ESCALA DE SOBRECARGA DE CUIDADOR DE ZARIT

Monica Hurtado

ITEM	PREGUNTA A REALIZAR	PUNTOS
01	¿Siente que su familiar solicita más ayuda de la que realmente necesita?	1
02	¿Siente que debido al tiempo que dedica a su familiar ya no dispone de tiempo para Usted?	1
03	¿Se siente tenso cuando debe cuidar a su familiar y atender, además, otras responsabilidades?	1
04	¿Se siente avergonzado por la conducta de su familiar?	1
05	¿Cree que la situación actual afecta de manera negativa la relación con amigos y familiares?	1
06	¿Siente que su familiar depende de usted?	2
08	¿Se siente agotado cuando tiene que estar junto a su familiar?	1
09	¿Siente que su salud se ha resentido por cuidar a su familiar?	1
10	¿Siente no tiene la vida privada que debería por causa de su familiar?	1
11	¿Cree que sus relaciones sociales se han afectado por tener que cuidar de su familiar?	1
12	¿Se siente incómodo para invitar amigos a su casa a causa de su familiar?	2
13	¿Cree que su familiar espera que usted lo cuide como si fuese la única persona con la que puede contar?	2
14	¿Cree que no dispone del dinero suficiente para cuidar de su familiar además de sus otros gastos?	3
15	¿Siente que será incapaz de cuidar a su familiar por mucho tiempo más?	1
16	¿Siente que perdió el control de su vida desde que la enfermedad de su familiar se manifestó?	1
17	¿Desearía poder encargar el cuidado de su familiar a otras personas?	1
18	¿Se siente inseguro acerca de lo que debe hacer por su familia?	1
19	¿Siente que debería hacer más de lo que hace por su familia?	1
20	¿Cree que podría cuidar a su familiar mejor de lo que lo hace?	1
21	En general, ¿se siente muy sobrecargad por tener que cuidar de su familiar?	1

La Escala de sobrecarga del cuidador de Zarit consta de 22 preguntas con 5 posibles respuestas (nunca, rara vez, algunas veces, bastantes veces, casi siempre) que puntúa cada una de 1 a 5

La puntuación total oscila entre 22 a 110, estableciendo diferentes grados de sobrecarga en función de la puntuación final:

- Ausencia de sobrecarga <47
- Sobrecarga ligera, 47-55
- Sobrecarga intensa > 55