

¹ María Isabel de Dios Pérez
² Trinidad Carrión Robles

Evaluación y actualización de la *Guía para realizar talleres con personas cuidadoras* del distrito sanitario Valle del Guadalhorce (Málaga)

¹ Enfermera Graduada por la Universidad de Málaga.
² Profesora Titular. Departamento de Enfermería. Universidad de Málaga.

Dirección de contacto: dediper@hotmail.com

Resumen

Introducción: las personas cuidadoras son el cimiento principal de la prestación de cuidados en la comunidad. Esto justifica la relevancia de las guías enfermeras utilizadas en los talleres con personas cuidadoras y la necesidad de considerarlas a efectos de su actualización y puesta en valor.

Objetivo: evaluar y actualizar la Guía para realizar talleres con personas cuidadoras del Distrito Sanitario Valle del Guadalhorce de Málaga.

Material y métodos: tras seleccionar la guía identificada se realizó una revisión bibliográfica de guías para cuidadoras en español, revisiones sistemáticas y metaanálisis y se procedió a la evaluación de dicha guía mediante el instrumento AGREE II, adaptado a la guía.

Resultados: se identificaron áreas susceptibles de mejora; alcance y objetivo, equipo de elaboración, metodología, presentación, formato, aplicación y evaluación de la guía. Por ello, presentamos un conjunto de aportaciones y propuestas con el propósito de actualizar y optimizar la presente guía.

Discusión y conclusiones: la evaluación realizada nos ha permitido la actualización de la guía. Consideramos que sería conveniente probarla para llegar a ponerla en práctica con el objetivo de mejorar los resultados asistenciales de los talleres y, por tanto, mejorar la calidad de vida y salud de las personas cuidadoras. La evaluación periódica de la guía resulta de gran interés a efectos de su actualización y efectividad.

Palabras clave: guía; personas cuidadoras; cuidados; talleres; intervenciones.

Abstract

Assessment and updating of the *Guideline for workshops with caregivers* in the Healthcare District Valle del Guadalhorce (Málaga)

Introduction: Caregivers are the mainstay for community health care. Thus, nursing guidelines used in workshops with caregivers are particularly relevant, and should be updated and valued.

Purpose: To assess and update the Guideline for workshops with caregivers in the Healthcare District Valle del Guadalhorce at Málaga.

Material and methods: Once the identified guide had been selected, a literature search for Spanish-language guidelines for caregivers, systematic reviews and meta-analysis was carried out, and the guide was evaluated with the AGREE II tool, adapted to the specific guideline.

Results: Three areas that could be improved were found; scope and aim, team for developing the guideline, methodology, presentation, format, application, and assessment of the guideline. A set of contributions and proposals are provided; they are intended to update and optimize the present guideline.

Discussion and conclusions: Our evaluation has allowed a guideline updating to be performed. The updated guideline should be tested and implemented in practice to improve healthcare outcomes from workshops and, as a result, to improve caregivers' quality of life and health. Regular evaluation of the guideline is important to keep it updated and effective.

Key words: Guideline; Caregiver people; Care; Workshops; Interventions.

Introducción

Actualmente las personas cuidadoras son el cimiento principal del sistema de prestación de cuidados sociosanitarios.

El trabajo de cuidar existe desde tiempos remotos, pero durante las últimas décadas se asiste a una serie de cambios socioculturales, económicos, epidemiológicos y demográficos que reflejan la necesidad de plantear nuevas alternativas con respecto al cuidado de la salud. Según el Instituto Nacional de Estadística (2012) en España se alcanza una esperanza de vida de las más altas de la Unión Europea, que ronda los 84,9 años para las mujeres y los 78,6 años en los hombres (1). Además de la alta esperanza de vida existen otros patrones tales como: una mayor supervivencia de personas enfermas o discapacitadas y un envejecimiento progresivo de la población que requieren de una gran necesidad de apoyos y cuidados a fin de que estas personas puedan seguir llevando a cabo las actividades de su vida diaria.

La alta demanda de cuidados va asociada a una creciente necesidad de personas que se dediquen a la prestación de estos cuidados. En este punto es donde toman relevancia las personas cuidadoras no profesionales. Según la Encuesta Nacional de Salud 2011-2012 (INE, 2013) un 66% de la población adulta se dedica al cuidado de personas con alguna enfermedad o discapacidad (2).

