

# Boletín Semillero de Investigación en Familia

Facultad de Ciencias de la Salud | ISSN (en línea): 2744-8592 | Vol. 7 Núm. 2: julio - diciembre 2025

## Estrategias de autocuidado para el cuidador informal de personas mayores dependientes: una revisión sistemática

Self-Care Strategies for Informal Caregivers of Dependent Older Adults: A Systematic Review

*Estratégias de autocuidado para o cuidador informal de idosos dependentes: uma revisão sistemática*



Anyela Astrid Navarrete Borrero

Enfermera, Magíster en Enfermería, Docente asistente II Fundación Universitaria Cafam, Grupo Interdisciplinario de Investigación en Salud, Bogotá, Colombia. Correo electrónico: anyela.navarrete@unicafam.edu.co ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2342-8435>

Eduin Fabin Ramos Bolaños

Estudiante de enfermería, Universidad Antonio Nariño, Popayán, Colombia. Correo electrónico: eramos56@uan.edu.co  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-4533-373X>

Laura Alejandra Correa Cubillos

Enfermera, egresada Programa de Enfermería, Fundación Universitaria Cafam, Bogotá, Colombia. Correo electrónico: alejandra.correa@unicafam.edu.co ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-7315-6243>

Angie Melissa Villamizar Naranjo

Enfermera, egresada Programa de Enfermería, Fundación Universitaria Cafam, Bogotá, Colombia. Correo electrónico: angie.villamizar@unicafam.edu.co ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-3532-0333>

Artículo de revisión

Recepción: 03/08/2025

Aprobación: 20/10/2025

Publicación: 19/11/2025

1

### Resumen

**Introducción:** Un cuidador informal es una persona que brinda cuidados no profesionales y puede o no ser familiar del paciente. Pueden experimentar cambios físicos, emocionales y sociales que afectan su bienestar cuando deciden priorizar el cuidado del paciente sobre sus propias necesidades, lo cual repercute en su autocuidado. **Objetivo:** Determinar las estrategias de autocuidado que los cuidadores informales aplican a adultos mayores dependientes. **Materiales y métodos:** Se realizó una revisión sistemática descriptiva cualitativa en cinco etapas: identificación del problema, recuperación de información, selección de datos, análisis de datos y presentación de resultados. **Resultados:** Se incluyeron 57 estudios publicados en los últimos 10 años, según criterios predefinidos (base de datos,

**Como citar este artículo / How to cite this article:** Navarrete-Borrero A.A., Ramos-Bolaños E.F., Correa-Cubillos L.A., Villamizar-Naranjo A.M. (2025). Estrategias de autocuidado para el cuidador informal de personas mayores dependientes: una revisión sistemática. *Boletín Semillero De Investigación En Familia*, 7(2), e-1330 DOI: <https://doi.org/10.22579/27448592.1330>

La Revista Boletín Semilleros de investigación en Familia es una revista de acceso abierto revisada por pares. © 2020. Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la Licencia Internacional Creative Commons Attribution 4.0 (CC-BY 4.0), que permite el uso, distribución y reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se acredite el autor y la fuente originales.

Consulte <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.

OPEN ACCESS



idioma, país de origen, diseño metodológico y período de tiempo). Mediante codificación cualitativa, se clasificaron las estrategias de autocuidado en categorías y subcategorías basadas en la Teoría del Déficit de Autocuidado de Dorothea Orem (requisitos y acciones de autocuidado). **Conclusiones:** Identificar las estrategias de autocuidado entre los cuidadores informales es fundamental para mejorar su calidad de vida, fundamentar el apoyo sanitario y promover la recuperación del bienestar físico, mental y social.

**Palabras clave:** estrategias; autocuidado; cuidador; persona mayor; teoría de enfermería.

## Abstract:

**Introduction:** An informal caregiver is a person who provides non-professional care and may or may not be a relative of the patient. They may experience physical, emotional, and social changes that affect their well-being when they decide to focus more on caring for the patient than on their own needs, which has an impact on their self-care. **Objective:** To determine the self-care strategies that informal caregivers apply to dependent older adults. **Materials and methods:** We conducted a qualitative, descriptive systematic review following five stages: problem identification, information retrieval, data selection, data analysis, and reporting. **Results:** Fifty-seven studies published within the past 10 years were included based on pre-defined criteria (database, language,

country of origin, methodological design, and time frame). Using qualitative coding, we classified self-care strategies into categories and subcategories informed by Dorothea Orem's Self-Care Deficit Theory (self-care requirements and actions). **Conclusions:** Mapping self-care strategies among informal caregivers is critical for improving caregivers' quality of life, informing health-care support, and promoting recovery of physical, mental, and social well-being.

**Keywords:** Strategies; Self-care; Caregiver; Elderly person; Nursing theory.

## Resumo

**Introdução:** Um cuidador informal é uma pessoa que presta cuidados não profissionais e pode ou não ser parente do paciente. Ao optar por priorizar o cuidado do paciente em detrimento das próprias necessidades, o cuidador informal pode vivenciar mudanças físicas, emocionais e sociais que afetam seu bem-estar, impactando seu autocuidado. **Objetivo:** Determinar as estratégias de autocuidado aplicadas por cuidadores informais a idosos dependentes. **Materiais e métodos:** Realizamos uma revisão sistemática descritiva qualitativa, seguindo cinco etapas: identificação do problema, busca de informações, seleção de dados, análise de dados e relato. **Resultados:** Cinquenta e sete estudos publicados nos últimos 10 anos foram incluídos, com base em critérios predefinidos (base de dados, idioma,

país de origem, desenho metodológico e período de tempo). Utilizando codificação qualitativa, classificamos as estratégias de autocuidado em categorias e subcategorias, de acordo com a Teoria do Déficit de Autocuidado de Dorothea Orem (requisitos e ações de autocuidado). **Conclusões:** Mapear as estratégias de autocuidado entre cuidadores informais é fundamental para melhorar a qualidade de vida desses cuidadores, orientar o apoio à saúde e promover a recuperação do bem-estar físico, mental e social. Introdução: O cuidador informal é aquela pessoa que oferece cuidados não profissionais e pode ser ou não um familiar do paciente. Ele pode apresentar alterações físicas, emocionais e sociais que afetam seu bem-estar quando decide se concentrar mais nos cuidados ao doente do que em suas próprias necessidades, o que repercute em seu autocuidado. Objetivo: Determinar as estratégias de autocuidado que o cuidador informal aplica ao idoso dependente. Métodos: Revisão sistemática com enfoque qualitativo e alcance descritivo que inclui cinco etapas de desenvolvimento: 1) Identificação do problema; 2) Busca de informações; 3) Seleção de dados; 4) Análise de dados e 5) Relatório final. Resultados: Tendo em conta o objetivo da investigação, foi realizada a caracterização de 57 artigos de investigação de acordo com critérios de inclusão como: base de dados, idioma, país de origem, desenho metodológico e intervalo de tempo não superior a 10 anos. Posteriormente, utilizou-se a codificação qualitativa, que permite identificar as estratégias de autocuidado

a partir da formação de categorias e subcategorias com base nos conceitos de requisitos e ações de autocuidado propostos na Teoria do Déficit de Autocuidado de Dorothea Orem, com o objetivo de categorizar as estratégias encontradas. Conclusões: A identificação das estratégias de autocuidado em cuidadores informais é fundamental para a melhoria de sua qualidade de vida, fortalecimento da atenção à saúde e recuperação do bem-estar físico, mental e social.

**Palavras-chave:** Estratégias; Autocuidado; Cuidador; Pessoa idosa; Teoria da Enfermagem.

## Introducción

El cuidado es una acción humana que comprende una relación que permite proteger, mejorar y preservar el estado de salud de un individuo o población que está cursando por una alteración en su bienestar. Este concepto es parte fundamental en la profesión de enfermería, debido a que se considera la esencia de esta disciplina. Sin embargo, el término también aplica en aquellos individuos que no están relacionados con una institución clínica de forma profesional encargándose de las necesidades básicas y psicosociales del paciente; a dicho rol se le denomina cuidador informal y puede tratarse de un familiar o una persona que acompaña al paciente, usando estrategias de cuidado en la atención (1).

Los cuidadores “informales” son personas que no pertenecen a ninguna institución sanitaria ni social y que cuidan

a personas no autónomas, presentan ciertas características y problemáticas que pertenecen a la ejecución del rol. Las más conocidas, son aquellas que están relacionadas con la alteración de su estado de salud, derivadas del estrés e impacto de la ejecución de actividades como cuidador (2). Por esta razón, el propósito de esta revisión sistemática es identificar las estrategias de autocuidado que aplica el cuidador informal de personas mayores con dependencia, para evitar la aparición de afectaciones musculoesqueléticas y síndromes característicos de su rol.

El autocuidado ayuda a mantener la salud, prevenir la enfermedad y, por supuesto, permite hacerse cargo de uno mismo. En los cuidadores informales se identifica la carencia de este tipo de cuidado; sin embargo, ellos mismos recurren a estrategias o recursos personales para sobrellevar de la mejor manera la situación que viven. Dichas estrategias pueden estar conectadas con el cuidado de sí mismo como son: higiene postural, nutrición, hábitos y estilos de vida saludable, factores socioeconómicos y ambientales (3). No obstante, se identifica que existe una gran variedad de investigaciones enfocadas en este campo, aunque se desconoce cuáles de esas estrategias propuestas son más beneficiosas para el cuidador informal y cuáles se podrían reforzar desde el ámbito de la enfermería.

