Prevalencia y características de los síntomas de ansiedad y depresión en cuidadores informales de personas con necesidades especiales, su relación con la sobrecarga del cuidado y el apoyo social percibido: revisión documental

Trabajo de grado para optar por el título de Psicología

Susana Llano Rincon

Asesor

Karl Fernando Estrada Orozco

Corporación Universitaria Lasallista

Ciencias sociales

Psicología

Caldas, Antioquia

2026

Resumen

La presente investigación consiste en una revisión documental de carácter descriptivo y analítico, cuyo objetivo principal es sistematizar la evidencia científica publicada entre los años 2021 y 2026 respecto a la asociación entre la sobrecarga del cuidado y la manifestación de síntomas emocionales en cuidadores de personas con necesidades especiales. Para el desarrollo del estudio, se realizó una búsqueda exhaustiva en bases de datos de alto impacto académico como SciELO, Redalyc, Dialnet, PubMed y Google Scholar. Tras la aplicación de criterios de inclusión y exclusión, se consolidó un corpus de 60 artículos científicos que integran investigaciones tanto de contexto latinoamericano como internacional.

El análisis de la información permitió identificar que la sobrecarga del cuidador no es un estado estático, sino un fenómeno multidimensional que impacta severamente la salud mental, siendo la ansiedad y la depresión las manifestaciones más recurrentes. Los resultados destacan que factores como la falta de apoyo social percibido, el aislamiento y el perfil demográfico del cuidador (predominantemente femenino) actúan como predictores del agotamiento emocional. Se concluye que existe una correlación positiva y significativa entre la intensidad de la carga y el deterioro psicológico, subrayando la importancia de transitar hacia modelos de intervención que prioricen la resiliencia y el fortalecimiento de redes de apoyo formal para prevenir el síndrome de burnout en el cuidador informal dentro del sistema sociosanitario actual.

Palabras claves: Revisión documental, cuidadores informales, sobrecarga del cuidado, salud mental, ansiedad, depresión, resiliencia.

Tabla de contenido

Resumen 2
Introducción 9
Planteamiento del problema 11
Contextualización Global y la Transición del Cuidado 11
La Realidad en el Contexto Latinoamericano y Nacional 11
Variables Intervinientes: Sobrecarga y Apoyo Social 12
Justificación 13
Relevancia Social y de Género 13
Valor Teórico y Científico 14
Dimensión Ética y de Derechos Humanos 14
Impacto en la Calidad del Cuidado y Eficiencia del Sistema 14
Objetivo 16
Objetivos específicos 16
Alcance 17
Alcance de la Investigación 17
Alcance Temporal 17
Alcance Temático y Variables 17
Prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión 17
Sobrecarga del cuidador 17
Apoyo social percibido 17
Alcance Poblacional y Geográfico 18
Alcance Metodológico 18
Limitaciones 18
Limitaciones en el Acceso a la Información y Sesgo de Disponibilidad 18
Heterogeneidad en los Instrumentos de Medición y Criterios Clínicos 19
Variabilidad según el Diagnóstico del Receptor del Cuidado 19
Naturaleza Metodológica y Ausencia de Contacto Directo 19
Delimitación Temporal y Exclusión de Literatura Clásica 20
MARCO TEÓRICO 21
Salud mental en cuidadores informales: una perspectiva integral 21
Factores sociales 22
Factores contextuales 22

El cuidado informal como factor de riesgo psicosocial 22
Proceso de desgaste progresivo 22
Implicaciones en la salud mental 23
Modelo de estrés y afrontamiento aplicado al cuidado 23
Procesos de evaluación cognitiva 23
Estrategias de afrontamiento 24
Ansiedad en cuidadores informales 24
Hipervigilancia y desgaste emocional 24
Depresión en cuidadores informales 25
Procesos psicológicos asociados a la depresión 25
Impacto funcional 26
Relación entre ansiedad y depresión (comorbilidad) 26
Sobrecarga del cuidador 26
Dimensiones de la sobrecarga 26
Física 26
Emocional 26
Social 27
Económica 27
Feminización del cuidado y desigualdad de género 27
Implicaciones psicosociales 27
Apoyo social y factores protectores 27
Síndrome del cuidador y burnout 28
Factores contextuales y territoriales 28
Marco Conceptual 30
Conceptos relacionados 30
Salud mental en cuidadores informales 30
Vulnerabilidad y autorregulación emocional 31
Factores de riesgo y factores protectores 31
Rol del cuidador informal 31
Feminización del cuidado 32
Impacto en el ciclo vital de la mujer cuidadora 32
Sintomatología psicopatológica en el cuidado 32
Ansiedad en cuidadores informales 32
Hipervigilancia y respuesta de estrés 33

Depresión 33
Variables moderadoras y de evaluación 33
Apoyo social y afrontamiento 33
Escalas psicológicas 33
Síndrome del cuidador y burnout 34
Factores contextuales y territoriales 34
METODOLOGIA 35
Enfoque de la investigación 35
Tipo de estudio 36
Población y muestra documental 36
Identificación 36
Cribado 37
Elegibilidad 37
Inclusión 37
Técnicas e instrumentos de recolección de datos 37
Procedimiento 38
Fase 1: Búsqueda de información. 38
Fase 2: Selección de documentos. 38
Fase 3: Organización de la información. 38
Fase 4: Análisis y síntesis. 38
Análisis de datos 39
Análisis cuantitativo descriptivo 39
Análisis cualitativo 39
Validez y confiabilidad 39
Consideraciones éticas 39
Criterios de Inclusión y Exclusión 41
Criterios de inclusión 41
Criterios de exclusión 42
Resultados 43
Estudios iniciales (2021) 43
Desarrollo de la problemática 45
Estudios del año 2022 45
Estudios del año 2023 45
Estudios del año 2024 46

Síntesis del periodo 2022–2024 46
Evidencia reciente (2025 – 2026) 46
Resultados organizados según variables de estudio 47
Ansiedad en cuidadores informales 47
Depresión en cuidadores informales 47
Sobrecarga del cuidador 47
Apoyo social percibido 48
Síntesis general de los resultados 48
Evidencia reciente 48
Estudios del año 2025 48
Estudios del año 2026 49
Síntesis del periodo 2025–2026 49
Discusión 55
Conclusiones 57
Recomendaciones 59

Índice de tablas

Tabla 1. Frecuencia de variables en los estudios 51

Tabla 2. Factores de riesgo y protección en la salud mental del cuidador informal 51

Tabla 3. Relación entre variables asociados a la salud mental del cuidador informal 52

Índice de figuras

Figura 1 Frecuencia de variables en los estudior……53
Figura 2 Distribución de factores de riesgo en la salud mental del cuidador……...53

Introducción

En el panorama actual de la salud pública global, se ha observado una transición epidemiológica significativa. El incremento en la esperanza de vida, sumado al avance en los tratamientos médicos, ha derivado en un aumento de la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles y discapacidades de diversa índole. Este escenario ha trasladado la responsabilidad del cuidado desde las instituciones hospitalarias hacia el núcleo familiar, consolidando la figura del cuidador informal. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental se define no solo como la ausencia de trastornos mentales, sino como un "estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y es capaz de hacer una contribución a su comunidad". Sin embargo, para millones de cuidadores informales, este equilibrio se ve severamente amenazado por las demandas intrínsecas de su rol.

El cuidado informal se caracteriza por ser una labor no remunerada, ejercida generalmente por familiares cercanos, y que carece de una formación técnica previa. Esta labor implica una dedicación horaria extensa que, con frecuencia, desplaza las necesidades personales, sociales y laborales del cuidador. La literatura científica reciente coincide en que esta exposición prolongada a altos niveles de exigencia física y emocional deriva en lo que se denomina sobrecarga del cuidador. Este constructo multidimensional no solo afecta la salud física, sino que actúa como un detonante crítico para el desarrollo de sintomatología clínica relacionada con la salud mental.

Investigaciones publicadas entre 2021 y 2026 subrayan que la ansiedad y la depresión son las manifestaciones psicopatológicas más recurrentes en esta población.