Al hablar de personas cuidadoras se distingue entre: cuidadores profesionales, es decir, los propios profesionales enfermeros; y por otro lado, las personas cuidadoras no profesionales. Dentro de esta categoría se diferencian las cuidadoras no profesionales asalariadas y las cuidadoras no profesionales no asalariadas. Estas últimas son las que con frecuencia y tradicionalmente se han llamado *cuidadoras informales*. Si bien es cierto que durante las últimas décadas las *cuidadoras informales* han pasado a llamarse *cuidadoras principales*. "El cuidador principal suele definirse como aquel individuo que dedica una gran parte de su tiempo, medido en número de horas al día, al cuidado de un enfermo y que ha realizado las tareas de cuidado durante un mínimo de 6 semanas" (3).

Además de las personas cuidadoras como pilar fundamental en la prestación de cuidados hay que mencionar la atención domiciliaria por parte del equipo de Atención Primaria. En este ámbito es donde adquiere un papel destacado la enfermera comunitaria, jugando un rol determinante como proveedora de cuidados a personas enfermas o dependientes, así como agente activo en la promoción de la salud y garante de la continuidad de cuidados.

Al hablar de cuidado no se puede dejar de hablar de la mujer. El cuidado frecuentemente es realizado por una única cuidadora principal; papel asumido en su mayoría por las mujeres, puesto que la función de cuidar ha estado ligado durante años, inevitablemente a un rol de género. García-Calvente (1999) afirma: "Esta tarea es realizada en su mayor parte por mujeres. Por tanto, aunque cada día es mayor el papel de los hombres como cuidadores, la atención informal, hoy por hoy, se escribe en femenino"(4). La misma García-Calvente (2004) establece el perfil de las cuidadoras: "el perfil típico de la persona cuidadora principal es el de una mujer, ama de casa, con una relación de parentesco directa (por lo general, madre, hija o esposa) y que convive con la persona a la que cuida"(5).

Cuidar tiene importantes repercusiones en la calidad de vida, en el bienestar y en la salud de la persona cuidadora. El hecho de cuidar tiene un fuerte impacto en diversos ámbitos de la vida de la cuidadora, ya que es necesaria la entrega por completo al cuidado de la persona enferma o dependiente. Esto hace que la persona cuidadora tenga que abandonar sus proyectos personales y reduce, de manera significativa su vida social y familiar, viéndose afectadas también las esferas laboral y económica. Además es muy relevante el coste que supone cuidar la salud de la cuidadora, tanto física como psicológica. Según M^a Angeles Durán (2006), "en España, la persona cuidadora familiar cuida durante muchos años y su expectativa es seguir haciéndolo; tiene patologías múltiples, especialmente cansancio, carencia y trastornos del sueño, dolores de espalda y, frecuentemente, depresión; sin tiempo ni oportunidad de cuidarse a sí misma y siente miedo respecto a su futuro"(6).

Tal es la trascendencia que tiene cuidar de la salud de la cuidadora que se ha llegado a acuñar el término *síndrome del cuidador*, como si de una patología se tratase, además de dotarlo de otros muchos nombres (*sobrecarga, cansancio del rol del cuidador...*). En consecuencia, en la NANDA existen dos diagnósticos reservados exclusivamente para la persona cuidadora: 00061 *Cansancio del rol del cuidador* y 00062 *Riesgo de cansancio del rol del cuidador* (7), en la NOC existe como objetivo: 2508 *Bienestar del cuidador* y por último (8), en la NIC aparece como intervención: 7040 *Apoyo al cuidador principal* (9).

En Andalucía cabe mencionar la aprobación de los Decretos 137/2002, 18/2003 y 7/2004 de *Apoyo a las familias andaluzas* (BOJA núm. 56, 2004)(10), tras los cuales se puso en marcha el *Plan de atención a cuidadoras familiares en Andalucía* en 2005 por parte de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía. El objetivo general de este Plan es mantener y me-

jorar la atención a las cuidadoras y así, mejorar la calidad de vida relacionada con su salud. De esta manera, las personas que realizaban cuidados informales pasaron a convertirse en población diana de la cartera de servicios del Servicio Andaluz de Salud.