De acuerdo con lo anterior, la teoría de Orem puede aplicarse en la situación del cuidador informal, ya que se presenta como un agente de autocuidado

o individuo que necesita satisfacer los requisitos de autocuidado para alcanzar un estado de bienestar y calidad de vida. De igual manera, se enfrenta constantemente a factores internos y externos que influyen y pueden llevar a un déficit. Por otro lado, se evidencia que los cuidadores informales tienen la capacidad de desarrollar habilidades intelectuales y prácticas para motivarse a ejercer el autocuidado; sin embargo, el desarrollo del cuidado autónomo está mediado por los factores condicionantes básicos propuestos por Orem (4,5). Se ha documentado que el cuidador presenta varios de estos elementos que alteran drásticamente su curso de vida, aumentando la probabilidad de presentar enfermedades y, por consiguiente, de convertirse en un futuro en paciente.

Por lo anteriormente expuesto, surge la necesidad de evidenciar a través de la revisión sistemática de literatura, la evidencia científica que sustente la problemática en cuanto a la definición de las principales estrategias de autocuidado que realizan los cuidadores informales, ya que los resultados aportarán sustento desde las necesidades que interpretan los cuidadores en forma de estrategias. Con ello se fomenta el intercambio de información y se identifican las intervenciones necesarias para dar respuesta a este fenómeno, desde la profesión de enfermería.

Con base en lo expuesto, este estudio tiene como objetivo determinar las estrategias de autocuidado que aplica el cuidador informal de personas mayores

con dependencia mediante la Teoría del déficit de autocuidado de Dorothea Orem, para categorizar las diversas estrategias según los conceptos de acciones y requisitos de autocuidado.

## Materiales y métodos

En la presente investigación se propone un estudio con enfoque cualitativo, el cual se orienta a la comprensión profunda de los fenómenos, analizados desde las perspectivas, interpretaciones y significados que los participantes construyen en su entorno y en relación con su contexto. Asimismo, se siguen las pautas metodológicas de la guía PRISMA, con el propósito de garantizar la rigurosidad y transparencia en el desarrollo de la revisión sistemática (6). Adicionalmente, se adopta el marco metodológico propuesto por Whittemore y Knafl (7,8), el cual establece cinco etapas que serán abordadas a continuación.

### Etapa 1. Identificación del problema

En esta etapa se determinó el problema a tratar y se formuló la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son las estrategias de autocuidado que ejerce el cuidador informal de la persona mayor con dependencia? Mediante la pregunta se recalcan las estrategias de autocuidado y su importancia en la salud del cuidador informal.

### Etapa 2. Búsqueda de información

Con relación a lo anterior, se inició con la búsqueda de artículos obtenidos de bases de datos tales como: EBSCO

Host, Scielo, Pubmed, PMC y el metabuscador Google Scholar, mediante los términos DeCS/MESH que arrojaron los descriptores en inglés para la búsqueda, escogiendo los siguientes términos: estrategia, autocuidado, cuidador informal, adulto mayor y dependencia.

Posteriormente, se establecieron los operadores booleanos (AND-OR) a partir de los términos elegidos anteriormente; resultando en la siguiente ecuación de búsqueda ((**Self-care**) AND (**Strategies**)) AND (**caregiver**); (**Self-care**) AND (**caregiver**); Autocuidado AND cuidador; autocuidado AND cuidadores informales y estrategias OR autocuidado AND cuidador. Posteriormente, la selección de los artículos incluidos en el análisis fue realizada por los autores, con base en los criterios de inclusión y exclusión que se detallan en el apartado siguiente.

#### Criterios de inclusión

1. Periodo de publicación no mayor a 10 años (2014-2024),
2. Cuidadores informales mayores de 18 años de edad y adultos mayores con algún tipo de dependencia, enfermedades crónicas e incapacitantes,
3. Textos relacionados con las estrategias de autocuidado en los cuidadores informales,
4. Idioma: español, inglés y portugués.

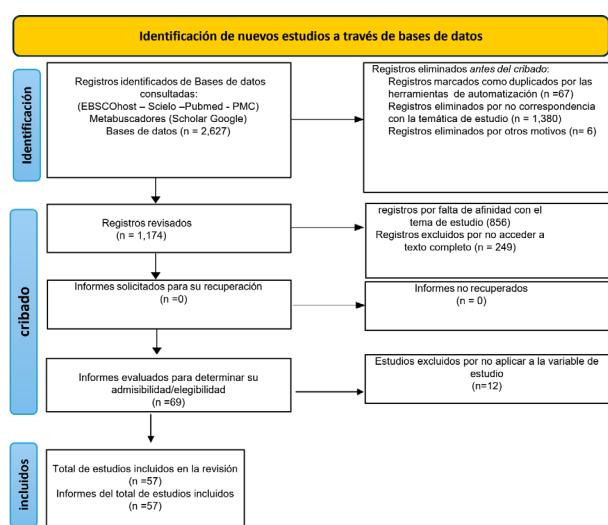
#### Criterios de exclusión

1. Investigaciones realizadas en cuidadores formales, profesionales de salud o pacientes,

2. Documentos relacionados con cuidadores informales de pacientes menores de 18 años, gestantes o pacientes no dependientes.

### **Etapa 3. Selección de datos**

**Figura 1.** Diagrama PRISMA



**Fuente:** datos del estudio.

6

Inicialmente se ingresaron en Rayyan AI los resultados de la búsqueda en las bases de datos consultadas, luego se descartaron los registros duplicados, se realizó lectura de título y resumen, por parte de los investigadores. Se compararon los documentos por los autores seleccionando los artículos a incluir en la siguiente fase. Posteriormente se leyeron los artículos preseleccionados a texto completo de los cuales resultaron incluidos 57, para realizar el análisis utilizando una matriz de extracción de datos en Excel.

Se empleó una matriz de análisis en formato Excel para la recopilación de

los artículos seleccionados. Esta herramienta ayuda a tener una visión global de los aspectos más importantes de los documentos leídos tales como el nombre, año de publicación, autores, país de origen, problemática abordada, metodología, análisis del contenido, conclusión y aporte a la investigación; todos los componentes contribuyeron al respectivo resumen de los artículos y facilitaron la búsqueda de conceptos importantes para la investigación.

### **Etapa 4 y 5. Análisis de datos e informe final**

Se procedió a extraer, simplificar y compilar la información relevante de las publicaciones en la matriz previamente diseñada. Posteriormente, se realizó una lectura analítica de cada una de las investigaciones seleccionadas, apoyada en el uso de una herramienta denominada ficha descriptiva-analítica, la cual, aunque comparte ciertos ítems con la matriz inicial, permite una mayor precisión al detallar los componentes de los documentos analizados, facilitando así un examen más profundo. Durante el análisis, la información fue codificada y organizada en categorías y subcategorías alineadas con los componentes propuestos por Dorothea Orem en su Teoría del Déficit de Autocuidado.

Esta investigación no considera aspectos éticos relacionados con investigación en seres humanos, ya que al tratarse de revisión de estudios publicados; se tuvo en cuenta para el respeto por la propiedad intelectual de los autores de los estudios seleccionados.

## Resultados

A continuación, se presentan las 57 publicaciones incluidas en esta revisión sistemática (Tabla 1), que comprenden artículos originales, trabajos de grado y revisiones de la literatura.

Conforme a lo expuesto, esta sección aborda los resultados obtenidos de acuerdo con los siguientes ítems: base de datos, país de origen, año de publicación, idioma y diseño metodológico. Este tipo de organización garantiza veracidad y calidad a la investigación.

**Tabla 1. Publicaciones incluidas**

Título	Base de datos	País	Diseño metodológico	Año	Idioma
Intervención psicoeducativa y eficacia del autocuidado en cuidadores informales de personas con demencia (9).	DOAJ	España	Revisión sistemática	2023	Español
Social support seeking and self-efficacy-building strategies in enhancing the emotional well-being of informal HIV/AIDS caregivers in Ibadan, Oyo state, Nigeria (10).	PMC	Nigeria	Estudio experimental	2016	Inglés
Physiotherapeutic intervention to promote self-care: exploratory study on Spanish caregivers of patients with dementia (11).	Pubmed	España	Estudio preexperimental	2019	Inglés
Psychosocial interventions for informal caregivers of people living with cancer (12).	PubMed	Irlanda	Revisión sistemática	2019	Inglés
Dementia caregivers' coping strategies and their relationship to health and well-being: the Cache County Study (13).	PMC	Estados Unidos	Estudio de diseño longitudinal	2015	Inglés
Interrelationships Between Health Behaviors and Coping Strategies Among Informal Caregivers of Cancer Survivors (14).	PMC	Estados Unidos	Estudio de cohorte	2018	Inglés
Demencia, cuidadores familiares y servicios de salud: el cuidado de uno mismo y del otro (15).	Scielo	Brasil	Estudio cualitativo analítico -descriptiva	2019	Inglés
The self-care practices of family caregivers of persons with poor prognosis cancer: differences by varying levels of caregiver well-being and preparedness (16).	PMC	Estados Unidos	Estudio de encuesta transversal	2017	Inglés
As demandas de cuidado e autocuidado na perspectiva do cuidador familiar da pessoa idosa com demência (17).	Scielo	Brasil	Estudio piloto	2020	Portugués
Improving health-promoting self-care in family carers of people with dementia: a review of interventions (18).	PubMed	Inglaterra	Revisión de alcance	2019	Inglés
Effectiveness of a Physical Therapeutic Exercise Programme for Caregivers of Dependent Patients: A Pragmatic Randomised Controlled Trial from Spanish Primary Care (19).	PMC	España	Ensayo clínico multicéntrico aleatorizado	2020	Inglés
Necesidad de cuidado de la diada cuidador -persona: expectativa de cambio en intervenciones de enfermería (20).	ProQuest	Colombia	Revisión sistemática	2014	Español
Autocuidado do cuidador familiar de adultos ou idosos dependentes após a alta Hospitalar (21).	ProQuest	Brasil	Teoría fundamentada	2014	Portugués