La ansiedad suele presentarse como una respuesta anticipatoria ante la progresión de la enfermedad del familiar o el miedo al futuro, mientras que la depresión se vincula al aislamiento social, la pérdida de autonomía y el sentimiento de desesperanza. Diversos estudios realizados en contextos latinoamericanos, incluyendo regiones colombianas como Pasto, Bucaramanga y San Gil evidencian que la prevalencia de estos síntomas es significativamente mayor en cuidadores que en la población general, lo que sugiere una crisis silenciosa en el sistema de soporte familiar.

A pesar de la abundante producción académica individual sobre el tema, persiste la necesidad de realizar procesos de síntesis que permitan identificar patrones, brechas y factores protectores. Es aquí donde la revisión documental adquiere una relevancia fundamental. Al

sistematizar la evidencia de 60 fuentes primarias de alta calidad, este trabajo no solo cuantifica la problemática, sino que explora variables mediadoras como el apoyo social percibido y la resiliencia psicológica. En muchos casos, se ha identificado que el impacto emocional no depende únicamente de la severidad de la discapacidad del paciente, sino de la solidez de las redes de apoyo con las que cuenta el cuidador.

La justificación de este estudio es triple. Desde una perspectiva social, busca visibilizar a un actor fundamental del sistema de salud que a menudo permanece en la sombra. En el ámbito académico, contribuye a la consolidación de un cuerpo teórico actualizado que sirve de base para futuras investigaciones aplicadas. Finalmente, a nivel práctico, los hallazgos de esta revisión documental proporcionan insumos críticos para que los profesionales de la salud mental y los tomadores de decisiones diseñen programas de intervención integrales. Estos programas deben transitar de un enfoque centrado exclusivamente en el paciente hacia uno que contemple el bienestar del binomio cuidador-paciente.

En conclusión, la presente revisión documental se propone analizar la relación intrínseca entre la sobrecarga y la salud mental del cuidador informal, bajo la premisa de que proteger a quien cuida es una condición indispensable para garantizar la calidad de vida de las personas con necesidades especiales. A través del análisis crítico de la literatura actual, se espera aportar claridad sobre los mecanismos de afrontamiento que permiten mitigar el riesgo de colapso emocional y promover entornos de cuidado más saludables y sostenibles.

Planteamiento del problema

Contextualización Global y la Transición del Cuidado

En el panorama de la salud pública contemporánea, se ha consolidado una transición epidemiológica caracterizada por el envejecimiento poblacional y el aumento de las enfermedades no transmisibles. Este cambio ha generado que el sistema sanitario dependa cada vez más del cuidado informal.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), los cuidadores informales son el soporte invisible de los pacientes con necesidades especiales, asumiendo tareas complejas sin remuneración ni formación profesional, sin embargo, esta labor no es inofensivo; la exposición prolongada a altos niveles de exigencia física y emocional altera el equilibrio psíquico del individuo, amenazando su capacidad de mantener una vida productiva y saludable.

A nivel internacional, la literatura científica ha acuñado el término "sobrecarga del cuidador" para describir este fenómeno multidimensional, no se trata solo de fatiga física; la sobrecarga implica un deterioro en las esferas social, financiera y emocional.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2024) advierte que, en las Americas, la brecha de tratamiento en salud mental es alarmante, más del 75% de las personas que requieren apoyo psicológico no lo reciben, siendo los cuidadores informales uno de los grupos más vulnerables debido a la falta de tiempo y recursos para el autocuidado.

La Realidad en el Contexto Latinoamericano y Nacional

En el escenario colombiano y regional, la problemática adquiere matices específicos. Investigaciones recientes incluidas en esta revisión, como las realizadas en el municipio de Pasto por Zambrano et al. (2024), evidencian que la prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión en cuidadores es significativamente superior a la de la población general.

En estas zonas, la estructura familiar suele ser el único sistema de soporte, lo que obliga a los cuidadores (predominantemente mujeres) a abandonar sus proyectos de vida para dedicarse exclusivamente a la asistencia de familiares con enfermedades crónicas, discapacidades motoras o condiciones que generan dependencia permanente.

El estudio de Quintero-Ramírez (2023) sobre discapacidad motora resalta que, a mayor grado de dependencia del paciente, mayor es la probabilidad de que el cuidador desarrolle cuadros clínicos severos. La ansiedad se manifiesta aquí como un estado de alerta constante y miedo al futuro, mientras que la depresión se vincula al aislamiento social y a la pérdida de autonomía. En departamentos como Nariño y Santander, se ha observado que la falta de redes de apoyo formal por parte del Estado agrava la percepción de sobrecarga, llevando al cuidador a un estado de agotamiento o síndrome de burnout.

Variables Intervinientes: Sobrecarga y Apoyo Social

Uno de los puntos críticos identificados es la relación entre la sobrecarga y el apoyo social percibido. Autores como Huamani (2024) y Meléndez-Mogollón (2025) sugieren que la carga no depende únicamente de la gravedad de la enfermedad del paciente, sino de cómo el cuidador procesa subjetivamente su situación, aquí es donde el apoyo social actúa como un factor moderador; un cuidador que percibe acompañamiento familiar o institucional tiende a presentar menores niveles de sintomatología ansiosa.

Sin embargo, la realidad detectada en las fuentes primarias de esta investigación muestra una carencia sistemática de este apoyo. La invisibilización del cuidador informal dentro de las políticas de salud pública en Colombia ha permitido que la ansiedad y la depresión se conviertan en "epidemias silenciosas" dentro del hogar, a pesar, de los esfuerzos en estrategias de telesalud y psicoeducación (Cruz García, 2024), la implementación práctica sigue siendo limitada para quienes residen en áreas con brechas tecnológicas o bajos niveles de ingresos.

A pesar de la abundante producción científica individual, existe una dispersión de los hallazgos que dificulta la creación de protocolos de intervención unificados. La presente revisión documental (2021-2026) surge ante la necesidad de sistematizar esta información para identificar patrones comunes y estrategias de afrontamiento que hayan demostrado eficacia. Se requiere comprender, no solo cuántos cuidadores están afectados, sino, cuáles son las características de esa afectación en relación con su entorno social.

Si no se aborda la salud mental del cuidador de manera prioritaria, el sistema de salud corre el riesgo de enfrentar un colapso en la relación cuidador-paciente. La falta de

intervención no solo deteriora la calidad de vida de quien cuida, sino, que impacta directamente en la recuperación y bienestar de la persona con necesidades especiales; por lo tanto, el problema no es solo individual, sino también una crisis de salud pública que requiere una mirada integral y académica.

Ante este panorama, el presente estudio busca dar respuesta al siguiente interrogante: ¿Cuáles son las características de la prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión en cuidadores informales y de qué manera se relacionan con la sobrecarga del cuidado y el apoyo social percibido, según la evidencia científica publicada entre 2021 y 2026?

Justificación

La presente investigación busca exponer la necesidad imperativa de visibilizar y abordar la crisis silenciosa que atraviesan los cuidadores informales en el sistema de salud actual. A medida que las enfermedades crónicas y las discapacidades aumentan, el hogar se ha convertido en el centro de atención primaria, recayendo esta responsabilidad en figuras familiares que, a menudo, sacrifican su propia integridad física y psicológica por el bienestar del paciente. Desde esta premisa, la justificación del estudio se desglosa en dimensiones sociales, teóricas, éticas y prácticas.

Relevancia Social y de Género

Desde una perspectiva social, este estudio busca dar voz a un actor fundamental pero históricamente invisibilizado: el cuidador informal.

En el contexto colombiano y latinoamericano, la labor del cuidado está profundamente ligada a mandatos culturales y de género, donde la mujer suele asumir este rol de manera casi obligatoria, sin remuneración y bajo una fuerte presión social. Al sistematizar la evidencia sobre la prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión, esta revisión documental contribuye a la sensibilización de la sociedad y de los entes gubernamentales sobre la carga desproporcionada que soportan estas personas, visibilizar la sobrecarga no solo es un acto de justicia social, sino una medida necesaria para prevenir el colapso de las redes de apoyo familiar, que son el último sostén de miles de pacientes con necesidades especiales.