Una vez introducido el marco y la situación en la que se encuentran actualmente las personas cuidadoras no profesionales o cuidadoras principales, cabe mencionar la *"Guía para realizar talleres con personas cuidadoras"* del distrito sanitario *"Valle del Guadalhorce"* de Málaga. Esta Guía ha sido ampliamente utilizada en los talleres realizados durante el periodo 2005-2012 en el distrito sanitario *"Valle del Guadalhorce"*, tal y como puede apreciarse en las Tablas 1 y 2. Sus autores, Botella Cumpián e Izquierdo Carrasco (2010) afirman: "la Guía quiere ser un elemento de ayuda para profesionales enfermeros que en su quehacer profesional realizan talleres con personas cuidadoras, entendiendo a la persona cuidadora como una usuaria más del sistema de salud"(11). De este modo, la Guía sirve a los profesionales de enfermería como herramienta para apoyar, orientar y ayudar a estas personas a hacer frente al cuidado de las personas dependientes de su entorno familiar, así como a tener en cuenta y potenciar su autocuidado.

Y, en este sentido, la Guía merece ser evaluada y actualizada en colaboración con la institución sanitaria a fin de mantener su calidad, fiabilidad y utilidad. Al hacer aportaciones desde la evidencia científica, se consiguen los resultados en salud que se pretenden (12).

Objetivos

Con el objetivo general de evaluar y actualizar la *"Guía para realizar talleres con personas cuidadoras"* del distrito sanitario *"Valle del Guadalhorce"* de Málaga, se establecieron los siguientes objetivos específicos:

- Analizar la *"Guía para realizar talleres con personas cuidadoras"*.
- Identificar contenidos y recomendaciones presentes en dicha guía que sean susceptibles de mejora.
- Proponer un conjunto de aportaciones pertinentes dirigidas a renovar y optimizar la guía.

Material y métodos

Tras seleccionar la *Guía para realizar talleres con personas cuidadoras del Distrito Sanitario "Valle del Guadalhorce"*, se procedió a realizar una búsqueda y revisión de la bibliografía relacionada, incluyendo guías para cuidadoras en español, revisiones sistemáticas y metaanálisis sobre la efectividad de las intervenciones con las personas cuidadoras, con las palabras claves: cuidadoras, *caregivers*, mayores, *elderly*, guías, guidelines, cuidados familiares, family care, cuidar al cuidador y guía de cuidados en los buscadores: Cochrane Plus, Cuiden, PubMed, Resúmenes Cochrane y Scielo.

Tabla 1. Número de talleres dirigidos a personas cuidadoras realizados al año en el distrito sanitario *"Valle del Guadalhorce"* durante el periodo 2005-2012

	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Nº de talleres	24	29	37	34	38	33	25	25

Tabla 2. Número de cuidadoras asistentes a los talleres por año en el distrito sanitario *"Valle del Guadalhorce"* durante el periodo 2005-2012

	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Nº de cuidadoras	376	334	341	387	463	380	427	349

Para analizar y evaluar el contenido de la guía se ha seguido el modelo de evaluación orientado por criterios mediante el Instrumento Agree II. Instrumento para la Evaluación de Guías de Práctica Clínica". Este instrumento consta de 23 criterios organizados en seis áreas (13).

Dado que en este caso no se trata de una Guía de Práctica Clínica, se adaptó el Instrumento AGREE II a las características de la *"Guía para realizar talleres con personas cuidadoras"*, procediendo a excluir el área de "independencia editorial" y uniendo el área de "aplicabilidad" con la de "presentación y formato". De este modo, las áreas evaluadas han sido:

- Alcance y objetivo de la guía.
- Composición del equipo de elaboración y pilotaje.
- Métodos de elaboración.
- Presentación, formato y aplicación.
- Evaluación de la guía.

Resultados

Los documentos obtenidos en la revisión bibliográfica pueden verse en la Tabla 3 y las aportaciones concretas a la guía se encuentran en el área correspondiente.