<b>Título</b>	<b>Base de datos</b>	<b>País</b>	<b>Diseño metodológico</b>	<b>Año</b>	<b>Idioma</b>
Coping Strategies Utilized by Middle-Aged and Older Latino Caregivers of Loved Ones with Alzheimer's Disease and Related Dementia (22).	Ebsco	México	Entrevistas semiestructuradas	2019	Inglés
'Permission to be kind to myself'. The experiences of informal carers of those with a life-limiting or terminal illness of a brief self-compassion-based self-care intervention (23).	PubMed	Inglaterra	Entrevistas semiestructuradas	2021	Inglés
Soporte social percibido en cuidadores familiares en personas en tratamiento contra el cáncer (24).	ProQuest	Colombia	Estudio transversal descriptivo	2017	Español
Programa de apoyo al trabajador-cuidador familiar: fenómeno social emergente (25).	Ebsco	Colombia	Conversación reflexiva	2014	Español
Implementación de un programa de formación a cuidadores de personas mayores con dependencia o discapacidad (26).	UNAL	Colombia	Estudio experimental	2015	Español
Validación de una tecnología para el autocuidado de los cuidadores familiares de pacientes oncológicos en cuidados paliativos domiciliarios (27).	Google Scholar	Brasil	Estudio de validación	2019	Portugués
Autocuidado del cuidador del enfermo adecuada atención paliativa oncológica en el domicilio (28).	Google Scholar	Brasil	Estudio cualitativo descriptivo	2019	Portugués
Conocimientos en los cuidadores sobre el autocuidado de pacientes hemodializados. Instituto de Nefrología (29).	Medigraphic	Cuba	Estudio descriptivo con metodología cuantitativa	2016	Español
Efectividad de intervención educativa en sobrecarga del cuidador de adultos mayores dependientes (30).	Scielo	Cuba	Estudio cuasiexperimental	2018	Español
Evaluación de programa piloto de apoyo para trabajadores que cuidan a familiares dependientes: estudio pre-postest (31).	Scielo	Chile	Estudio preexperimental, con medición pretest-postest	2015	Español
Efectividad de una intervención psicoeducativa en la reducción de la sobrecarga del cuidador informal del paciente con esquizofrenia (32).	Ebsco	España	Multicéntrico de grupo único	2018	Español
Intervenciones de enfermería para disminuir la sobrecarga en cuidadores: un estudio piloto (33).	Scielo	Colombia	Estudio cuasiexperimental sin grupo control	2016	Español
Estudio comparativo entre cuidadores formales e informales de adultos mayores (34).	Scielo	Brasil	Estudio observacional, transversal, comparativo y cuantitativo	2018	Portugués
Estudio transversal de la sobrecarga del cuidador informal y los determinantes relacionados con el cuidado de las personas dependientes (35).	NCBI	España	Estudio transversal descriptivo observacional	2016	Español
Relación entre sobrecarga y competencias del cuidar en cuidadores informales de personas con enfermedades crónicas (36).	Ebsco	México	Estudio transversal-correlacional	2020	Español

<b>Titulo</b>	<b>Base de datos</b>	<b>País</b>	<b>Diseño metodológico</b>	<b>Año</b>	<b>Idioma</b>
Bienestar psicológico, estrategias de afrontamiento y apoyo social en cuidadores informales (37).	Scielo	Chile	Diseño descriptivo y correlacional	2015	Español
Evaluación del efecto del sentido de coherencia en la carga percibida y en la adhesión a un programa psicoeducativo para cuidadores informales de personas dependientes (38).	Elsevier	España	Estudio prospectivo observacional	2018	Español
Estrategias de prevención en cuidadores de pacientes con dependencia (39).	Google académico	Chile	Revisión exploratoria	2021	Español
Síndrome de sobrecarga del cuidador informal e informal y estrategias de apoyo para su prevención (40).	Google académico	Ecuador	Revisión teórica descriptiva	2017	Español
Uso de los tics para el mejoramiento del autocuidado inmerso en el desempeño del rol del cuidador informa (41).	Repositorio	Colombia	Captación de cuidadores informales	2018	Español
Programa de educación para la salud dirigido a cuidadores informales de pacientes paliativos en el domicilio (42).	Repositorio	España	Búsqueda bibliográfica	2019	Español
Health-Promoting self-care in family caregivers of people with dementia: the views of multiple stakeholders (43).	Oxford Academic	Estados Unidos	Estudio cualitativo multimétodo	2019	Inglés
Mindful Self-Care for Caregivers: A Proof of Concept Study Investigating a Model for Embedded Caregiver Support in a Pediatric Setting (44).	Springer	Estados Unidos	Estudio de prueba, concepto de prueba abierta	2021	Inglés
The agency of patients and carers in medical care and self-care technologies for interacting with doctors (45).	PubMed	Estados Unidos	Estudio cualitativo	2019	Inglés
Predicting personal self-care in informal caregivers (46).	Google académico	Estados Unidos	Estudio actual empleó un diseño de encuesta transversal	2017	Inglés
The Self-Care needs and behaviors of dementia informal caregivers: a systematic review (47).	Oxford Academic	Estados Unidos	Revisión sistemática	2019	Inglés
Planning the self-care for elderly caregivers: integrative review (48).	Ebsco	Brasil	Revisión integrativa	2016	Inglés
Estado biopsicosocial y conducta de autocuidado del cuidador informal de pacientes oncológicos en una E.S.E, Valledupar 2019-2 (49).	Dialnet	Colombia	Cualitativo, descriptivo-fenomenológico	2020	Español
TIC para cuidadores informales de pacientes paliativos (50).	Dialnet	España	Proyecto de intervención	2017	Español
Efecto de una intervención educativa de Enfermería en los conocimientos del cuidador para la atención del adulto mayor (51).	Scielo	México	Cuasiexperimental	2020	Español
Factores del cuidador principal que influyen en el cumplimiento de los cuidados básicos de la persona postrada en cama-CHI-CLAYO, 2018 (52).	Google Scholar	Perú	Descriptivo, de corte transversal	2018	Español

<b>Título</b>	<b>Base de datos</b>	<b>País</b>	<b>Diseño metodológico</b>	<b>Año</b>	<b>Idioma</b>
Plan de cuidados al cuidador informal de Alzheimer (53).	Google Scholar	España	Revisión de literatura	2019	Español
Plan de cuidados estandarizado para el cuidador informal del paciente geriátrico crónico dependiente (54).	Google Scholar	España	Revisión de literatura	2019	Español
Autocuidado del cuidador informal de personas mayores en algunos países de Latinoamérica: revisión descriptiva (55).	Scielo	Ecuador	Revisión descriptiva	2024	Español
Capacitação do Cuidador Informal: estudo das dificuldades e das variáveis preditivas (56).	Redalyc	Portugal	Observacional, transversal, descriptivo-correlacional	2022	Portugués
Plan de Educación para cuidadores de la persona adulta mayor en situación de dependencia funcional (57).	Google Scholar	Ecuador	Descriptivo-prospectivo	2022	Español
Efecto de una intervención educativa de enfermería para mejorar la agencia de autocuidado del cuidador principal informal (58).	Google Scholar	Chile	Estudio experimental	2022	Español
Capacitacao do cuidador informal da pessoa em processo de reabilitacao com compromisso do autocuidado (59).	ProQuest	Brasil	Estudio de casos múltiples	2022	Portugués
Intervenção de enfermagem na promoção da saúde do cuidador informal da pessoa idosa com dependencia (60).	Google Scholar	Brasil	Evaluación de intervención	2022	Portugués
El cuidador informal en el ámbito de la dependencia: gestión emocional, estrategias de autocuidado y formación específica (61).	Google Scholar	España	Revisión de literatura	2021	Español
Estrategias de prevención en cuidadores de pacientes con dependencia: revisión exploratoria (62).	Google Scholar	Chile	Revisión exploratoria	2021	Español
Enfermedad de Alzheimer y calidad de vida del cuidador informal (63).	Elsevier	España	Descriptivo	2019	Español
Estrategias de afrontamiento del cuidador informal de adultos con discapacidad cognitiva leve y moderada, que asisten a una fundación en Bogotá (64).	Google Scholar	Colombia	Cualitativo descriptivo	2019	Español
Estrategias de afrontamiento y autocuidado en cuidadores informales de adultos mayores postrados (65).	Google Scholar	Chile	Etnográfico	2017	Español