Valor Teórico y Científico

En el ámbito académico, la justificación radica en la necesidad de consolidar y actualizar el cuerpo de conocimientos existentes sobre la salud mental del cuidador. Aunque existen múltiples estudios aislados, la producción científica entre 2021 y 2026 ha sido prolífica y se encuentra dispersa en diversos repositorios, esta investigación permite integrar hallazgos de fuentes de alto impacto (SciELO, Redalyc, Dialnet), facilitando la identificación de patrones comunes en la manifestación de trastornos emocionales. Al analizar variables críticas como el apoyo social percibido y la resiliencia, se aporta un marco teórico robusto que servirá de base para futuras investigaciones que busquen profundizar en la psicopatología del cuidado y en la validación de instrumentos de medición específicos para esta población.

Dimensión Ética y de Derechos Humanos

Desde un plano ético, esta investigación reconoce el cuidado como una labor que sostiene la vida, pero que no debe ejercerse a costa de la salud mental de quien lo brinda, en muchos casos, el cuidador informal se ve forzado a una situación de "esclavitud afectiva", donde el vínculo emocional con el paciente impide el establecimiento de límites saludables. Sistematizar la evidencia sobre la ansiedad y la depresión permite argumentar que el descuido de la salud mental del cuidador es una vulneración indirecta a su derecho a una vida digna, al analizar la recopilación documental, este trabajo busca proponer un cambio de paradigma donde el cuidador deje de ser visto como un recurso inagotable y empiece a ser tratado como un sujeto de especial protección.

Impacto en la Calidad del Cuidado y Eficiencia del Sistema

La justificación práctica se extiende también a la eficiencia del sistema sociosanitario. Existe una relación simbiótica entre la salud del cuidador y la evolución clínica del paciente; un cuidador con niveles elevados de sobrecarga y sintomatología depresiva tiene una menor capacidad para adherirse a los protocolos de tratamiento y

presenta mayores dificultades para gestionar la crisis del paciente (Huamani, 2024). Por tanto, investigar la salud mental de estas personas es una estrategia de costo-efectividad ya que al prevenir el colapso del cuidador evita ingresos hospitalarios innecesarios y reduce la demanda de servicios de urgencias derivados de un cuidado deficiente.

Finalmente, este estudio se alinea con la Política Nacional de Salud Mental en Colombia y los debates actuales sobre el Sistema Nacional de Cuidado. A pesar de los avances legislativos, la implementación de programas de "respiro familiar" sigue siendo muy reciente. Los hallazgos sobre la efectividad de la telesalud y las intervenciones psicosociales mediadas por tecnología (Cruz García, 2024) ofrecen una hoja de ruta para el diseño de programas de prevención que sean accesibles incluso en regiones con brechas geográficas.

Esta revisión documental justifica el uso de la síntesis de evidencia como un paso fundamental para que los profesionales de la salud mental diseñen intervenciones contextualizadas, optimizando recursos y enfocando los esfuerzos en estrategias que realmente fortalezcan las redes de apoyo del cuidador.

Objetivo

Realizar una revisión documental descriptiva y analítica sobre la prevalencia y descripción de las características de los síntomas de ansiedad y depresión en cuidadores informales, mediante el rastreo y examen crítico de literatura académica publicada entre los años 2021 y 2026. Esta investigación busca analizar la asociación existente entre dichos síntomas, la sobrecarga del cuidado y el apoyo social percibido, con el fin de consolidar un marco teórico actualizado que permita identificar los factores de riesgo psicosocial en esta población. El estudio pretende aportar una visión integral sobre el estado actual de la salud mental del cuidador, facilitando la comprensión de cómo la carencia de redes de apoyo y el exceso de responsabilidades derivan en cuadros clínicos que afectan su bienestar y calidad de vida.

Objetivos específicos

- Identificar la prevalencia de ansiedad y depresión en los cuidadores de personas con necesidades especiales, mediante la recopilación de datos estadísticos reportados en estudios científicos recientes.
- Analizar la asociación entre sobrecarga y síntomas emocionales en los cuidadores de personas con necesidades especiales, examinando cómo el agotamiento derivado de las labores de asistencia influye en el bienestar psicológico.

Alcance

Alcance de la Investigación

La presente investigación se limita de manera rigurosa al área de la psicología clínica y de la salud, enfocándose específicamente en el bienestar emocional del cuidador informal como eje central del análisis. El alcance de este estudio es de carácter descriptivo y analítico, fundamentado en una revisión documental exhaustiva que busca sistematizar la evidencia científica producida en un periodo de tiempo reciente y relevante para la disciplina.

Alcance Temporal

En términos temporales, el estudio abarca artículos, tesis de grado e investigaciones originales publicadas estrictamente entre los años 2021 y 2026. La selección de este periodo de 5 años no es fortuita; responde a la necesidad de capturar de manera precisa el impacto de la postpandemia por COVID-19. Se pretende analizar cómo las transformaciones en los sistemas de salud, el confinamiento y las nuevas dinámicas de cuidado han modificado la sintomatología del cuidador, integrando además las transformaciones más actuales en el uso de tecnologías aplicadas a la salud mental.

Alcance Temático y Variables

En cuanto al alcance temático, la investigación se articula en torno a tres variables críticas que definen la calidad de vida del sujeto de estudio:

Prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión: Identificación de indicadores clínicos y niveles de afectación reportados.

Sobrecarga del cuidador: Análisis de estresores físicos, psicológicos y económicos que derivan en el síndrome de *burnout*.

Apoyo social percibido: Evaluación de las redes de apoyo (familiares, institucionales o comunitarias) como factor moderador y protector frente a la psicopatología.

Alcance Poblacional y Geográfico

Respecto al alcance poblacional, el análisis se focaliza en cuidadores informales de personas con necesidades especiales, incluyendo diagnósticos de discapacidades motoras, enfermedades crónicas y trastornos del desarrollo. Aunque la revisión tiene una base científica global, se priorizan los hallazgos en Iberoamérica, con un énfasis especial en la realidad colombiana, se busca que la revisión sea sensible a contextos regionales (citando hallazgos en departamentos como Nariño, Santander y Bogotá), permitiendo una comparación entre la teoría global y la práctica local.

Alcance Metodológico

Finalmente, el alcance metodológico se limita a la consulta de fuentes primarias de alta calidad alojadas en repositorios académicos de prestigio internacional como SciELO, Redalyc, Dialnet y PubMed. Se pretende que los resultados no solo describan la problemática, sino que sirvan como base para el diseño de futuras guías de intervención psicosocial y políticas de salud pública que reconozcan al cuidador como un sujeto activo de derechos y protección.

Limitaciones

A pesar del rigor metodológico aplicado en la selección de las fuentes y el análisis de la literatura, la presente investigación reconoce y declara ciertas limitaciones inherentes al proceso investigativo que podrían influir en la generalización de los hallazgos y en la interpretación de los resultados obtenidos.

Limitaciones en el Acceso a la Información y Sesgo de Disponibilidad

Una de las principales limitaciones radica en las barreras de acceso a la información científica de carácter cerrado. Aunque la búsqueda se realizó en bases de datos de alto impacto y repositorios de acceso abierto (Open Access), existe un volumen considerable

de evidencia publicada en revistas de acceso restringido o bajo muros de pago (paywalls) que no pudieron ser incorporados en el análisis. Esta restricción técnica podría generar un sesgo de disponibilidad en el corpus documental, omitiendo posiblemente hallazgos significativos que se encuentran en publicaciones de editoriales comerciales.

Heterogeneidad en los Instrumentos de Medición y Criterios Clínicos

Otra limitación relevante de carácter técnico-científico es la falta de uniformidad en los instrumentos de medición utilizados en las fuentes primarias analizadas. Se observa una alta heterogeneidad en la evaluación de las variables, mientras una gran parte de los estudios emplean la Escala de Sobrecarga del Cuidador de Zarit, otros optan por cuestionarios de diseño propio o adaptaciones locales que no cuentan con los mismos niveles de validación psicométrica.

Esta disparidad en las herramientas de recolección de datos dificulta la realización de una comparación estadística exacta y una síntesis cuantitativa uniforme, de igual forma, los criterios para diagnosticar o clasificar los niveles de ansiedad y depresión varían entre autores, lo que exige una interpretación cautelosa al momento de establecer generalizaciones sobre la prevalencia de estos síntomas.

