minutos de ejercicio diario te harán sentir mejor.
5. **Delegar:** Aprende a delegar algunas responsabilidades en amigos y familiares para que puedas realizar otras actividades que te apasionen.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado



SECOT
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CIRUGÍA ORTOPÉDICA Y TRAUMATOLOGÍA

ESCALA DE ZARIT — ESCALA DE CARGA DEL CUIDADOR DE ZARIT (CAREGIVER BURDEN INTERVIEW)

Ítem	Pregunta a realizar	Puntuación
1	¿Siente que su familiar solicita más ayuda de la que realmente necesita?	
3	¿Siente que debido al tiempo que dedica a su familiar ya no dispone de tiempo suficiente para usted?	
5	¿Se siente tenso cuando tiene que cuidar a su familiar y atender además otras responsabilidades?	
6	¿Se siente avergonzado por la conducta de su familiar?	
7	¿Se siente enfadado cuando está cerca de su familiar?	
8	¿Cree que la situación actual afecta de manera negativa a su relación con amigos y otros miembros de su familia?	
9	¿Siente temor por el futuro que le espera a su familiar?	
10	¿Siente que su familiar depende de usted?	
11	¿Se siente agobiado cuando tiene que estar junto a su familiar?	
12	¿Siente que su salud se ha resentido por cuidar a su familiar?	
13	¿Siente que no tiene la vida privada que desearía debido a su familiar?	
14	¿Cree que su vida social se ha visto afectada por tener que cuidar de su familiar?	
15	¿Se siente incómodo para invitar amigos a casa, a causa de su familiar?	
16	¿Cree que su familiar espera que usted le cuide, como si fuera la única persona con la que puede contar?	
17	¿Cree que no dispone de dinero suficiente para cuidar a su familiar además de sus otros gastos?	

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.

1. ¿Para qué sirve el Test de Zarit?

Sirve para evaluar el impacto físico, emocional, social y económico que tiene el rol de cuidado en la vida del cuidador.

2. ¿Cómo está compuesto el Test de Zarit?

Está conformado por una serie de preguntas (generalmente 22 ítems) que evalúan diferentes aspectos de la carga del cuidador.

3. ¿Qué tipo de respuestas utiliza?

Utiliza una escala tipo Likert, donde el cuidador indica con qué frecuencia experimenta determinadas situaciones (nunca, rara vez, algunas veces, bastante, casi siempre).

4. ¿Qué mide el Test de Zarit?

Mide la sobrecarga del cuidador, incluyendo:

- Estrés
- Cansancio
- Impacto emocional
- Deterioro de la vida social
- Problemas económicos

5. ¿Cómo se interpretan los resultados?
Respuesta:
Los puntajes indican niveles de sobrecarga:

- Baja o ausencia de sobrecarga
- Sobrecarga leve
- Sobrecarga intensa

3.Conclusiones y recomendaciones El Test de Zarit se consolida como una herramienta fundamental para identificar y medir el nivel de sobrecarga en las personas cuidadoras, permitiendo visibilizar los impactos físicos, emocionales, sociales y económicos derivados del ejercicio del cuidado. Sus resultados evidencian que el rol de cuidador, aunque esencial para el bienestar de las personas dependientes, puede generar un alto nivel de desgaste y vulnerabilidad si no se cuenta con el apoyo adecuado.
En este sentido, el cuidado de quienes cuidan debe ser una prioridad dentro de las políticas públicas y los programas de salud. Es necesario implementar estrategias integrales que incluyan apoyo psicosocial, fortalecimiento de redes de apoyo, espacios de descanso y medidas de protección económica. Reconocer y atender las necesidades de las personas cuidadoras no solo mejora su calidad de vida, sino que también garantiza una mejor atención para las personas que reciben cuidado, promoviendo así un enfoque más equitativo y sostenible en los sistemas de salud y bienestar social.

4.Registro fotográfico





Gobernación de Cundinamarca	**PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD** **GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA**	**Código: M-PDS-GSP-FR-029**
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	**Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.**