**Fuente:** elaboración propia.

**Tabla 2. Caracterización topográfica**

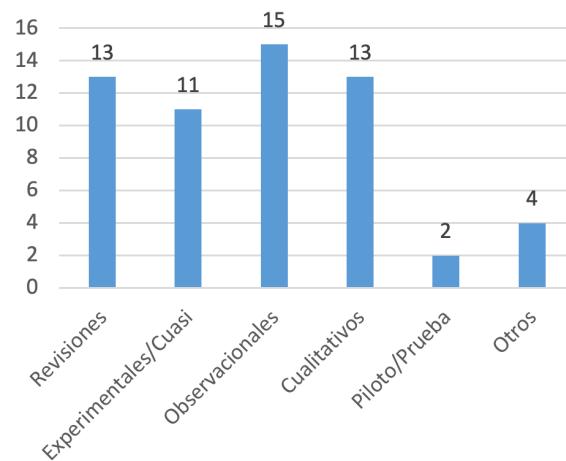
<b>Base de datos</b>		<b>País de origen</b>		<b>Año de publicación</b>		<b>Idioma de publicación</b>	
<b>Nombre</b>	<b>Total</b>	<b>País</b>	<b>Total</b>	<b>Año</b>	<b>Total</b>	<b>Idioma</b>	<b>Total</b>
Google Scholar	15	España	12	2024	1	Español	32
Scielo	9	Colombia	8	2023	1	Inglés	18
PMC	5	Brasil	9	2022	5	Portugués	7
PubMed	5	Estados Unidos	8	2021	5		

Base de datos		País de origen		Año de publicación		Idioma de publicación	
Nombre	Total	País	Total	Año	Total	Idioma	Total
EBSCO	5	Chile	6	2020	5		
ProQuest	4	México	3	2019	15		
Elsevier	2	Ecuador	3	2018	7		
Repositorio	2	Cuba	2	2017	6		
Oxford Academic	3	Inglaterra	2	2016	5		
Dialnet	2	Nigeria	1	2015	4		
DOAJ	1	Irlanda	1	2014	3		
UNAL	1	Perú	1				
Medigraphic	1	Portugal	1				
NCBI	1						
Springer	1						

Fuente: elaborado a partir de los resultados de investigación.

Los resultados de este estudio muestran que las principales bases de datos consultadas fueron Google Scholar con 15 registros y Scielo con 9, seguidas por PMC y PubMed con 5 cada una, mientras que varias bases de datos aparecen solo una vez, lo que refleja una fuerte concentración en fuentes de acceso abierto y de amplio alcance. En cuanto al país de origen, predominan España con 12 publicaciones, Brasil con 9, Estados Unidos con 8 y Colombia con 8, evidenciando un equilibrio entre producción iberoamericana y británica. El mayor número de publicaciones corresponde al año 2019 con 15 registros, aunque la mayoría se ubican en la última década, lo que garantiza la actualidad de la información. Finalmente, los idiomas más frecuentes son el español con 32 publicaciones, seguido del inglés con 18 y el portugués con 7, lo que indica una clara preferencia por literatura en lengua española sin dejar de lado fuentes internacionales.

**Figura 2. Diseños metodológicos**



Fuente: elaborada a partir de resultados de investigación.

Los diferentes diseños metodológicos empleados en los estudios que respaldan esta investigación aportaron una valiosa diversidad, lo que permitió una comprensión más amplia y profunda de las estrategias de autocuidado en el cuidador informal. En total, se identificaron 25 tipos de diseños, organiza-

dos en cinco grupos principales: trece revisiones, once experimentales o cuasiexperimentales, quince observacionales, trece cualitativos, dos pilotos o pruebas y cuatro clasificados como otros. Los estudios experimentales y cuasiexperimentales se enfocaron en programas, proyectos y talleres dirigidos a evaluar variables que influyen en el cuidador y sus prácticas de autocuidado, tanto con grupos de control como sin ellos, mientras que los estudios cualitativos exploraron aspectos relacionados con el cambio de conducta y la percepción que tienen los cuidadores sobre su propia salud.

### ***Estrategias de autocuidado en cuidadores de adultos mayores dependientes***

De acuerdo con el objetivo del estudio, las estrategias de autocuidado se han categorizado según los términos de la teoría del autocuidado de Orem, organizándose en: Requisitos de autocuidado universales, Requisitos de autocuidado del desarrollo, Requisitos de autocuidado en la desviación de la salud, Acciones externas y Acciones internas (66). Cada categoría incluye sus subcategorías, códigos descriptores y un análisis correspondiente sobre el impacto que tiene en el cuidador.

### **Discusión**

A partir de los hallazgos obtenidos producto de la revisión sistemática realizada, se encontró que en los requisitos de autocuidado universales: equilibrio, actividades y descanso, existe una necesidad muy importante para los cuidadores con respecto a la actividad física y actividad recreativa/ocio (76).

La mayoría de los cuidadores en los estudios y la literatura revisada expresaron que salían a caminar todos los días o realizaban algún tipo de actividad física cada semana, desde que no causara un riesgo para su salud; muy pocos cuidadores no realizan ninguna actividad física debido a su salud limitada, falta de tiempo y estilo de vida sedentario. Se destacan estrategias como consumo de agua adecuado, alimentación saludable, actividades relacionadas con el cuidado personal que se convierten en acciones usadas por los cuidadores para reducir el estrés y mantener la salud física, y la salud mental y emocional.

Por otro lado, se encontraron hallazgos importantes para el cuidador informal en cuanto a prevención de peligros para la vida, destacando el uso de sustancias como alcohol y cigarrillo como medida de liberación del estrés y control de las emociones; esto puede representar un factor de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas y conductas autolesivas que pueden empeorar la salud y la calidad de vida del cuidador informal. Un hallazgo representativo se relaciona con la presencia de sobrecarga, ya que uno de los aspectos más relevantes que interfiere con la percepción de salud de los cuidadores es la presencia de sobrecarga del cuidador en su labor de cuidado. Se encuentra que las estrategias más usadas se centran en actividades que conlleven a la reducción del malestar tanto físico como mental, promoviendo las relaciones sociales, amistad, intimidad, libertad y equilibrio emocional con el núcleo cercano (66,68).

**Tabla 3 Categorización de las estrategias de autocuidado según el modelo de Dorotea Orem**

Categoría	Subcategoría	Código Descriptor.	Análisis
Requisitos de autocuidado universales	Mantenimiento de un ingreso suficiente de aire	Técnicas de respiración	Los cuidadores informales utilizan técnicas de respiración, lo que les ayuda a desarrollar estrategias tanto para su labor de cuidado como para su vida diaria, estas técnicas son especialmente útiles para manejar el estrés y la ansiedad; cuando las personas se sienten ansiosas, tienden a respirar rápidamente lo que puede generar síntomas como taquicardia, mareos y sensación de inestabilidad. Sin embargo, al aplicar las técnicas de respiración adecuadas, estos síntomas pueden mejorar significativamente (67).
	Mantenimiento de una ingesta suficiente de agua	Consumo de agua	El consumo de agua es una estrategia clave para los cuidadores, ya que deben mantenerse hidratados durante la atención del paciente como en su vida cotidiana, esto es fundamental para mantener su salud y sobrellevar su nuevo estilo de vida. Por otro lado, el cuidado personal se refiere a cómo los cuidadores se ocupan de sí mismos, especialmente en aspectos como la higiene, la imagen y la percepción que tienen de su bienestar; muchos cuidadores recurren a actividades como ir a spas o salones de belleza, lo que les permite desconectar del estrés y la carga diaria (68).
	Mantenimiento de una ingesta suficiente de alimentos	Cuidado Personal	
		Alimentación saludable	El cuidador informal necesita una adecuada ingesta de alimentos para tener un buen rendimiento en su labor de cuidado. Por ende, es fundamental que conozcan la cantidad diaria de alimentos que deben consumir; se observó que la mayoría de los cuidadores informales realizan tres comidas al día, mientras que otros solo dos debido a factores como la falta de tiempo, agotamiento y estrés (68,69).
	Provisión de cuidados asociados con procesos de eliminación urinaria e intestinal	Función gastrointestinal	Uno de los hallazgos de esta investigación está relacionado con los problemas gastrointestinales que enfrentan los cuidadores informales. Aunque muchos no se sienten enfermos, algunos experimentan gastritis, estreñimiento y se observa un desequilibrio nutricional que puede ser causado por el estrés y la ansiedad que manejan a diario. Por otro lado, otros estudios identificaron la incontinencia urinaria como una afección común entre los cuidadores, esto debido a largos períodos sin descanso, ya que los cuidadores a menudo no tienen tiempo para atender sus propias necesidades (69).
		Eliminación urinaria	
		Evacuación intestinal	
	Equilibrio entre actividades y descanso	Actividad física	La mayoría de los cuidadores realiza alguna actividad física como caminar a diario o hacer ejercicio varias veces a la semana, sin que esto represente un riesgo para su salud. Son pocos los que no practican ningún tipo de actividad física generalmente por problemas de salud, falta de tiempo o sedentarismo. Por otro lado, las actividades recreativas no son muy usadas por los cuidadores porque no disponen de mucho tiempo (70,71).
		Actividad recreativa/ocio	
		Habito y rutina de sueño	
	Equilibrio entre soledad y comunicación social	Comunicación	La comunicación, la espiritualidad y los grupos de apoyo son elementos clave para los cuidadores, es importante fomentar y apoyar la comunicación entre el cuidador, el paciente y la familia, debido a que se observa que entre las actividades que favorecen el vínculo entre el cuidador y el paciente está especialmente el diálogo, ya que una comunicación abierta y assertiva, permite expresar los sentimientos de ambas partes y saber cómo se sienten (71).
		Espiritualidad	
		Grupo de apoyo	
	Prevención de peligros para la vida, funcionamiento y bienestar humano	Conductas de Riesgo	Los riesgos para los cuidadores están principalmente relacionados con el consumo de tabaco y alcohol. Algunos lo hacen para liberar las emociones que genera cuidar a otra persona, mientras que otros ya tenían estos hábitos previamente y se agudizan por el aumento en los niveles de estrés y sobrecarga. Por otro lado, la edad avanzada de los cuidadores también representa un factor de riesgo, tanto para la salud del cuidador como para la del paciente, ya que puede implicar serios problemas de salud (72).
		Prevención de la enfermedad	
	Promoción del funcionamiento humano y el desarrollo dentro de los grupos sociales de acuerdo con el potencial humano	Reducción del malestar	Esta subcategoría se centra en la sobrecarga del cuidador, analizando los diferentes factores a los que está expuesto como los problemas físicos, mentales y socioeconómicos que enfrentan los cuidadores de personas enfermas, afectando su tiempo de ocio, relaciones sociales, amistades, intimidad, libertad y equilibrio emocional. Según la literatura y los hallazgos de esta investigación, los cuidadores perciben la sobrecarga de manera cognitiva y emocional, lo que actúa como un factor estresante que se manifiesta de diferentes formas, incluido el impacto en su salud (72).