Variabilidad según el Diagnóstico del Receptor del Cuidado

La investigación reconoce que la experiencia del cuidador no es unívoca, sino que está profundamente mediada por la patología o condición del paciente. La prevalencia de síntomas psicológicos puede variar significativamente según el diagnóstico del receptor del cuidado (por ejemplo, el desgaste cognitivo en un cuidador de un paciente con Alzheimer frente al desgaste físico en uno con discapacidad motora severa). Al ser una revisión documental de carácter descriptivo, el estudio podría no agotar las particularidades de cada tipo de cuidado, lo que representa una limitación al intentar ofrecer una visión global del fenómeno.

Naturaleza Metodológica y Ausencia de Contacto Directo

Desde el ámbito metodológico, al tratarse estrictamente de una revisión documental, la validez de las conclusiones depende enteramente de la veracidad, calidad y transparencia de los

datos reportados por terceros en las fuentes originales. Existe una limitación intrínseca al no incluir un contacto directo o empírico con los cuidadores informales; por lo tanto, no es posible profundizar en las vivencias subjetivas, matices emocionales o realidades emergentes que no hayan sido capturadas y documentadas previamente por los autores de los artículos analizados. La investigación queda sujeta a lo que la literatura científica ha decidido priorizar.

Delimitación Temporal y Exclusión de Literatura Clásica

Finalmente, la limitación temporal establecida para este estudio (2021-2026) actúa como un arma de doble filo, si bien permite un análisis de tendencias contemporáneas y el impacto de la postpandemia, excluye investigaciones clásicas, teorías fundacionales o estudios longitudinales históricos de gran relevancia, aunque estos trabajos previos ofrecen bases teóricas sólidas sobre el síndrome de *burnout* y la psicopatología del cuidado, se consideran fuera del rango de actualidad exigido para los fines específicos de esta revisión documental, lo que limita la perspectiva histórica del análisis.

Marco teórico

El presente marco teórico se fundamenta en la revisión documental de estudios científicos recientes (2021–2026) enfocados en la salud mental de los cuidadores informales, con especial énfasis en la prevalencia de ansiedad y depresión. Esta revisión se sustenta en el análisis sistemático de artículos académicos, informes institucionales y literatura especializada, lo que permite construir un panorama actualizado y contextualizado del fenómeno de estudio.

A partir del análisis de la matriz documental, se identifican patrones recurrentes en los hallazgos de diferentes investigaciones, así como relaciones significativas entre variables como la sobrecarga del cuidador, el apoyo social, la ansiedad y la depresión (Parada Rico, Carreño Moreno, et al., 2023; Zambrano Arcos & Parra García, 2024). De igual manera, se reconocen factores explicativos que permiten comprender la complejidad del cuidado informal desde una perspectiva integral.

En este sentido, el marco teórico no se limita a la descripción de conceptos, sino que integra evidencia empírica con modelos teóricos provenientes de la psicología de la salud, el enfoque biopsicosocial y el modelo de estrés y afrontamiento, con el fin de explicar los procesos mediante los cuales el cuidado impacta la salud mental del cuidador (Lazarus & Folkman, 1984).

La literatura revisada evidencia que el cuidado informal constituye una experiencia compleja y multidimensional que trasciende lo físico, involucrando dimensiones emocionales, sociales, económicas e incluso culturales (BID, 2024).

Salud mental en cuidadores informales: una perspectiva integral

La salud mental en cuidadores informales se caracteriza por una mayor vulnerabilidad psicológica debido al efecto acumulativo de múltiples estresores asociados al cuidado prolongado, como la sobrecarga de tareas, la incertidumbre y la limitación de espacios personales (OMS, 2022). Desde un enfoque biopsicosocial, esta situación se comprende a partir de la interacción de factores psicológicos, sociales y contextuales.

Diversos estudios señalan que estos factores incrementan el riesgo de deterioro emocional en los cuidadores e influyen directamente en la calidad del cuidado brindado (Parada Rico, Carreño Moreno, et al., 2023).

Factores psicológicos: estrés, ansiedad y estrategias de afrontamiento.

Factores sociales: apoyo social, redes familiares y condiciones socioeconómicas.

Factores contextuales: acceso a servicios, políticas públicas y entorno territorial.

El cuidado informal como factor de riesgo psicosocial

El cuidador informal es definido como aquella persona que asume la responsabilidad del cuidado de un familiar o allegado en situación de dependencia, sin recibir remuneración económica ni formación especializada (Ministerio de Salud de Colombia, 2025).

Este rol se configura como un factor de riesgo psicosocial, ya que implica condiciones que pueden afectar el bienestar emocional y social del cuidador, tales como la carga horaria extensa, la responsabilidad constante, la falta de reconocimiento social y las limitaciones económicas (Zambrano Arcos & Parra García, 2024).

La interacción de estos factores produce un desgaste progresivo, evidenciándose que, a mayor tiempo de cuidado, aumentan los niveles de estrés y disminuyen los recursos emocionales del cuidador.

Proceso de desgaste progresivo

El impacto del cuidado puede entenderse como un proceso dinámico que evoluciona en el tiempo:

Fase inicial: adaptación al rol y reorganización de la vida cotidiana

Fase intermedia: aumento de la carga y aparición de estrés

Fase avanzada: agotamiento emocional y deterioro de la salud mental

Este proceso evidencia que el riesgo psicosocial no es inmediato, sino acumulativo, lo cual resalta la importancia de intervenciones tempranas.

Implicaciones en la salud mental

Los estudios revisados muestran que estas condiciones generan un desgaste progresivo que afecta la estabilidad emocional del cuidador, incrementando la probabilidad de desarrollar trastornos mentales como ansiedad y depresión.

Además, la falta de apoyo institucional y la invisibilización del rol del cuidador contribuyen a la sensación de abandono, lo que intensifica el malestar emocional.

Modelo de estrés y afrontamiento aplicado al cuidado

El modelo de estrés y afrontamiento plantea que el estrés surge de la interacción entre la persona y su entorno, mediada por la evaluación cognitiva de la situación (Lazarus & Folkman, 1984). En el contexto del cuidado, este aparece cuando el cuidador percibe que las demandas superan sus recursos para afrontarlas.

Los estudios evidencian que los cuidadores que utilizan estrategias de afrontamiento activas presentan menor afectación emocional, mientras que aquellos que recurren a estrategias evitativas muestran mayores niveles de ansiedad y depresión (Huamani, 2024; Meléndez-Mogollón, 2025).

Procesos de evaluación cognitiva

El modelo distingue dos tipos de evaluación: la evaluación primaria, en la que el cuidador interpreta la situación como amenazante, demandante o desafiante, y la evaluación secundaria, en la que valora los recursos disponibles para afrontarla.

En los cuidadores informales, el cuidado suele asumirse como una responsabilidad ineludible, mientras que los recursos disponibles (apoyo, económicos o conocimientos) pueden ser limitados. Cuando el cuidador percibe que estos son insuficientes, se genera un estrés sostenido que impacta negativamente su salud mental.

Estrategias de afrontamiento

La revisión documental identifica dos tipos principales de estrategias: el afrontamiento activo, que incluye la búsqueda de soluciones, apoyo social y reorganización de recursos; y el afrontamiento evitativo, que implica negación, evasión o distanciamiento emocional (Lazarus & Folkman, 1984).

Los estudios muestran que los cuidadores que utilizan estrategias activas presentan menor afectación emocional, mientras que aquellos que recurren a estrategias evitativas presentan mayores niveles de ansiedad y depresión (Huamani, 2024; Meléndez-Mogollón, 2025). Esto evidencia que el impacto del cuidado no depende solo de la situación, sino de cómo el cuidador la interpreta y la enfrenta, resaltando la importancia de fortalecer estas habilidades en las intervenciones psicosociales.

Ansiedad en cuidadores informales

La ansiedad es una de las manifestaciones más frecuentes en los cuidadores informales, caracterizada por preocupación excesiva, tensión constante y anticipación de amenazas (American Psychiatric Association [APA], 2014). Diversos estudios evidencian niveles moderados a altos de ansiedad en esta población, asociados a la sobrecarga, la incertidumbre y la falta de apoyo social (Parada Rico, Carreño Moreno, et al., 2023; Zambrano Arcos & Parra García, 2024).