Tabla 3. Revisión bibliográfica

Referencia bibliográfica	Enlace
Álvarez M, Morales JM. Guía para cuidadoras de personas dependientes. Málaga: Asociación Andaluza de Enfermería Comunitaria. 2007.	
Candy B, Jones L, Drake, R, Leurent B, King M. Interventions for supporting informal caregivers of patients in the terminal phase of a disease (Review). 2011.	http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21678368
Centers for Disease Control and Prevention and the Kimberly-Clark Corporation. Assuring healthy caregivers. A public health approach to translating research into practice: the Re-Aim framework. Neenah, WI: Kimberly-Clark Corporation. 2008.	http://www.cdc.gov/aging/caregiving/assuring.htm
Ferré-Grau C, Rodero-Sánchez V, Cid-Buera D, Vives-Relats C, Aparicio-Casals MR. Guía de Cuidados de Enfermería: Cuidar al cuidador en Atención Primaria. Tarragona: Publidisa; 2011.	
Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Grupo de trabajo de implicación de pacientes en el desarrollo de GPC. Implicación de Pacientes en el Desarrollo de Guías de Práctica Clínica: Manual Metodológico. Ministerio de Economía y Competitividad. 2013.	http://www.guiasalud.es/web/guest/manual-pacientes
Servicio Andaluz de Salud. Plan de atención a cuidadoras familiares en Andalucía. Sevilla: Junta de Andalucía – Consejería de Salud; 2005.	
Servicio de Salud del Principado de Asturias. Guía de atención a las personas cuidadoras. Gobierno del Principado de Asturias; 2006.	
Smith E, Broughton M, Baker R, Pachana, N, Angwin, A, Humphreys, Chenery H. Memory and communication support in dementia: research-based strategies for caregivers. <i>International Psychogeriatrics</i> 2011; 23(2):256-263.	http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20849676
Valero Cantero I, García Guerrero A. Guía para personas cuidadoras. Fundación Jorge Queraltó. 2006.	

A continuación se describen los aspectos evaluados y las propuestas de mejora en las áreas identificadas:

Alcance y objetivo de la guía

En lo que respecta a la introducción y el estado actual de las personas de la *"Guía para realizar talleres con personas cuidadoras"* se podrían incorporar datos estadísticos que justifiquen el incremento de la necesidad de cuidados. Dichos datos aportan información relativa a la demografía y sanidad procedentes del Instituto Nacional de Estadística (INE).

En este sentido, se propone que se aporten datos de la alta esperanza de vida en España: 84,9 años para las mujeres y 78,6 años para los varones, según el INE (2012) (1), además de mencionar la tasa bruta de mortalidad, la cual ha ido disminuyendo en los últimos años hasta situarse en 8,25 por cada 1.000 habitantes. Asimismo, también se podrían añadir datos sobre el porcentaje de personas que se dedica al cuidado de personas, constituyendo un 66% de la población adulta, según la *"Encuesta Nacional de Salud"* del INE (2013) (2). Por otro lado, una aportación relevante en lo que concierne a los cuidados es incluir en la introducción el perfil de las personas cuidadoras y se propone tener en cuenta la *"Encuesta sobre discapacidades, deficiencias y estado de salud"* (14).

En lo que respecta a la adecuación de los objetivos, la presente guía consta de tres objetivos generales: dos de los cuales están centrados en torno a la persona cuidadora, su salud, autoestima y su autocuidado; y uno que está centrado en torno a la persona cuidada y la calidad de los cuidados que recibe. En este sentido, se propone que el último objetivo se realice preferentemente en visitas domiciliarias en lugar de en los talleres. Este objetivo lo puede efectuar el enfermero gestor de casos, así como el enfermero de salud familiar y comunitaria. Al llevarse a cabo este objetivo en el domicilio, en lugar de en los grupos psicoeducativos de los talleres, se favorecerá una mayor personalización y se podrán tener en cuenta las necesidades individuales de cada persona cuidadora de una manera más concreta.

En cuanto a la claridad en la definición de los pacientes y escenarios clínicos en los que ha de aplicarse la *"Guía para realizar talleres con personas cuidadoras"* cabe realizar la siguiente aportación: incluir en los talleres a grupos de personas cuidadoras que recientemente han dejado de serlo. Ferré-Grau et al. (15) consideran conveniente la inclusión de personas cuidadoras que han finalizado el proceso de cuidar entre sus objetivos a tener en cuenta a la hora de prestar atención a la cuidadora. De este modo se podrían aprovechar los talleres para proporcionar ayuda a la persona cuidadora en el momento en el que se separa de la persona a la que cuida. Además de esto, los talleres con este tipo de personas, podrían facilitarles la transformación y reorganización de su vida tras la pérdida de la persona a la cual cuidaban, así como apoyar y acompañar en la adaptación de la nueva situación a la que se enfrentan.