Categoría	Subcategoría	Código Descriptor.	Análisis
Requisitos de autocuidado del desarrollo	Etapas de desarrollo específicas	Persona mayor	La esperanza de vida ha aumentado globalmente, lo que ha generado un incremento en la población de personas mayores de 60 años, quienes son más propensas a desarrollar enfermedades relacionadas con el envejecimiento. Esta situación requiere que los familiares asuman el rol de cuidadores, lo que implica una transformación en su estilo de vida y un ajuste a las nuevas necesidades de su ser querido (73).
	Condiciones que afectan el desarrollo humano: mala salud, malas condiciones de vida o incapacidad (persona dependiente)	Adaptación a la condición del paciente Relación diada cuidador-paciente	La dependencia en las personas mayores está estrechamente relacionada con su salud deteriorada, ya sea por enfermedades físicas, mentales o crónicas, esta dependencia no solo afecta su capacidad para realizar tareas cotidianas, sino que también influye en su calidad de vida, creando la necesidad de apoyo constante para poder enfrentar los cambios derivados del envejecimiento y las enfermedades asociadas. Por otro lado, la importancia de la diada paciente - cuidador, define una relación que implica diversidad en su construcción, que permite la ejecución de compromiso, dedicación, responsabilidad, aprendizaje y afrontamiento ante la nueva situación que cursan ambas personas (20).
Requisitos de autocuidado en la desviación de la salud	Buscar y obtener la asistencia médica adecuada	Búsqueda atención medica	Se recalca que los cuidadores y cuidadoras en ocasiones no tienen en cuenta su propia salud y solo buscan la atención médica cuando presentan síntomas de enfermedad o lesión. Sin embargo, en diversos estudios revelan que los cuidadores también pueden participar en actividades de autocuidado tales como visitar al médico, asistir a terapia o atender sus propias necesidades (74,75).
	Conocer y prestar atención a los efectos y resultados de las condiciones y estados patológicos	Alteración del estado de salud	Ejercer el rol de cuidador conlleva a la aparición de problemas físicos, mentales y sociales que afectan profundamente la vida cotidiana. Los cuidadores pueden experimentar síntomas graves como depresión, estrés, ansiedad y sobrecarga. Además, enfrentar la responsabilidad de cuidar a una persona dependiente implica cambios significativos en su vida, incluyendo agotamiento, falta de apoyo y problemas de salud preexistentes, lo que puede llevar principalmente a estados de alteración en salud mental (74,75).
	Llevar a cabo con eficacia medidas de diagnóstico, terapéuticas y de rehabilitación prescritas por el médico	Intervenciones farmacológicas Intervenciones no farmacológicas	Esta subcategoría se conecta con las anteriores, ya que los cuidadores, para manejar su salud y el estrés del cuidado, deben recurrir a la atención médica. Un aspecto clave en este proceso es el tratamiento, que se basa en la información proporcionada por el equipo de salud para beneficiar al paciente; se ha identificado que los cuidadores con más tiempo de atención, más horas semanales de cuidado y mayor dependencia del paciente son más propensos a cometer errores en el uso de la terapia farmacológica, como la automedicación o la combinación de medicamentos con sustancias como el alcohol, esto se debe a los altos niveles de carga, estrés y desacuerdos con el paciente (75).
	Conocer y atender o regular los efectos molestos o perjudiciales de las medidas médicas prescritas	Efectos secundarios y/o adversos Gestión del tiempo	Esta sección aborda los efectos secundarios y adversos que pueden surgir de las intervenciones aplicadas a los cuidadores. Diversos estudios documentan que algunas intervenciones mal dirigidas pueden generar efectos negativos (73), como angustia o incomodidad en los participantes. Otro tema clave es la gestión del tiempo, que se ha identificado como una de las principales barreras para que los cuidadores se dediquen al autocuidado, la falta de tiempo, derivada de las demandas del rol de cuidador, involucra responsabilidad y un alto desgaste físico y emocional (74,75).
	Modificar el concepto de sí mismo (y la imagen de sí mismo) al aceptarse a sí mismo como en un estado de salud particular y en necesidad de formas específicas de atención médica	Aceptación Crecimiento y desempeño Autonomía	Esta subcategoría aborda la aceptación del estado de salud y el nuevo rol del cuidador, ya que muchos cuidadores enfrentan dificultades para aceptar los cambios derivados de la enfermedad de su ser querido. Un tema importante es la aceptación, ya que es común que los cuidadores sientan inseguridad al tener que ajustar su rutina diaria a las necesidades del paciente; los cuidadores a menudo tienen dificultades para cuidar de sí mismos, lo que se asocia con bajos niveles de desempeño y falta de motivación, ya que no logran encontrar un propósito claro en su rol. Además, la autonomía del cuidador se ve afectada, ya que, aunque se respeta la autonomía del paciente, a menudo se prioriza su bienestar sobre el del cuidador, desplazando sus derechos y necesidades (74,75).

Categoría	Subcategoría	Código Descriptor.	Análisis
Requisitos de autocuidado en la desviación de la salud	Aprender a vivir con los efectos de las condiciones y estados patológicos y los efectos de las medidas de diagnóstico y tratamiento médico en un estilo de vida que promueve el desarrollo personal continuo	Compromiso personal Resiliencia	Esta categoría destaca la importancia de entender cómo las adversidades afectan la vida diaria, tanto positiva como negativamente. En el caso de los cuidadores informales, se observa que factores como la falta de formación pueden dificultar su compromiso con el autocuidado y las conductas preventivas, lo que aumenta el riesgo para su salud. Para reducir la sobrecarga del cuidador, es crucial comprender su situación personal y sus características, como su compromiso con el bienestar, el optimismo y la capacidad de ver los obstáculos como oportunidades de mejora. También se destaca la resiliencia, ya que los cuidadores aplican características personales que les permiten afrontar la adversidad y superar los desafíos (74,75).
Acciones externas	Secuencia de acción de búsqueda de conocimientos	Conocimiento / aprendizaje	Esta categoría resalta la importancia de que el individuo adquiera conocimientos y habilidades para comprender y aplicar el autocuidado en su vida diaria. Además, se identificó otro concepto clave, denominado "preparación", que se refiere a la adquisición de conocimientos, destrezas y habilidades necesarias para cuidar al paciente, debido a que los cuidadores que no priorizan su salud ni practican el autocuidado suelen tener una preparación deficiente en comparación con aquellos que sí lo hacen (73-77).
		Preparación	El concepto de apoyo profesional se refiere a aquella ayuda por parte de una persona que cuenta con conocimiento, experiencia y compromiso ante el bienestar de los usuarios o pacientes. Este apoyo es clave en el proceso de adaptación a enfermedades, ya que incluyen a la familia, amigos, conocidos, cuidadores y profesionales de la salud a ser partícipes del proceso. Además, se resalta la importancia de la educación para la salud, que se enfoca en procesos educativos destinados a mejorar los conocimientos y creencias de las personas, así como en influir positivamente en su salud y su capacidad para afrontar factores internos y externos que puedan afectar su bienestar (74,75).
	Secuencia de acción de búsqueda de ayuda y de recursos	Apoyo profesional	
		Educación para la salud	
	Acciones expresivas interpersonales	Dinámica familiar	El concepto de dinámica familiar se refiere a las situaciones psicológicas, biológicas y sociales que afectan las relaciones dentro de una familia. Estas dinámicas influyen en aspectos clave como la convivencia, la comunicación, la afectividad, la autoridad y la crianza; el cuidador, frente a la responsabilidad de cuidar a un paciente dependiente, a menudo recurre a estrategias emocionales para lidiar con el miedo y la inseguridad relacionados con su desempeño. Además, el apoyo social juega un papel importante para el cuidador, ya que la ayuda de los familiares y la formación de redes de apoyo, que consisten en un grupo flexible de personas con las que se mantiene contacto regular, son fundamentales para enfrentar los desafíos del cuidado (74,75).
		Red de apoyo	
Acciones internas	Secuencia de acción para controlar factores externos	Regulación de factores externos	Los cuidadores también son influenciados por su entorno y los factores externos tales como la educación, el trabajo, los factores socioeconómicos y ambientales, en la mayoría de las ocasiones desencadenados por la ejecución del rol. De acuerdo con la anterior, se evidencia que hay un cambio socioeconómico que afecta sus ingresos y su estabilidad laboral, porque deben disminuir las horas de trabajo, renunciar, cambiar de empleo y evitar síntomas de estrés y ansiedad para que no empeore su situación de salud (74,75).
	Secuencia de acción de recursos para controlar factores internos	Factores internos de la persona (edad y género)	Los factores internos como la edad y el género, influyen en el rol del cuidador; las mujeres son las principales cuidadoras informales o familiares, mientras que el 60% de los cuidadores en un estudio estaban en el rango de edad de 50 a 59 años. En cuanto al género, los cuidadores masculinos tienden a emplear estrategias como "culpar a otros" por la carga de su labor, lo que puede afectar su salud. Además, los cuidadores hombres suelen tener más problemas de salud, ya que no se cuidan adecuadamente, cuando intentan atender su salud, suelen hacerlo de manera superficial con soluciones rápidas, en lugar de buscar atención médica profesional, esto hace que sus problemas de salud sean más difíciles de tratar (76).
		Factores internos de la persona (edad y género)	