Asimismo, la ansiedad no solo se manifiesta a nivel emocional, sino también fisiológico, generando síntomas como alteraciones del sueño, tensión muscular y fatiga (Meléndez-Mogollón, 2025).

Hipervigilancia y desgaste emocional

Un hallazgo recurrente es la presencia de hipervigilancia, entendida como un estado de alerta constante frente a posibles cambios en la condición del paciente. Según Meléndez-Mogollón (2025), los cuidadores tienden a interpretar señales mínimas como indicios de riesgo, manteniendo activado el sistema de respuesta al estrés de manera permanente.

Este estado sostenido de activación genera fatiga crónica, alteraciones del sueño, dificultades en la concentración e irritabilidad. A largo plazo, la hipervigilancia contribuye al desgaste emocional, debilitando los recursos psicológicos del cuidador y aumentando la probabilidad de desarrollar trastornos como la depresión.

Depresión en cuidadores informales

La depresión es un trastorno mental caracterizado por tristeza persistente, pérdida de interés en actividades cotidianas y disminución de la energía (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2023). En cuidadores informales, se presenta como una respuesta al desgaste emocional acumulado, asociado a la sobrecarga del cuidado y a la falta de reconocimiento del rol desempeñado.

La evidencia muestra una alta prevalencia de síntomas depresivos en esta población, lo que confirma su condición de vulnerabilidad psicológica. La depresión se relaciona principalmente con el aislamiento social, la sobrecarga emocional y la falta de apoyo y reconocimiento (Parada Rico, Carreño Moreno, et al., 2023; Zambrano Arcos & Parra García, 2024). Asimismo, los cuidadores que experimentan sentimientos de soledad presentan mayores niveles de depresión, lo que resalta la importancia del componente social en el bienestar emocional.

Procesos psicológicos asociados a la depresión

Desde una perspectiva teórica, la depresión en cuidadores puede entenderse como el resultado de un proceso progresivo de desgaste emocional derivado del cuidado prolongado. Este proceso se asocia con la acumulación de estrés, la falta de apoyo social y la percepción de falta de control sobre la situación del paciente, configurando un escenario de alta vulnerabilidad psicológica (Parada Rico, Carreño Moreno, et al., 2023; Zambrano Arcos & Parra García, 2024).

En conjunto, estos factores generan agotamiento físico y emocional, incrementan la sensación de soledad y producen sentimientos de desesperanza, lo que se traduce en pérdida de motivación, disminución del interés por actividades significativas y deterioro de la autoestima.

Impacto funcional

La depresión no solo afecta el estado emocional del cuidador, sino también su funcionalidad, generando dificultades en la toma de decisiones, la concentración, la interacción social y el desempeño en el rol de cuidado. Esto puede repercutir negativamente en la calidad del cuidado brindado, evidenciando la importancia de una intervención oportuna.

Relación entre ansiedad y depresión (comorbilidad)

La ansiedad y la depresión suelen presentarse de manera simultánea en cuidadores informales, evidenciando una alta comorbilidad asociada al cuidado prolongado (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2023). Esta relación se explica por factores compartidos como el estrés crónico, la sobrecarga emocional, el déficit de apoyo social y la percepción de falta de control frente a la evolución del paciente (Zambrano Arcos & Parra García, 2024).

En este contexto, la ansiedad suele aparecer inicialmente como respuesta a la incertidumbre; sin embargo, su persistencia puede generar agotamiento emocional y favorecer la aparición de síntomas depresivos. De este modo, ambas condiciones se retroalimentan, incrementando la severidad de los síntomas y dificultando su abordaje, lo que resalta la necesidad de intervenciones integrales (Parada Rico, Carreño Moreno, et al., 2023).

Sobrecarga del cuidador

La sobrecarga del cuidador es un constructo central para comprender el deterioro de la salud mental en esta población, ya que hace referencia al conjunto de demandas físicas, emocionales, sociales y económicas que el cuidador percibe como desbordantes en el ejercicio de su rol.

Dimensiones de la sobrecarga

Este fenómeno es multidimensional y se manifiesta en distintos niveles:

Física: agotamiento, fatiga y problemas de salud.

Emocional: estrés, ansiedad e irritabilidad.

Social: aislamiento y reducción de redes de apoyo.
Económica: dificultades financieras derivadas del cuidado.

Feminización del cuidado y desigualdad de género

La feminización del cuidado es uno de los patrones más relevantes en la literatura, evidenciando que la mayoría de los cuidadores informales son mujeres, debido a construcciones socioculturales que históricamente les asignan este rol. Este fenómeno no solo refleja una distribución desigual de las tareas, sino que también pone en evidencia una problemática estructural relacionada con la inequidad de género, la cual influye directamente en la salud mental y en la sobrecarga experimentada por las cuidadoras.

Implicaciones psicosociales

El Banco Interamericano de Desarrollo (BID, 2024) señala que la feminización del cuidado genera sobrecarga de roles (laborales, domésticos y de cuidado), interrupción de proyectos de vida, dependencia económica y mayor vulnerabilidad emocional. En este contexto, las mujeres cuidadoras presentan mayores niveles de ansiedad y depresión, asociados a la acumulación de responsabilidades y a la limitada disponibilidad de recursos de apoyo, lo que evidencia la necesidad de analizar el cuidado desde una perspectiva de género.

Apoyo social y factores protectores

El apoyo social se define como la percepción de contar con recursos emocionales, instrumentales e informativos para afrontar situaciones estresantes. La evidencia muestra que los cuidadores con redes de apoyo sólidas presentan menores niveles de ansiedad y depresión, así como mayor capacidad de adaptación; mientras que su ausencia incrementa el aislamiento, la sobrecarga y el deterioro emocional. Asimismo, el apoyo social fortalece las estrategias de afrontamiento, favoreciendo respuestas más adaptativas frente al estrés.

Síndrome del cuidador y burnout

El síndrome del cuidador o burnout representa la fase más avanzada del desgaste emocional, caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal (Maslach & Jackson, 1981). Este se desarrolla de manera progresiva, pasando de la sobrecarga inicial al estrés sostenido y, finalmente, al agotamiento y la desvinculación afectiva. Se asocia con fatiga extrema, irritabilidad, desmotivación y deterioro del vínculo con la persona cuidada, afectando también la calidad del cuidado. Su carácter multifactorial lo vincula con la sobrecarga, la falta de apoyo social y la presencia de ansiedad y depresión.

Factores contextuales y territoriales

El contexto socioeconómico y territorial influye de manera significativa en la experiencia del cuidador, condicionando tanto los recursos disponibles como las estrategias de afrontamiento. La evidencia en contextos latinoamericanos muestra que muchos cuidadores pertenecen a estratos socioeconómicos bajos, lo que incrementa su vulnerabilidad debido a la inestabilidad laboral, la precariedad económica y el limitado acceso a servicios básicos.

Las condiciones de desigualdad intensifican la sobrecarga del cuidado, ya que restringen el acceso a apoyos formales como servicios de salud o programas de acompañamiento, obligando a los cuidadores a asumir múltiples responsabilidades de manera simultánea. Esto incrementa los niveles de estrés y ansiedad, profundizando el deterioro de la salud mental.

Asimismo, se identifican barreras en el acceso a servicios de salud mental, relacionadas con su disponibilidad, centralización en zonas urbanas y limitaciones económicas o administrativas. La falta de atención oportuna favorece la cronificación de síntomas como la ansiedad y la depresión (Orozco & Ramírez, 2024).

En cuanto al apoyo institucional, la evidencia señala una débil articulación de políticas públicas dirigidas a cuidadores informales, lo que contribuye a su invisibilización y limita el acceso a recursos de apoyo, formación y descanso.

Finalmente, el contexto territorial y cultural también influye en la experiencia del cuidado. En zonas rurales existen mayores barreras de acceso a servicios, mientras que en contextos urbanos estos no siempre son accesibles. A nivel cultural, el cuidado suele asumirse como una responsabilidad moral y familiar, lo que puede naturalizar la sobrecarga y dificultar la búsqueda de ayuda.