Composición del equipo de elaboración y pilotaje

Al evaluar la inclusión de las disciplinas requeridas en el grupo que realizó la *"Guía para realizar talleres con personas cuidadoras"*, y con vistas a optimizar este ítem de la guía, se aporta como mejora la inclusión de profesionales del campo de la psicología en el equipo de trabajo. Además de esto, también se propone la inclusión en el equipo de trabajo de personas cuidadoras. Es importante que en la elaboración y desarrollo de la *"Guía para realizar talleres con personas cuidadoras"* participen aquellos sujetos que de una manera u otra, van a ser usuarios de esta misma guía, o puedan verse implicados en las recomendaciones.

La propuesta de incluir a las personas cuidadoras en el equipo de trabajo, puede facilitar la labor de la creación de la guía con relación a las necesidades y prioridades de la población sobre la cual versa dicha guía, a la vez que incrementa la calidad, aceptación y uso; tal como recomienda el Programa de Guías de Práctica Clínica (GPC) del Sistema Nacional de Salud en su reciente publicación *"Implicación de Pacientes en el Desarrollo de Guías de Práctica Clínica. Manual Metodológico (2013)"*.

En lo que concierne al grupo de profesionales-diana destinatarios de la guía, se propone que se destine un apartado denominado *"Usuario diana"* en el cual se explique abiertamente los profesionales-diana, para que el lector pueda reconocer de inmediato si la guía es relevante para ellos. Como ejemplo, se sugiere lo siguiente: *"Usuario diana: esta guía para realizar talleres con personas cuidadoras está especialmente dirigida a enfermeros/as de salud familiar y comunitaria, así como a enfermeros gestores de casos que trabajan en Atención Primaria. Su utilidad radica en que esta guía puede servir a las personas cuidadoras de enfermos y dependientes a mejorar su salud y calidad de vida a través de los talleres"*.

Métodos de elaboración

En relación con la base de evidencia sobre las personas cuidadoras, se propone la inclusión de la evidencia que se describe a continuación para ampliar la bibliografía sobre las intervenciones más eficaces en las cuidadoras: un metaanálisis denominado *"How effective are interventions with caregivers? An updated meta-analysis"* (16) y una revisión sistemática denominada *"Interventions for supporting informal caregivers of patients in the terminal phase of a disease"* (17).

Asimismo se aporta como mejora la inclusión de un nuevo tema para llevar a cabo en los talleres. Este tema se centra en *"La comunicación interpersonal"*. Tras la revisión de la "Guía de atención a personas cuidadoras" del Servicio de Salud del Principado de Asturias (18), se propone como temática de uno de los talleres la comunicación interpersonal, y resultaría oportuno dedicar un taller de esta guía a dicho tema. Así pues para sustentar esta recomendación se realiza una búsqueda bibliográfica y se aporta el siguiente artículo: *"Memory and communication support in dementia: researched-based strategies for caregivers"* (19).

Acerca de la revisión de la *"Guía para realizar talleres con personas cuidadoras"* por revisores externos antes de su publicación, cabe mencionar que en la misma no se encuentra expresamente descrito si se ha llevado a cabo una fase de revisión externa independiente. Para optimizar la guía en este aspecto, se sugiere que en la metodología de la misma se describa detalladamente que la presente guía sí ha sido revisada por expertos externos previa publicación, en este caso, fue revisada por la Asociación Andaluza de Enfermería Comunitaria (ASANEC).

Presentación, formato y aplicación

En lo que concierne a la ordenación y presentación, y tras la revisión y evaluación de la guía cabe mencionar un aspecto susceptible de mejora. Se sugiere que tras la introducción y el prólogo de la presente guía se destine un apartado específico a la *"Justificación de la guía"* en el cual se haga hincapié en el propósito de la realización de los talleres y la importancia que tienen para la mejora de la calidad de vida y la salud de las personas cuidadoras.

