# ESCALA DE SOBRECARGA DE CUIDADOR DE ZARIT

Juan Jose Gonzalez - Yaneji

| ITEM | PREGUNTA A REALIZAR | PUNTOS |
|---|---|---|
| 01 | ¿Siente que su familiar solicita más ayuda de la que realmente necesita? | 2 |
| 02 | ¿Siente que debido al tiempo que dedica a su familiar ya no dispone de tiempo para Usted? | 7 |
| 03 | ¿Se siente tenso cuando debe cuidar a su familiar y atender, además, otras responsabilidades? | 7 |
| 04 | ¿Se siente avergonzado por la conducta de su familiar? | 7 |
| 05 | ¿Cree que la situación actual afecta de manera negativa la relación con amigos y familiares? | 2 |
| 06 | ¿Siente que su familiar depende de usted? | 4 |
| 08 | ¿Se siente agotado cuando tiene que estar junto a su familiar? | 7 |
| 09 | ¿Siente que su salud se ha resentido por cuidar a su familiar? | 7 |
| 10 | ¿Siente no tiene la vida privada que debería por causa de su familiar? | 7 |
| 11 | ¿Cree que sus relaciones sociales se han afectado por tener que cuidar de su familiar? | 7 |
| 12 | ¿Se siente incómodo para invitar amigos a su casa a causa de su familiar? | 7 |
| 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? | 7 |
| 15 | ¿Siente que será incapaz de cuidar a su familiar por mucho tiempo más? | 7 |
| 16 | ¿Siente que perdió el control de su vida desde que la enfermedad de su familiar se manifestó? | 7 |
| 17 | ¿Desearía poder encargar el cuidado de su familiar a otras personas? | 7 |
| 18 | ¿Se siente inseguro acerca de lo que debe hacer por su familia? | 7 |
| 19 | ¿Siente que debería hacer más de lo que hace por su familia? | 7 |
| 20 | ¿Cree que podría cuidar a su familiar mejor de lo que lo hace? | 2 |
| 21 | En general, ¿se siente muy sobrecargad por tener que cuidar de su familiar? | 4 |

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