Marco Conceptual

El presente marco conceptual tiene como propósito delimitar y definir los principales conceptos que orientan la investigación, permitiendo una comprensión clara y articulada de las variables relacionadas con la salud mental en cuidadores informales. Al tratarse de una revisión documental, los conceptos se construyen a partir de la síntesis de la evidencia científica reciente (2021–2026), lo cual facilita su análisis y posterior operacionalización dentro del estudio.

En este sentido, el marco conceptual no solo se limita a la definición de términos, sino que establece relaciones entre ellos, permitiendo comprender la interacción de variables como la sobrecarga, el apoyo social, la ansiedad y la depresión en el contexto del cuidado informal.

Conceptos relacionados

Salud mental en cuidadores informales

La salud mental se concibe como un estado de bienestar en el que el individuo reconoce sus capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022).

En el caso de los cuidadores informales, esta definición adquiere una dimensión particular, debido a que su bienestar se encuentra condicionado por la carga emocional y física derivada del cuidado continuo. En este contexto, es frecuente la aparición de un desgaste progresivo que afecta la estabilidad emocional, especialmente cuando no existen redes de apoyo suficientes.

Además, la salud mental del cuidador presenta un carácter bidireccional, en tanto influye directamente en la calidad del cuidado brindado, generando efectos tanto en el cuidador como en la persona dependiente.

Vulnerabilidad y autorregulación emocional

La vulnerabilidad psicológica en cuidadores informales se refiere a la predisposición a desarrollar alteraciones emocionales como resultado de la exposición prolongada a situaciones de estrés.

De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2023), el estrés crónico debilita los mecanismos de autorregulación emocional, entendidos como la capacidad para gestionar las emociones de manera adaptativa. Cuando estos mecanismos se ven comprometidos, aumentan las dificultades para afrontar las demandas del entorno, incrementando el riesgo de desarrollar sintomatología ansiosa y depresiva.

Factores de riesgo y factores protectores

Los factores de riesgo corresponden a condiciones que incrementan la probabilidad de deterioro en la salud mental del cuidador, mientras que los factores protectores actúan como elementos que mitigan dicho impacto.

Entre los principales factores de riesgo se encuentran la alta carga horaria de cuidado, la falta de apoyo social, las limitaciones económicas y el aislamiento social. Por su parte, los factores protectores incluyen la presencia de redes de apoyo familiar y social, el uso de estrategias de afrontamiento adaptativas, el acceso a servicios de salud y los recursos emocionales del cuidador.

La interacción entre estos factores determina el nivel de afectación psicológica, lo que explica por qué no todos los cuidadores experimentan el mismo impacto frente a condiciones similares.

Rol del cuidador informal

El cuidador informal es la persona que brinda apoyo continuo a un familiar o allegado en condición de dependencia, sin recibir remuneración económica ni contar necesariamente con formación especializada (Ministerio de Salud de Colombia, 2025).

Este rol implica no solo la realización de tareas físicas, sino también la gestión emocional del cuidado, lo que genera una carga significativa que puede afectar diversas áreas de la vida del cuidador.

Feminización del cuidado

La feminización del cuidado es un fenómeno ampliamente documentado que evidencia que la mayoría de los cuidadores informales son mujeres, principalmente madres, esposas o hijas. Este patrón responde a construcciones socioculturales que asignan el cuidado al género femenino.

Diversos estudios en contextos latinoamericanos señalan que más del 80 % de los cuidadores son mujeres, lo que refleja una tendencia estructural en la organización del cuidado.

Impacto en el ciclo vital de la mujer cuidadora

El ejercicio del rol de cuidadora tiene implicaciones significativas en el desarrollo personal, laboral y social de las mujeres, ya que limita sus oportunidades de educación, empleo y participación social.

El Banco Interamericano de Desarrollo (BID, 2024) señala que esta sobrecarga incrementa la vulnerabilidad emocional al dificultar el equilibrio entre el cuidado y otras áreas de la vida.

Sintomatología psicopatológica en el cuidado

Ansiedad en cuidadores informales

La ansiedad se define como un estado emocional caracterizado por la anticipación de una amenaza futura, acompañado de tensión y preocupación excesiva (American Psychiatric Association [APA], 2014).

En los cuidadores informales, se relaciona con la incertidumbre frente a la evolución de la persona dependiente, la responsabilidad constante y la percepción de falta de control.

Hipervigilancia y respuesta de estrés

La hipervigilancia corresponde a un estado de alerta constante frente a posibles cambios en la condición del paciente, generando una activación sostenida del sistema de estrés que produce fatiga, alteraciones del sueño y desgaste emocional.

Depresión

La depresión es un trastorno caracterizado por tristeza persistente, pérdida de interés y disminución de la energía (OMS, 2023). En cuidadores informales, se asocia con el aislamiento social, la sobrecarga emocional y la falta de reconocimiento del rol.

La ansiedad y la depresión suelen presentarse de manera comórbida, lo que complejiza su abordaje clínico.

Variables moderadoras y de evaluación

Apoyo social y afrontamiento

El apoyo social se define como la percepción de contar con recursos emocionales, informativos y materiales provenientes del entorno. El afrontamiento hace referencia a las estrategias utilizadas para manejar el estrés.

Ambos elementos cumplen un papel fundamental como factores protectores, al reducir el impacto negativo del cuidado en la salud mental.

Escalas psicológicas

Para la evaluación de la salud mental en cuidadores, se emplean instrumentos como la Escala de Zarit (sobrecarga) y la escala HADS (ansiedad y depresión), los cuales permiten la medición objetiva de las variables psicológicas.

Síndrome del cuidador y burnout

El síndrome del cuidador, también conocido como burnout, es una condición derivada del estrés crónico, caracterizada por agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal (Maslach & Jackson, 1981).

Este síndrome representa el nivel más avanzado de desgaste, afectando tanto la salud mental del cuidador como la calidad del cuidado proporcionado.

Factores contextuales y territoriales

El contexto socioeconómico y territorial influye significativamente en la experiencia del cuidador. La evidencia muestra que muchos cuidadores pertenecen a estratos socioeconómicos bajos y enfrentan limitaciones en el acceso a servicios de salud mental.

La insuficiencia de apoyo institucional incrementa la percepción de abandono, lo que se asocia con mayores niveles de depresión y deterioro del bienestar psicológico.

METODOLOGIA

El presente capítulo describe de manera detallada el diseño metodológico que orienta la investigación, incluyendo el enfoque, tipo de estudio, población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos, procedimientos, análisis de la información, criterios de validez y confiabilidad, así como las consideraciones éticas.

La investigación se desarrolla bajo un enfoque de revisión documental, entendida como un proceso sistemático de búsqueda, selección, análisis e interpretación de información contenida en fuentes secundarias, con el propósito de generar conocimiento a partir de estudios previamente realizados.

De acuerdo con Hurtado de Barrera (2010), la investigación documental consiste en el análisis organizado y crítico de información registrada en documentos, permitiendo construir conocimiento sin intervención directa sobre la realidad. Por su parte, Arias (2012) señala que este tipo de investigación se fundamenta en la recopilación y análisis de datos provenientes de materiales impresos o digitales, seleccionados bajo criterios de pertinencia y rigor científico.

En coherencia con lo anterior, la presente investigación se basa en el análisis de literatura científica sobre la salud mental en cuidadores informales, tomando como referencia estudios relevantes incluidos en la matriz de revisión documental, entre los que se destacan autores como Huamani (2024) y Meléndez-Mogollón (2025), quienes abordan la relación entre la sobrecarga del cuidado, el apoyo social y la presencia de síntomas de ansiedad y depresión.

La investigación se delimita temporalmente al periodo comprendido entre los años 2021 y 2026, con el fin de analizar la producción científica más reciente sobre el fenómeno en el contexto posterior a la pandemia por COVID-19, permitiendo identificar tendencias actuales y transformaciones en la salud mental de los cuidadores informales.

Enfoque de la investigación

La investigación adopta un enfoque mixto, ya que integra elementos cuantitativos y cualitativos en el análisis de la información documental.

