

Reducción de la carga de los cuidadores hispanos de familiares que tienen demencia (Estudio NHiCE)

Investigador principal

Dr. José Alejandro Luchsinger

Organización

Columbia University, Ciencias de la Salud

¿Cuál fue el tema de la investigación?

La demencia es una pérdida de capacidad intelectual que interfiere con las actividades de la vida cotidiana. A menudo, quienes la tienen no pueden cuidar de sí mismos. Más o menos, uno de cada ocho adultos mayores de 65 años tiene demencia. Es frecuente que los atiendan cuidadores no remunerados, como los miembros de la familia. Cuidar a una persona con demencia puede ser difícil y a veces, abrumador.

La demencia es más común en los hispanos que en otros grupos. Los cuidadores hispanos también muestran niveles más altos de carga, o tensión emocional, y de depresión que otros cuidadores.

El estudio comparó dos programas creados para ayudar a los cuidadores:

- El programa NYUCI (*New York University Caregiver Intervention*) y
- REACH OUT (*Resources for Enhancing Alzheimer's Caregiver Health: Offering Useful Treatments*)

El equipo de investigación comparó la eficacia de los dos programas en cuanto a:

- reducir la carga que sienten los cuidadores;
- reducir las señales de depresión de los cuidadores;

- reducir el estrés del cuidador;
- mejorar la capacidad física del cuidador al realizar tareas habituales, como cargar la compra del mercado o caminar durante 15 minutos.

Además, el equipo de investigación quería saber si los programas eran más efectivos en quienes cuidaban al cónyuge que en quienes cuidaban a uno de los padres.

¿Cuáles fueron los resultados?

Después de seis meses, los dos programas tuvieron más o menos el mismo resultado. Los cuidadores de ambos programas decían tener menos carga y estrés que al comienzo del estudio. Ni las señales de depresión ni la capacidad física cambiaron durante el estudio.

En ambos programas, la reducción en los niveles de carga y de estrés fueron mayores en quienes cuidaban al cónyuge que en quienes cuidaban a uno de los padres.

¿Quiénes tomaron parte en el estudio?

En el estudio participaron 221 cuidadores hispanos que vivían en la ciudad de Nueva York y que se hacían cargo de un pariente con demencia. Alrededor del 63 % de los cuidadores se encargaban de uno de los padres y el 32 % cuidaba del cónyuge. La edad promedio de los cuidadores era de 58 años y el 83 % eran mujeres.

¿Qué hizo el equipo de investigación?

El equipo de investigación asignó los cuidadores al azar a uno de los dos programas. Ambos programas ofrecían seis sesiones en seis meses. Cada sesión duraba entre 60 y 90 minutos. Los dos programas fueron conducidos por trabajadoras sociales que hablaban inglés y español.

Los cuidadores del grupo NYUCI recibieron seis sesiones con un consejero en su casa o en otro sitio igualmente apropiado. Cuatro de las sesiones fueron con la familia. El cuidador podía elegir a qué miembros de la familia o amigos cercanos invitar. El cuidador y la familia, si esta estaba presente, establecían el tema principal de cada sesión.

Los cuidadores del grupo REACH OUT recibieron seis sesiones en casa. Las sesiones se concentraron en el desarrollo de habilidades y en la resolución de problemas. Los cuidadores diseñaron un plan de acción para abordar sus problemas. También recibieron información sobre demencia, autocuidado, medidas de seguridad y otros temas.

Los cuidadores respondieron encuestas antes de iniciar su participación en los programas y seis meses después de terminarlos. En ellas se les hacían

preguntas sobre su carga, depresión, estrés y capacidad física. El equipo de investigación quería saber si había habido cambios en las respuestas de los cuidadores.

¿Qué limitaciones tuvo el estudio?

En el estudio solo participaron cuidadores de familias de la ciudad de Nueva York. Los resultados podrían ser diferentes en otros lugares. Por otro lado, es posible que el estudio haya sido demasiado corto para observar cambios en las señales de depresión o capacidad física.

En investigaciones futuras se podrían poner a prueba programas en sitios diferentes o por más tiempo.

¿Cómo se pueden usar los resultados?

Tanto REACH OUT como NYUCI redujeron la impresión de carga y el estrés de los cuidadores hispanos de familiares con demencia. Las organizaciones al servicio de los cuidadores hispanos podrían tomar en cuenta ofrecer estos programas.

Si desea más información sobre este proyecto, visite pcori.org/Luchsinger068.