Categoría	Subcategoría	Código Descriptor.	Análisis
Acciones internas	Secuencia de acción para controlarse uno mismo (pensamientos, sentimientos, orientación) y, por tanto, regular los factores internos o las orientaciones externas de uno mismo	Afrontamiento centrado en el problema Afrontamiento centrado en la emoción Afrontamiento disfuncional Autocompasión Autoeficacia Estrategias de afrontamiento	Los resultados indican que los cuidadores ven su rol como una responsabilidad, especialmente hacia el adulto mayor. Es importante entender el concepto de “afrontamiento” que se ha abordado desde dos enfoques: el disposicional, que lo considera como una característica estable de la personalidad, y el situacional, que lo ve como algo más flexible y determinado por el contexto y la persona. Los cuidadores reconocen los beneficios de cuidar a otro, pero también enfrentan problemas como cambios de humor, olvidos frecuentes, falta de interacción social y desorientación, lo que los lleva a buscar estrategias de afrontamiento, estas estrategias, como hacer ejercicio o centrarse en el manejo emocional, les ayudan a adaptarse y a mantener su bienestar. Sin embargo, algunas intervenciones pueden ser disfuncionales, como la autoacusación o la ansiedad, lo que está relacionado con mayores niveles de estrés, enfermedades físicas y una calidad de vida reducida. Finalmente, los cuidadores pueden experimentar emociones negativas como irritación, culpa y tristeza, lo que refleja un afrontamiento inadecuado (77).

**Fuente:** datos de la investigación.

Dentro del requisito de autocuidado de desarrollo, aspectos como la adaptación a la condición del paciente afectan la capacidad adaptativa del cuidador, por la presencia de situaciones como enfrentarse a nuevos cambios y retos todos los días, relacionados con el ejercicio del cuidado; esto se presenta desde la primera experiencia o acercamiento realizando esta labor. Esta capacidad adaptativa incluye aspectos tales como el manejo de emociones que experimenta el cuidador derivadas de la vivencia del cuidar a una persona mayor dependiente, y pueden ser positivas o negativas, pero ambas exigen recursos adaptativos del individuo (74).

En cuanto al requisito de autocuidado de desviación de la salud, se pudo evidenciar que en el cuidador informal se presentan sentimientos como soledad y tristeza, también afectaciones en su salud mental como depresión, estrés, ansiedad y sensación de carga; a esto se suma la presencia de afecciones físicas y modificaciones en su calidad de vida, que afectan directamente el estado de salud y bienestar, las cuales son derivadas del cuidado que estas personas brindan (66). Para dar respuesta a estas situaciones, el cuidador emplea estrategias de autocuidado tales como búsqueda de atención médica, gestión del tiempo, adquisición de conocimientos relacionados con la atención del paciente, y estrategias relevantes como la aceptación del proceso de salud-enfermedad de la persona cuidada, lo que lleva a un fortalecimiento del desempeño de su rol, y le ofrece mayor autonomía en el cuidado ofrecido.

En cuanto a las acciones externas, las subcategorías de apoyo profesional y educación para la salud son muy fuertes en los cuidadores, ya que están continuamente buscando la manera de informarse acerca de la patología de la persona que tiene a cargo. Otra estrategia muy usada de acuerdo a los hallazgos de esta revisión, son las redes de apoyo que son grupos de personas que mantienen contacto regular y ofrecen la oportunidad de conectarse con otros y expresar sus sentimientos, además de brindar ayuda operativa en las tareas de cuidado (66,67). Por esta razón, la red de apoyo es una de las estrategias más utilizadas, ya que les permite resolver dudas y reducir la carga, brindándoles un respiro y alivio en su rol. Además, está estrechamente ligada a la educación de los cuidadores, como se observó en la revisión, ya que muchos desean desarrollar habilidades que les permitan cuidarse mejor a sí mismos y mejorar el cuidado de los demás.

Finalmente, las estrategias de autocuidado propuestas para los cuidadores informales representan una herramienta fundamental para mejorar su bienestar; muchos de estos cuidadores carecen de formación específica en el cuidado de otras personas, por lo que la difusión y la aplicación de estas estrategias se convierte en un apoyo esencial. Al implementar estas prácticas los cuidadores pueden fortalecer su salud física y emocional, mejorar su bienestar general y su calidad de vida, de manera que puedan desempeñar su rol de manera más saludable y sostenible, especialmente en el cuidado de adultos mayores con dependencia.

## Conclusiones

Finalmente, el análisis permitió identificar aspectos clave para el autocuidado de los cuidadores. En la categoría de requisitos universales se definieron las necesidades básicas que el cuidador debe atender para mantener su bienestar físico y emocional, resaltando la importancia de la actividad física, el descanso, las estrategias de prevención y la interacción en grupos de apoyo. En cuanto a los requisitos de desarrollo, se destacó la relación entre el cuidador y el paciente, incluyendo estrategias como la aceptación del proceso de envejecimiento del ser querido, la adaptación a la enfermedad y el fomento de una convivencia saludable para fortalecer el vínculo y reducir el conflicto. En la categoría de requisitos de desviación de la salud, se observó que los cuidadores participan activamente en la búsqueda de atención médica y en la identificación de problemas de salud como ansiedad, depresión y estrés, beneficiándose también de intervenciones no farmacológicas lideradas por profesionales de la salud para mejorar su bienestar físico, mental y social. La categoría de acciones internas de autocuidado mostró la relevancia de que el cuidador busque conocimiento y apoyo profesional, además del respaldo de su familia y redes de apoyo. Por último, en las acciones internas de autocuidado se observó que el género y la edad influyen en las prácticas de autocuidado y que los cuidadores emplean diversas estrategias de afrontamiento, ya sea enfocadas en la gestión de problemas,

el manejo de emociones o en adaptarse efectivamente a los desafíos de su rol.

Los resultados de esta revisión permiten identificar las diferentes estrategias en cada una de las categorías que responden a requisitos de autocuidado, propuestos por Orem. Estos hallazgos evidencian la necesidad de contribuir como enfermeros y enfermeras al desarrollo de acciones que fortalezcan dichas conductas expresadas por los cuidadores; los autores destacan la importancia de contribuir al desarrollo de investigaciones que evalúen las estrategias y determinen su efecto sobre la salud de los cuidadores informales.

## Referencias.

1. Vicente M, Cruz C, Morales RA. Cansancio, cuidados y repercusiones en cuidadores informales de adultos mayores con enfermedades crónico degenerativas. European Journal of Investigation in Health. 2014;4(2):151-160. <https://doi.org/10.1989/ejihpe.v4i2.62>
2. Salinas R. Intervención transdisciplinaria en cuidadores informales de personas con TNM tipo Alzheimer en Bucaramanga y su área metropolitana. Universidad de investigación y desarrollo. 2018;1:1-19. <https://bit.ly/3Zh4NAE>
3. Soto P, Mazalan P, Barrios S. La educación en salud, un elemento central del cuidado de enfermería. Revista Médica Clínica Las Condes. 2018;29(3). <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2018.05.001>
4. Gonzales C, Esperon JM, Perez YM, Rodrihuez JM. Adaptación, afrontamiento y calidad de vida en mo-