Con el objetivo de mejorar la accesibilidad a la guía por parte de los profesionales, se recomienda que la *"Guía para realizar talleres con personas cuidadoras"* pueda encontrarse en formato online y colgada en la web del Distrito Sanitario Valle del Guadalhorce. Asimismo, se recomienda que los talleres se diseñen en formato online para poder ofrecerlos en modalidad virtual o semi-presencial. En este sentido, las cuidadoras podrán beneficiarse de esto cuando no puedan asistir a alguna de las sesiones del taller. Redecker et al. (20) afirman que "las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) puede contribuir a mejorar la calidad de vida de los cuidadores y de su trabajo". De esta forma, la guía podrá estar a disposición de un mayor número de personas, ya sean profesionales de la salud o no, además de favorecerse así la difusión de la misma.

En lo que respecta a las posibles barreras en la aplicación de la *"Guía para realizar talleres con personas cuidadoras"*, se identifica y se aporta el siguiente aspecto como posible barrera en la aplicación de la presente guía: la disponibilidad de la persona cuidadora con respecto al taller. Este es un factor determinante para incluir a una cuidadora en los talleres. La persona cuidadora habrá de tener disponibilidad y accesibilidad al lugar y a la hora en que se realice el taller en cuestión (lugar cercano, horario compatible, una persona que la sustituya en casa con la persona a la que cuida...). Esto puede ser una verdadera barrera a la hora de poner en práctica los talleres con las personas cuidadoras.

Evaluación de la guía

Por último, en lo que respecta a los indicadores de evaluación sobre la realización de los talleres de la *"Guía para realizar talleres con personas cuidadoras"*, se propone que la misma amplíe sus indicadores de evaluación. A modo de ejemplo se sugiere que se tengan en cuenta aspectos tales como: *grado de aprendizaje sobre cuidados básicos en los talleres, grado en que los talleres han mejorado la situación de ansiedad o desánimo, si les ha gustado la dinámica y los temas abordados en los talleres y propuestas de mejora*. También se propone que esta evaluación permita medir el impacto de los talleres en las cuidadoras, tanto el impacto inmediato, como a medio y largo plazo. Del mismo modo, se sugiere que en la evaluación de la realización de talleres se aporten datos reales acerca del número de talleres al año y de las personas asistentes a dichos talleres al año.

Discusión y conclusiones

Una vez se han analizado las aportaciones realizadas a la *“Guía para realizar talleres con personas cuidadoras”*, sería conveniente probar la versión actualizada, con el propósito de llegar a implementar la guía actualizada en el Distrito Sanitario “Valle del Guadalhorce”. Lo que se pretende con esto es que se produzcan cambios en la actual guía y que estos cambios se trasladen a la práctica, con vistas a mejorar los resultados asistenciales de la realización de los talleres. Para ello, este trabajo debería ser conocido y consensado por los autores de la guía originaria, D. Luis Boatella Cumpián y D. José Miguel Izquierdo Carrasco, así como ser autorizado por la gerencia del Distrito Sanitario “Valle del Guadalhorce”.

Cabe mencionar la principal limitación hallada a la hora de la elaboración del trabajo: el significativo vacío científico existente sobre un tema de gran relevancia como son las personas cuidadoras y las técnicas de trabajo con estas personas cuando consideramos que la evaluación periódica de la Guía resulta de gran interés a efectos de su actualización y efectividad.

Señalar por último, que todos los esfuerzos realizados para esta evaluación y actualización de la *“Guía para realizar talleres con personas cuidadoras”* tienen como objetivo mejorarla, optimizarla y contribuir con ello, a la mejora de la calidad de vida y salud de las personas cuidadoras. En numerosas ocasiones las personas cuidadoras se encuentran demasiado sobrecargadas, estresadas, sin tiempo para nada; sin tiempo ni siquiera para dedicar a su propio autocuidado. Y aunque el propósito de mejorar la salud de las personas cuidadoras tiene aún escasa relevancia frente a la situación de las personas cuidadas, conseguir este propósito es, sin duda, un gran logro enfermero. Ha sido un gran reto a lo largo del desarrollo de este trabajo, así como lo será para trabajos futuros de la enfermería.