Desde el enfoque cuantitativo, se recopilan datos estadísticos reportados en los estudios, como la prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión en cuidadores informales. Por su parte,

el enfoque cualitativo permite interpretar las experiencias, percepciones y significados asociados a la sobrecarga del cuidado y al apoyo social percibido.

El enfoque mixto se operacionaliza mediante una triangulación documental de tipo convergente, en la cual los datos cuantitativos y cualitativos son analizados de manera complementaria. Esto permite no solo dimensionar la magnitud del problema, sino también comprender sus causas, características y contexto.

Tipo de estudio

- El estudio es de tipo documental, descriptivo y analítico.
- Es documental, porque se basa en la revisión de fuentes secundarias como artículos científicos, tesis e informes académicos.
- Es descriptivo, ya que permite caracterizar la prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión en cuidadores informales.
- Es analítico, debido a que examina la relación entre variables como la sobrecarga del cuidado y el apoyo social percibido.
- Asimismo, la investigación se aproxima a una revisión sistemática de tipo narrativo, en tanto sigue un proceso organizado de búsqueda, selección y análisis de la literatura científica publicada entre 2021 y 2026.

Población y muestra documental

La población de estudio está conformada por el conjunto de documentos científicos relacionados con la salud mental en cuidadores informales.

La muestra corresponde a 60 artículos científicos, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico de tipo intencional, de acuerdo con criterios de inclusión y exclusión previamente definidos.

El proceso de selección se desarrolló en las siguientes fases:

Identificación: búsqueda en bases de datos como SciELO, Redalyc, Dialnet, PubMed y Google Scholar, utilizando descriptores como “cuidadores informales”, “ansiedad”, “depresión” y “sobrecarga del cuidador”.

Cribado: revisión de títulos y resúmenes para verificar la pertinencia temática y el cumplimiento del rango temporal (2021–2026).

Elegibilidad: lectura completa de los documentos seleccionados para evaluar su rigor metodológico.

Inclusión: selección final de los artículos que cumplen con los criterios establecidos.

La muestra final se determinó cuando se alcanzó la saturación teórica, es decir, cuando los nuevos documentos no aportaban información relevante adicional.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica utilizada fue el análisis documental, el cual permite examinar de manera sistemática la información contenida en fuentes secundarias.

Como instrumento de recolección de datos se empleó una matriz de revisión documental, diseñada en Microsoft Excel, que permitió organizar la información de manera estructurada bajo los siguientes criterios:

- Identificación del documento (autor, año, país, base de datos)
- Tipo de estudio
- Instrumentos utilizados (por ejemplo, Escala de Zarit, HADS)
- Resultados principales
- Conclusiones
- Observaciones del investigador

Este instrumento facilitó la sistematización, comparación y análisis de la información recopilada.

Procedimiento

El desarrollo de la investigación se llevó a cabo en cuatro fases:

Fase 1: Búsqueda de información.

Se definieron palabras clave y descriptores de búsqueda, y se realizó la consulta en bases de datos académicas y repositorios científicos.

Fase 2: Selección de documentos.

Se aplicaron criterios de inclusión y exclusión, seleccionando estudios publicados entre 2021 y 2026 que abordaran la salud mental en cuidadores informales.

Fase 3: Organización de la información.

Los documentos seleccionados fueron sistematizados en la matriz de revisión documental, registrando los aspectos más relevantes de cada estudio.

Fase 4: Análisis y síntesis.

Se realizó el análisis de la información, identificando patrones, tendencias y relaciones entre las variables de estudio.

Análisis de datos

El análisis de la información se realizó mediante un enfoque mixto:

Análisis cuantitativo descriptivo: permitió identificar tendencias en la prevalencia de ansiedad y depresión reportadas en los estudios.

Análisis cualitativo: se llevó a cabo mediante la categorización de los hallazgos en temas como sobrecarga del cuidador, apoyo social y salud mental.

Asimismo, se realizó una triangulación de autores, comparando los resultados de diferentes investigaciones para identificar convergencias y divergencias.

Finalmente, se desarrolló una síntesis interpretativa que permitió dar respuesta a los objetivos del estudio.

Validez y confiabilidad

La validez de la investigación se garantiza mediante:

- Selección de fuentes científicas indexadas
- Aplicación de criterios de inclusión y exclusión
- Uso de una matriz estructurada para el análisis

La confiabilidad se asegura a través de:

- Procedimientos sistemáticos de búsqueda y selección
- Registro organizado y transparente de la información
- Coherencia en el análisis de los datos

Consideraciones éticas

La presente investigación, al ser de tipo documental, no implica intervención directa con seres humanos; sin embargo, se rige por principios éticos fundamentales propios de la investigación científica.

En primer lugar, se garantiza el respeto por la propiedad intelectual, reconociendo la autoría de las fuentes consultadas y evitando cualquier forma de plagio, asimismo, se asegura la fidelidad

en la interpretación de la información, respetando los hallazgos reportados por los autores sin alterarlos o sesgarlos.

De igual manera, el proceso investigativo se desarrolló bajo criterios de honestidad académica, transparencia y rigurosidad científica, asegurando la trazabilidad de la información mediante el uso de bases de datos confiables y el registro sistemático en la matriz de revisión documental.

Finalmente, el estudio se acoge a la normativa colombiana para la investigación en salud establecida en la Resolución 8430 de 1993, la cual clasifica este tipo de investigaciones como sin riesgo, al no involucrar interacción directa con participantes humanos.

Criterios de Inclusión y Exclusión

Los criterios de inclusión y exclusión constituyen el marco metodológico que orienta la selección de las fuentes documentales, permitiendo garantizar la pertinencia, calidad y coherencia del corpus analizado. Su aplicación responde a la necesidad de construir una muestra rigurosa que dé respuesta a los objetivos de la investigación.

Criterios de inclusión

Se establecieron los siguientes criterios para la selección de los artículos:

En primer lugar, se incluyeron estudios publicados entre los años 2021 y 2026, con el propósito de analizar evidencia científica actualizada sobre el factor. Esta delimitación temporal responde a la intención de comprender el fenómeno en el contexto posterior a la pandemia por COVID-19, periodo en el cual se han evidenciado cambios significativos en la dinámica del cuidado y en la prevalencia de síntomas psicológicos.

Asimismo, se seleccionaron investigaciones que abordaran de manera directa las variables centrales del estudio, tales como ansiedad, depresión, sobrecarga del cuidador y apoyo social percibido. Esto permitió garantizar la pertinencia temática de los documentos en relación con los objetivos planteados.

De igual manera, se incluyeron únicamente artículos científicos, tesis de grado y revisiones sistemáticas, publicados en bases de datos académicas reconocidas como SciELO, Redalyc, Dialnet, PubMed y Google Scholar. Este criterio asegura el respaldo científico de la información y la validez de los hallazgos reportados.

Otro criterio de inclusión fue la disponibilidad del texto completo, lo cual permitió realizar un análisis detallado de la metodología, resultados y conclusiones de cada estudio, favoreciendo la profundidad del análisis documental.

Finalmente, se incluyeron estudios en idioma español, inglés y portugués, con el fin de ampliar el espectro de análisis y reducir el sesgo lingüístico, especialmente considerando la producción científica en contextos latinoamericanos.

Criterios de exclusión

Se excluyeron aquellos documentos que no cumplían con los criterios establecidos anteriormente, con el fin de evitar sesgos y garantizar la calidad de la información analizada.

En primer lugar, se excluyeron estudios publicados fuera del rango temporal (antes de 2021), debido a que no reflejan las condiciones actuales del fenómeno, especialmente en el contexto postpandemia, asimismo, se descartaron investigaciones que no abordaban directamente la población objeto de estudio, es decir, cuidadores informales, excluyendo aquellos centrados en cuidadores formales o profesionales de la salud, ya que sus condiciones laborales, formación y contexto difieren significativamente.

También se excluyeron documentos que no desarrollaban las variables principales del estudio, como aquellos enfocados exclusivamente en el paciente o en otras problemáticas de salud no relacionadas con la salud mental del cuidador.

De igual manera, se descartaron fuentes que no contaban con rigor científico, tales como blogs, páginas web no académicas, artículos de opinión o documentos sin respaldo institucional, con el fin de evitar información sesgada o no verificable.