- dos adaptativos de cuidadores primarios. Revista Chilena de Enfermería. 2020;1:1-28. <https://doi.org/10.5354/2452-5839.2020.59971>
5. Achury D, Castaño H, Gómez L. Calidad de vida de los cuidadores de pacientes con enfermedades crónicas con parcial dependencia. Editorial Pontificia Universidad Javeriana. 2011;13(1):27-46. <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/imagenydesarrollo/article/view/1632>.
6. Herrera J, Guevara G, Münster H. Los diseños y estrategias para los estudios cualitativos. Un acercamiento teórico metodológico. Gaceta Médica Espirituana. 2015;17(2). <http://scielo.sld.cu/pdf/gme/v17n2/GME13215.pdf>
7. Whittemore R. Combining evidence in nursing research: methods and implications. Nurs Res. 2005;54(1):56-62. <https://doi.org/10.1097/00006199-200501000-00008>
8. Whittemore R, Knafl K. The integrative review: updated methodology. J Adv Nurs 2005;52(5):546-53. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x>
9. Pérez MC, Vega-Hazas C. Intervención psicoeducativa y eficacia del autocuidado en cuidadores informales de personas con demencia. Revista INFAD de Psicología. 2023;2(1):27-36. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2023.n1.v2.2475>
10. Okeke BO. Búsqueda de apoyo social y estrategias de desarrollo de la autoeficacia para mejorar el bienestar emocional de los cuidadores informales de pacientes con VIH/SIDA en Ibadan, estado de Oyo, Nigeria. Journal des Aspects Sociaux du VIH/SIDA. 2016;13(1):35-40. <https://doi.org/10.1080/17290376.2015.1126794>.
11. Cortes B, Calvo J, Ramón GC. Intervención fisioterapéutica para promover el autocuidado: estudio exploratorio en cuidadores españoles de pacientes con demencia. Health Promotion International. 2020;35(3):500-511. <https://doi.org/10.1093/heapro/daz045>
12. Treanor CJ, Santin O, Prue G, Coleman H, Cardwell CR, O'Halloran P, Donnelly M. Intervenciones psicosociales para cuidadores informales de personas que viven con cáncer. Cochrane Database Syst Rev. 2019;6(6):CD009912. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009912>.
13. Snyder C, Fauth E, Wanzek J, Piercy K, Tschanz, J T. Estrategias de afrontamiento de los cuidadores de personas con demencia y su relación con la salud y el bienestar: el estudio del condado de Cache. Aging & Mental Health. 2015;19(5):390-399. <https://doi.org/10.1080/13607863.2014.939610>
14. Litzelman K, Kent EE, Rowland JH. Interrelaciones entre las conductas de salud y las estrategias de afrontamiento entre los cuidadores informales de sobrevivientes de cáncer. Health Educ Behav. 2018;45(1):90-100. <https://doi.org/10.1177/1090198117705164>.
15. Nascimento HG do, Figueiredo AEB. Demencia, cuidadores familiares y servicios de salud: cuidar de uno mismo y del otro. Ciênc saúde coletiva. 2019;24(4):1381-92. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.01212019>
16. Odom JN, Demark W, Taylor RA, Rocque GB, Azuero A, Acemgil A, et al. Las prácticas de autocuidado de los cuidadores familiares de personas con cáncer de pronóstico precario: diferencias según los distintos

- 20
- niveles de bienestar y preparación del cuidador. *Support Care Cancer.* 2017;25(8):2437-2444. <https://doi.org/10.1007/s00520-017-3650-7>
17. Mattos EM, Oliveira JP, Novelli MM. Las demandas del cuidado y del autocuidado desde la perspectiva de los cuidadores familiares de personas mayores con demencia. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia.* 2020;23(3):e200189. <https://doi.org/10.1590/1981-22562020023.200189>
18. Oliveira D, Sousa L, Orrell M. Mejorar el autocuidado promotor de la salud en cuidadores familiares de personas con demencia: una revisión de intervenciones. *Clinical Interventions in Aging.* 2019;14(1):515-523. <https://doi.org/10.2147/CIA.S190610>
19. Montero C, Federico MA, Galán M, Sánchez J, Lluch J, et al. Efectividad de un programa de ejercicio físico-terapéutico para cuidadores de pacientes dependientes: un ensayo controlado aleatorio pragmático de la atención primaria española. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2020;17(20):7359. <https://doi.org/10.3390/ijerph17207359>
20. Hernández NE, Moreno CM, Barragán JA. Necesidades de cuidado de la diá-dia cuidador-persona: expectativa de cambio en intervenciones de enfermería. *Rev Cuidarte.* 2014;5(2):748-756. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.v5i2.87>.
21. Costa SRD da, Castro EAB. Autocuidado do cuidador familiar de adultos ou idosos dependentes após a alta hospitalar. *Rev Bras Enferm.* 2014;67(6):979-86. <https://doi.org/10.1590/0034-7167.2014670617>
22. Balbim G, Márquez IG, Cortez C, Magallanes M, Rocha J. Estrategias de afrontamiento utilizadas por cuidadores latinos de mediana edad y mayores de seres queridos con enfermedad de Alzheimer y demencia relacionada. *Journal of Cross-cultural Gerontology.* 2019;34(1):355-371. <https://doi.org/10.1007/s10823-019-09390-8>
23. Diggory K, Reeves A. 'Permiso para ser amable conmigo mismo'. Las experiencias de los cuidadores informales de personas con una enfermedad terminal o que limita la vida de una breve intervención de autocuidado basada en la autocompasión. *Prog Palliat Care.* 2022;30(3):149-57. <http://dx.doi.org/10.1080/09699260.2021.1972722>
24. Puerto HM. Soporte social percibido en cuidadores familiares de personas en tratamiento contra el cáncer. *Rev Cuid.* 2017;8(1):1407-1422. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.v8i1.345>.
25. Herrera LM, Alcayaga RC, Torres HM, Funk BR, Bustamante TC, Riquelme HG, et al. Programa de apoyo al trabajador-cuidador familiar: fenómeno social emergente. *Aquichan.* 2014;14(3):430-439. <https://doi.org/10.5294/aqui.2014.14.3.12>.
26. Landínez NS, Caicedo IQ, Lara MF, Luna TL, Beltrán JC. Implementación de un programa de formación a cuidadores de personas mayores con dependencia o discapacidad. *Rev Fac Med.* 2015;63(1):75-82. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v63n-3sup.47818>.
27. Vale MM, Márquez AC, Santana MI, Méndez CP. Validación de una tecnología para el autocuidado de cuidadores familiares de pacientes con cáncer en cuidados paliativos domi-

- ciliarios. Rev Rene. 2019;20:e40957. <https://doi.org/10.15253/2175-6783.20192040957>
28. Úcar MJ, Villanueva DN. Programa de autocuidados dirigido a cuidadores informales de pacientes paliativos oncológicos en el domicilio. Universidad de Zaragoza [Internet]. 2022 [citado el 6 de diciembre del 2024]. Disponible en: <https://bit.ly/3Voff8s>
29. Vázquez RY, Pérez AS, Urbina O. Conocimientos en los cuidadores sobre el autocuidado de pacientes hemodializados. Instituto de Nefrología. 2016. Rev. Cub. Tecnol. Salud. 2017;8(2). <https://revtecnologia.sld.cu/index.php/tec/article/view/857>
30. Marante PE, Pozo LM. Efectividad de intervención educativa en sobrecarga del cuidador de adultos mayores dependientes. Rev Cubana Enfermería. 2018;34(4). <https://bit.ly/3CZ4uTU>
31. Campos S, Alcayaga C, Bustamante C. Evaluación de programa piloto de apoyo para trabajadores que cuidan a familiares dependientes: estudio pre-postest. Gerokomos. 2015;26(4):127-131. <https://bit.ly/3VreOKI>
32. González E, Bastida M, Martín M. Efectividad de una intervención psicoeducativa en la reducción de la sobrecarga del cuidador informal del paciente con esquizofrenia (EDUCA-III-OSA). Psychosocial Intervention. 2018;27(3):113-121. <https://dx.doi.org/10.5093/pi2018a20>
33. Sánchez T, Molina M, Gómez R. Intervenciones de enfermería para disminuir la sobrecarga en cuidadores: un estudio piloto. Rev Cuid. 2016;7(1):1171-1184. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.v7i1.251>.
34. Diniz M, Souza B, Helen K, Case-miro F. Estudio comparativo entre cuidadores formales e informales de personas mayores. Ciência & Saúde Coletiva. 2018;23(11):3789-3798. <https://doi.org/10.1590/1413-812320182311.16932016>.
35. Rodríguez AM, Rodríguez E, Duarte A, Díaz E, Barbosa Á, Clavería A. Estudio observacional transversal de la sobrecarga en cuidadoras informales y los determinantes relacionados con la atención a las personas dependientes. Aten Primaria. 2017;49(3):156-65. <http://dx.doi.org/10.1016/j.aprim.2016.05.006>
36. Ángel J, León R, Méndez G, Peñarrieta C, Flores F. Relación entre sobre-carga y competencias del cuidar en cuidadores informales de personas con enfermedades crónicas. MedUNAB. 2020;23(2): 233-241. <https://doi.org/10.29375/01237047.3878>
37. García F, Manquián E, Rivas G. Bienestar psicológico, estrategias de afrontamiento y apoyo social en cuidadores informales. Psicoperspectivas. 2016;15(3):87-97. <https://bit.ly/3DOgPXH>
38. Turró GO, Farrés S, Pérez A, Batlle P. Evaluación del efecto del sentido de coherencia en la carga percibida y en la adherencia a un programa psicoeducativo para cuidadores informales de personas dependientes. Rev Esp Geriatr Gerontol. 2018;53(4):196-201. <http://dx.doi.org/10.1016/j.regg.2017.12.002>
39. Vilches C, Aracena J, Canales C. Estrategias de prevención en cuidadores de pacientes con dependencia: Revisión exploratoria. Rev Conflu. 2021;4(1):71-7. <https://revistas.udd.cl/index.php/confluencia/article/view/604>