Bibliografía

- [1] Instituto Nacional de Estadística. España en cifras 2012. Madrid: INE; 2012.
- [2] Instituto Nacional de Estadística. Encuesta Nacional de Salud 2011-2012. Madrid: INE; 2013.
- [3] Crespo López M, López Martínez J. El apoyo a los cuidadores familiares mayores dependientes en el hogar: desarrollo del programa “cómo mantener su bienestar”. Madrid: Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO); 2007.
- [4] García-Calvente MM, Mateo Rodríguez I, Gutiérrez Cuada P. Cuidados y cuidadores en el sistema informal de salud: investigación cuantitativa. Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública; 1999.
- [5] García-Calvente MM, Mateo Rodríguez I, Maroto Navarro C. El impacto de cuidar en la salud y la calidad de vida de las mujeres. Gac Sanitaria 2004; 18(2):83-92.
- [6] Durán MA. Dependientes y cuidadores: el desafío de los próximos años. Revista MTAS 2006; 60:57-73.
- [7] NANDA International. Diagnósticos enfermeros: definiciones y clasificación. 2007-2008. Madrid: Elsevier; 2007.
- [8] Moorhead S. Clasificación de Resultados de Enfermería (NOC). 4ª ed. Madrid: Elsevier; 2011.
- [9] Bulechek GM. Clasificación de Intervenciones de Enfermería (NIC). 5ª ed. Madrid: Elsevier; 2011.
- [10] Boletín Oficial de la Junta de Andalucía. Orden de 9 de marzo de 2004, por la que se publica un texto integro de los Decretos 137/2002, de 30 de abril, de apoyo a las familias andaluzas, 18/2003, de 4 de febrero, y 7/2004, de 20 de enero, ambos de ampliación de las medidas de apoyo a las familias andaluzas. BOJA 2004; 56:7043-7050.
- [11] Boatella Cumpián L, Izquierdo Carrasco JM. Guía para realizar talleres con personas cuidadoras. Distrito Sanitario Valle del Guadalhorce. [CD-ROM]. Sevilla: Servicio Andaluz de Salud-Consejería de Salud; 2010.
- [12] Littlejohns P, Cluzeau F. Guidelines for evaluation. Family Practice 2000; 17(Suppl 1):S3-6.
- [13] Consorcio AGREE. Instrumento AGREE II. Instrumento para la evaluación de Guías de Práctica Clínica. 2009. [En línea] [fecha de acceso: 1 de diciembre de 2013]. URL disponible en: http://www.guiasalud.es/contenidos/documentos/Guias_Practica_Clinica/Spanish-AGREE-II.pdf
- [14] Instituto Nacional de Estadística. Encuesta sobre discapacidades, deficiencias y estado de salud. Madrid: INE; 2008.
- [15] Ferré-Grau C, Rodero-Sánchez V, Cid-Buera D, Vives-Relats C, Aparicio-Casals MR. Guía de cuidados de Enfermería: cuidar al cuidador en Atención Primaria. Tarragona: Publidisa; 2011.
- [16] Sorensen S, Pinquart M, Duberstein P. How effective are interventions with caregivers? An updated meta-analysis. The Gerontologist 2002; 42(3):356-372. [En línea] [fecha de acceso: 1 de diciembre de 2013]. URL disponible en: <http://gerontologist.oxfordjournals.org/content/42/3/356.abstract>

- [17] Candy B, Jones L, Drake R, Leurent B, King M. Interventions for supporting informal caregivers of patients in the terminal phase of a disease. *Cochrane Database Syst Rev.* 2011 Jun 15;(6):CD007617.
- [18] Guía de atención a personas cuidadoras. Servicio de Salud del Principado de Asturias. 2006. [En línea] [fecha de acceso: 1 de diciembre de 2013]. URL disponible en: http://www.riicotec.org/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/guia_atencion_personas_cuidado.pdf
- [19] Smith ER, Broughton M, Baker R, Pachana NA, Angwin AJ, Humphreys MS, Mitchell L, Byrne GJ, Copland DA, Gallois C, Hegney D, Chenery HJ. Memory and communication support in dementia: research-based strategies for caregivers. *Int Psychogeriatr* 2011; 23(2):256-263.
- [20] Redecker, C, Reig, J, Carrión, T, Martínez, S, Armayones, M, McCarthy, Fernandez, M. The potential of ITC in supporting Domiciliary Care in Spain. Luxembourg: Publications Office of the European Union; 2010.