

Evalúan nuevas terapias psicológicas para los cuidadores de familiares con alzhéimer

Investigadores de la Universidad Rey Juan Carlos han analizado nuevas herramientas psicológicas para evaluar clínicamente a los cuidadores de familiares con alzhéimer y otras demencias, con el objetivo de identificar sus principales vulnerabilidades. Sus trabajos han sido galardonados con el Premio Rafael Burgaleta, otorgado por el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.

URJC

11/6/2014 10:29 CEST



De izda. a dcha., Virginia Fernández, Andrés Losada y Rosa Romero del grupo de investigación Cuid-Emos. / URJC

Cuidar a un familiar con demencia se asocia con consecuencias negativas para la salud. La media de años cuidando a una persona con alzhéimer se sitúa en torno a los diez y, según los estudios realizados por el grupo de investigadores de la Universidad Rey Juan Carlos (URJC), el tiempo de dedicación suele llegar a las 77 horas semanales.

Estas circunstancias contribuyen sin duda a explicar por qué los cuidadores

sufren cuadros de estrés y manifiestan importantes niveles de depresión, culpa y ansiedad. Uno de los objetivos del grupo de investigación Cuid-Emos del área de Psicología Clínica de la URJC es elaborar escalas que permitan identificar mejor la situación en la que se encuentran los cuidadores, como la Escala de Evitación Experiencial en el Cuidado (EACQ por sus siglas en inglés).

La media de tiempo de dedicación cuidando a una persona con alzhéimer suele llegar a las 77 horas semanales

La evitación experiencial, es decir, el rechazo de pensamientos, imágenes y emociones negativas, es una variable que influye significativamente en el malestar psicológico y que suele provocar consecuencias negativas tanto mentales (depresión, estrés o ansiedad) como físicas (aumento de la presión sanguínea).

“Nuestros resultados sugieren que la EACQ puede usarse como una herramienta clínica, que permita identificar debilidades en los cuidadores, para que mediante las sesiones de terapia consigan desarrollar formas más saludables de afrontar el cuidado”, explica Andrés Losada, profesor de Psicología de la URJC y director del estudio publicado en la revista *Aging & Mental Health*.

Una de las principales líneas de investigación que abarca el equipo Cuid-Emos es el diseño y evaluación de la eficacia de intervenciones para cuidadores de enfermos con alzhéimer y otras demencias.

“En nuestro proyecto actual estamos comparando una terapia cognitiva conductual, con terapia de aceptación y compromiso, con una nueva modular basada en el análisis funcional, que pretende ofrecer una intervención individualizada y ajustada a los problemas específicos que manifiesta cada cuidador”, explica Losada.

Dependiendo de las necesidades de los cuidadores, las intervenciones que se les suelen ofrecer son de tipo estándar y no siempre funcionan. En este

sentido, según destaca Losada, “la idea es diseñar una serie de módulos para, en función de lo que el cuidador nos cuente en una primera entrevista, ofrecerles aquella intervención que más se ajuste a sus necesidades”.

“La idea es diseñar una serie de módulos para, en función de lo que el cuidador nos cuente en una primera entrevista, ofrecerles aquella intervención que más se ajuste a sus necesidades”

Las intervenciones, repartidas a lo largo de seis meses, se componen de ocho sesiones de terapia. Desde el punto de vista clínico, los cambios que experimentan los cuidadores son significativos, aunque han observado que a largo plazo los resultados parecen diluirse. Es por ello, que han incluido tres sesiones más de mantenimiento para que los beneficios se prolonguen durante más tiempo.

Trabajo premiado

Además de obtener resultados satisfactorios, el trabajo del grupo de investigación de la URJC se ha visto recompensado con el Premio Rafael Burgaleta, otorgado por el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid en su edición del año 2014.

“Hemos encontrado que la intervención individual es mucho más eficaz que la intervención grupal. También hemos observado que a través de ambas terapias se obtienen beneficios muy importantes para los cuidadores, ya que se reduce su sintomatología depresiva y ansiosa a la vez que aumenta el número de actividades de ocio y placenteras que realizan”, señala Losada.

A parte de la investigación clínica, desde el punto de vista social ofrecen [intervenciones psicológicas gratuitas](#) para cuidadores familiares de personas con alzhéimer u otras demencias en la Facultad de Ciencias de la Salud de la URJC y en otros centros de salud o de servicios sociales de la Comunidad Autónoma de Madrid, así como en asociaciones o fundaciones que estén interesadas.

Referencia bibliográfica:

Andrés Losada, María Márquez-González, Rosa Romero-Moreno y Javier López. Development and validation of the Experiential Avoidance in Caregiving Questionnaire (EACQ). *Aging & Mental Health*.

Este trabajo forma parte del proyecto de investigación 'CuídateCuidando', financiado por el Ministerio de Economía y Competitividad (MINECO: PSI2012-31293).

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

ALZHEÍMER | DEMENCIA | ESTRÉS | ANSIEDAD |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)