40. Ochoa Z, Camero YB, González QR, Meléndez IC. Síndrome de sobrecarga del cuidador informal e informal y estrategias de apoyo para su prevención. Conecta Libertad. 2019;1(3):42-51. <https://revistaitsl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/view/99>
41. Perdomo J, Sánchez M. Proyecto educativo: "acompañando a los cuidadores" uso de los tics para el mejoramiento del autocuidado inmerso en el desempeño del rol del cuidador informal IPA 2018. Universidad de los Llanos [Internet]. 2020 [citado el 6 de diciembre 2024]. Disponible en: <https://bit.ly/4lhKqpO>
42. Vicente T, Alcay PB, Victoria A. Programa de educación para la salud dirigido a cuidadores informales de pacientes paliativos en el domicilio. Universidad de Zaragoza [Internet]. 2019 [citado el 6 de diciembre del 2024]. Disponible en: <https://bit.ly/4iq3GYo>
43. Deborah O, Steven H, Martin O. Autocuidado promotor de la salud en cuidadores familiares de personas con demencia: las opiniones de múltiples partes interesadas. The Gerontologist. 2019;59(5):e501-e511, <https://doi.org/10.1093/geront/gnz029>
44. Bellone KM, Elliott SC, Hynan LS. Autocuidado consciente para cuidadores: un estudio de prueba de concepto que investiga un modelo para el apoyo integrado del cuidador en un entorno pediátrico. J Autism Dev Disord. 2023;53:539-552. <https://doi.org/10.1007/s10803-021-05113-6>
45. Nunes F, Andersen T, Fitzpatrick G. La agencia de los pacientes y cuidadores en la atención médica y las tecnologías de autocuidado para interactuar con los médicos. Health Informatics Journal. 2019;25(2):330-349. <https://doi.org/10.1177/1460458217712054>
46. Pope N, Giger J, Lee J, Ely G. Predicción del autocuidado personal en cuidadores informales. Soc Work Health Care. 2017;56(9):822-39. <https://doi.org/10.1080/00981389.2017.1344755>
47. Kyra JW, Mona NB, Hae-Ra Han. Las necesidades y comportamientos de autocuidado de los cuidadores informales con demencia: una revisión sistemática. The Gerontologist. 2019;59(5):e565-e583. <https://doi.org/10.1093/geront/gny076>
48. Souza S, Conceição A, Lopes F, Espírito FH. Planificación del autocuidado para cuidadores de personas mayores: revisión integradora. Journal of Nursing. 2016;10(5):1866-72. <https://doi.org/10.5205/1981-8963-v10i5a13567p1866-1872-2016>
49. González AC, Gamarra TJ, Pitre GE. Estado biopsicosocial y conducta de autocuidado del cuidador informal de pacientes oncológicos en una E.S.E, Valledupar 2019-2. Universidad Popular del Cesar [Internet]. 2020 [citado el 6 de diciembre del 2024]; p. 715-30. Disponible en: <https://bit.ly/49sFDUn>
50. Cabeza M, Calero MJ. TIC para cuidadores informales de pacientes paliativos. Eur J Health Res. 2017;3(1):27-39. <https://doi.org/10.30552/ejhr.v3i1.53>
51. Díaz RN, Argenis SG, García MC, Sosa JF, Gallegos RM. Efecto de una intervención educativa de Enfermería en los conocimientos del cuidador, para la atención del adulto mayor. Rev Ene. 2020;14(3):e14305. <https://bit.ly/49oHdXs>
52. Cruz MC. Factores del cuidador principal que influyen en el cumplimiento

- de los cuidados básicos de la persona postrada en cama-CHICLAYO, 2018. Universidad Señor de Sipán [Internet]. 2018 [citado el 6 de diciembre del 2024]. Disponible en: <https://bit.ly/41moY2L>
53. Marco I, Corcuera D, Esther M. Plan de cuidados al cuidador informal de Alzheimer. Universidad de Zaragoza [Internet]. 2019 [citado el 6 de diciembre del 2024]. Disponible en: <https://bit.ly/3Zm9SI9>
54. Baquedano G, Arturo M, Orduna A. Plan de cuidados estandarizado para el cuidador informal del paciente geriátrico crónico dependiente. Universidad de Zaragoza [Internet]. 2019 [citado el 6 de diciembre del 2024]. Disponible en: <https://bit.ly/3Zw8NOC>
55. Guato TP, Mendoza PS. Autocuidado del cuidador informal de personas mayores en algunos países de Latinoamérica: Revisión descriptiva. Enfermería (Montevideo). 2022;11(2):e2917. <https://doi.org/10.22235/ech.v11i2.2917>.
56. Almeida F, Martins R, Martins C. Capacitación del Cuidador Informal: estudio de las dificultades y las variables predictivas. Investg Enferm. Imagen Desarollo. 2022;24. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.ie24.ccie>
57. Ricaurte Z, Erika V. Plan de Educación para cuidadores de la persona adulta mayor en situación de dependencia funcional. MS Thesis. Universidad Técnica de Ambato [Internet]. 2023 [citado el 6 de diciembre del 2024]. Disponible en: <https://bit.ly/41jVGlp>
58. Guato T, Patricia C. Efecto de una intervención educativa de enfermería para mejorar la agencia de autocuidado del cuidador principal informal. Rev Ene. 2020;14(3). <https://bit.ly/4f18TTy>
59. Fialho SX. Formación del cuidador informal de la persona en rehabilitación con compromiso de autocuidado. Universidade de Evora [Internet]. 2022 [citado el 6 de diciembre del 2024]. Disponible en: <https://bit.ly/4iA1AFs>
60. Costa AS. Intervención de enfermería en la promoción de la salud de cuidadores informales de personas mayores con dependencia. Escola Superior de Enfermagem de Lisboa [Internet]. 2022 [citado el 6 de diciembre del 2024]. Disponible en: <https://bit.ly/3Zo4Ef0>
61. Toral SC. El cuidador informal en el ámbito de la dependencia: gestión emocional, estrategias de autocuidado y formación específica. Universidad de la Laguna. [Internet]. 2021 [citado el 6 de diciembre del 2024]. Disponible en: <https://bit.ly/4gnOr09>
62. Vilches LC, Aracena AJ, Canales CC. Estrategias de prevención en cuidadores de pacientes con dependencia: Revisión exploratoria. Rev Conflu. 2021;4(1):71-7. <https://revistas.udd.cl/index.php/confluencia/article/view/604>
63. Casal RB, Rivera CB, Currais NL. Enfermedad de Alzheimer y calidad de vida del cuidador informal. Rev Esp Geriatr Gerontol. 2019;54(2):81-7. <http://dx.doi.org/10.1016/j.regg.2018.10.008>
64. Capera YA, Gordillo NC, Lara PJ. Estrategias de afrontamiento del cuidador informal de adultos con discapacidad cognitiva leve y moderada, que asisten a una fundación en Bogotá. Universidad El Bosque [Internet]. 2019 [citado el 6 de diciembre del 2024]. Disponible en: <https://bit.ly/4fY15Wk>
65. Sepúlveda BF. Estrategias de afrontamiento y autocuidado en cuidado-

- res informales de adultos mayores postrados. Universidad CSH [Internet]. 2017 [citado el 6 de diciembre del 2024]. Disponible en: <https://bit.ly/3OJbuqo>
66. Marcos MP, Tizón BE. Aplicación del modelo de Dorothea Orem ante un caso de una persona con dolor neoplásico. *Gerokomos*. 2013;24(4):168-177. <https://dx.doi.org/10.4321/S1134-928X2013000400005>
67. Vega O, González D. Teoría del déficit de autocuidado interpretación desde los elementos conceptuales. *Ciencia y cuidado*. 2010;4(4). <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2534034.pdf>
68. Toribio A, Ramírez A. Cuidadores informales. Colegio de Farmaceutic de Barcelona [Internet]. 2022 [citado el 6 de diciembre del 2024]. Disponible en: <https://bit.ly/4fc511T>
69. Asociación Española de Urología. Guía de atención a personas con incontinencia urinaria. AEU [Internet]. 2020 [citado el 6 de diciembre del 2024]. Disponible en: <https://bit.ly/4iqeUfl>
70. Oliveira W, Ábalos G, Ruiz G. Importancia del ejercicio físico controlado en cuidadoras familiares de ancianos dependientes. E.U. de Ciencias de la Salud [Internet]. 2007 [citado el 6 de diciembre del 2024]. Disponible en: <https://bit.ly/4fakQGq>
71. López M, Montoya V, Rodríguez L, Foronda L. Experiencias y formación de cuidadores informales de pacientes en el municipio de Envigado. Universidad CES [Internet]. 2019 [citado el 6 de diciembre del 2024]. Disponible en: <https://bit.ly/3ZsbuQN>
72. Organización Mundial de la Salud. Envejecimiento y salud. OMS [Internet]. 2021 [citado el 6 de diciembre del 2024]. Disponible en: <https://bit.ly/3ZGDPEd>
73. Guedes H, Bastos A. Demencia, cuidadores familiares y servicio de salud: el cuidado de uno mismo y del otro. *Saúde Colet.* 2019;24(4). <https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.01212019>
74. Balbim GM, Marques IG, Cortez C, Magallanes M, Rocha J, Marquez DX. Estrategias de afrontamiento utilizadas por cuidadores latinos de mediana edad y mayores de seres queridos con enfermedad de Alzheimer y demencia relacionada. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*. 2019;34(4):355-71. <https://doi.org/10.1007/s10823-019-09390-8>
75. Marante E, Pozo M. Efectividad de intervención educativa en sobrecarga del cuidador de adultos mayores dependientes. *Rev Cubana Enfermería*. 2018;34(4):e1490. <https://bit.ly/3ZH8fWY>
76. Herrera LM, Alcayaga TH, Marisa BR, Bustamante TC, Riquelme HG, et al. Programa de apoyo 233 al trabajador-cuidador familiar: fenómeno social emergente. *Aquichan*. 2014;14(3):430-439. <https://www.redalyc.org/articulo.ox?id=74132361012>
77. Alonso B, Seco J, González R. Physiotherapeutic intervention to promote self-care: exploratory study on Spanish caregivers of patients with dementia. *Health Promotion International*. 2019;35(3):500-11. <https://doi.org/10.1093/heapro/daz045>