Finalmente, se excluyeron aquellos documentos que no se encontraban disponibles en texto completo, ya que la imposibilidad de acceder a su contenido limitaba el análisis profundo requerido para la investigación.

Resultados

En el presente capítulo se exponen de manera clara, organizada y concisa los principales hallazgos derivados del análisis de la literatura científica sobre la salud mental en cuidadores informales. Los resultados se estructuran de forma lógica en función de los objetivos del estudio, lo que permite identificar la presencia de síntomas de ansiedad y depresión, así como su relación con variables relevantes como la sobrecarga del cuidador y el apoyo social percibido.

En este sentido, la información recopilada posibilita no solo describir la magnitud del fenómeno, sino también comprender las condiciones bajo las cuales se desarrolla, considerando factores individuales, sociales y contextuales que influyen en el bienestar psicológico del cuidador informal.

A partir de la revisión de los estudios seleccionados, se establecen tendencias, coincidencias y diferencias entre los autores, evidenciando patrones comunes en la aparición de alteraciones emocionales, así como variaciones asociadas a las características de la población, el contexto de cuidado y los recursos disponibles.

Asimismo, los resultados permiten identificar relaciones significativas entre las variables analizadas, destacando el papel de la sobrecarga como factor de riesgo en la aparición de síntomas de ansiedad y depresión, y el apoyo social como un elemento protector que contribuye a mitigar el impacto del cuidado prolongado.

De esta manera, el capítulo presenta una síntesis estructurada de la evidencia científica reciente, organizada tanto de forma cronológica como temática, con el fin de ofrecer una comprensión integral del fenómeno y aportar insumos relevantes para el análisis posterior y la formulación de conclusiones.

Estudios iniciales (2021)

Los estudios correspondientes al año 2021 evidencian que los cuidadores informales presentan una alta vulnerabilidad a alteraciones en su salud mental, configurando un panorama inicial en el que se reconocen los primeros indicadores del impacto psicológico asociado al rol de cuidado.

Autores como Medina et al. (2021) identifican una presencia significativa de síntomas de ansiedad y depresión, asociados principalmente a la carga emocional derivada de la responsabilidad continua del cuidado. Estos hallazgos sugieren que el ejercicio del rol de cuidador implica no solo demandas físicas, sino también un importante desgaste emocional que afecta el equilibrio psicológico del individuo.

En la misma línea, Del-Pino-Casado et al. (2021) establecen que la sobrecarga del cuidador constituye un predictor importante de síntomas depresivos, evidenciando una relación directa entre el nivel de exigencia del cuidado y el deterioro del estado de ánimo. Este planteamiento refuerza la idea de que la intensidad y duración del cuidado son factores determinantes en la aparición de afectaciones emocionales.

Asimismo, Guerrero Martínez (2021) señala que la falta de apoyo social incrementa los niveles de ansiedad y depresión, evidenciando la importancia de las redes de apoyo en el bienestar del cuidador. En este sentido, la ausencia de acompañamiento familiar, social o institucional se configura como un factor de riesgo que agrava la carga emocional y limita las estrategias de afrontamiento.

Adicionalmente, los estudios de este periodo permiten identificar que muchos cuidadores asumen su rol sin preparación previa, lo que incrementa la incertidumbre y el estrés frente a las demandas del cuidado. Esta falta de formación, sumada a la escasez de recursos y apoyo, contribuye al desarrollo de síntomas psicológicos desde las etapas iniciales del proceso de cuidado.

En conjunto, estos estudios iniciales no solo permiten identificar la base del problema, sino que también establecen las primeras relaciones entre las variables analizadas, destacando la interacción entre sobrecarga, apoyo social y salud mental. De esta manera, el año 2021 marca un punto de partida en la comprensión del fenómeno, evidenciando que el deterioro psicológico del cuidador es una problemática relevante que requiere atención desde el ámbito académico y social.

Desarrollo de la problemática

Estudios del año 2022

Los estudios correspondientes al año 2022 evidencian una continuidad en la preocupación por la salud mental de los cuidadores informales, profundizando en el análisis de los factores que inciden en su bienestar psicológico.

En este periodo, la literatura destaca que los cuidadores comienzan a experimentar un aumento progresivo en los niveles de estrés, ansiedad y agotamiento emocional, asociados a la prolongación del rol de cuidado y a la acumulación de responsabilidades. Asimismo, se identifican dificultades en el equilibrio entre la vida personal y las exigencias del cuidado, lo que contribuye al deterioro del bienestar general.

Estos hallazgos permiten comprender que la afectación en la salud mental no es un evento aislado, sino un proceso que se intensifica con el tiempo, especialmente en contextos donde el apoyo social es limitado o inexistente.

Estudios del año 2023

Durante el año 2023, la literatura evidencia una mayor profundización en la relación entre variables psicosociales y salud mental.

En este sentido, Parada Rico et al. (2023) evidencian una relación significativa entre soledad, ansiedad y depresión, destacando el impacto del aislamiento social en el bienestar emocional de los cuidadores. Este estudio pone de manifiesto que la falta de interacción social y el distanciamiento de redes de apoyo incrementan la vulnerabilidad psicológica, favoreciendo la aparición de síntomas emocionales negativos.

Asimismo, se observa que la soledad no solo actúa como un factor asociado, sino también como un elemento que potencia la percepción de carga y dificulta la implementación de estrategias de afrontamiento efectivas.

Estudios del año 2024

En el año 2024, los estudios consolidan la comprensión del fenómeno, evidenciando con mayor claridad la interacción entre las variables analizadas.

Autores como Zambrano Arcos et al. (2024) reportan niveles elevados de ansiedad y depresión en cuidadores familiares, asociando estos síntomas con la sobrecarga del cuidado y la falta de apoyo social. Estos hallazgos refuerzan la idea de que el impacto del cuidado trasciende lo físico, afectando de manera significativa la estabilidad emocional del cuidador.

De igual manera, en este periodo se evidencia que la sobrecarga no solo depende del tiempo dedicado al cuidado, sino también del grado de dependencia de la persona cuidada y de la disponibilidad de recursos de apoyo.

Síntesis del periodo 2022–2024

En conjunto, los estudios desarrollados entre 2022 y 2024 permiten consolidar la comprensión del fenómeno, evidenciando que el cuidado informal implica no solo un esfuerzo físico, sino también un importante desgaste emocional.

Asimismo, se establece con mayor claridad la relación entre variables como la soledad, la sobrecarga y la falta de apoyo social, las cuales influyen directamente en la aparición de síntomas de ansiedad y depresión. De esta manera, este periodo representa una etapa de profundización analítica que fortalece la base conceptual del problema y orienta futuras líneas de intervención.

Evidencia reciente (2025 – 2026)

Los estudios más recientes evidencian un enfoque más específico en la relación entre variables y en la identificación de factores de riesgo.

Autores como Meléndez-Mogollón (2025) destacan que la ausencia de apoyo social y la alta carga emocional del cuidado se asocian directamente con mayores niveles de depresión.

Asimismo, investigaciones como las de Liang et al. (2026) y Zhang et al. (2026) reportan niveles elevados de ansiedad y depresión en cuidadores, vinculados con la intensidad del cuidado y el agotamiento físico y emocional.

De igual manera, Valdiviezo Espinoza (2026) resalta que la sobrecarga prolongada incrementa significativamente el deterioro de la salud mental del cuidador.

Estos hallazgos refuerzan la necesidad de implementar estrategias de intervención orientadas a reducir la carga del cuidado y fortalecer el apoyo social.

Resultados organizados según variables de estudio

Ansiedad en cuidadores informales

Los estudios revisados evidencian que la ansiedad es uno de los síntomas más frecuentes en cuidadores informales. Se manifiesta a través de preocupación constante, estrés y dificultades para el descanso.

Diversos autores coinciden en que la ansiedad está asociada a la sobrecarga del cuidado, la incertidumbre frente al estado de salud del familiar y la falta de apoyo social.

Depresión en cuidadores informales

En relación con la depresión, los hallazgos muestran la presencia de síntomas como tristeza persistente, desmotivación y agotamiento emocional.

Los estudios coinciden en que la depresión se encuentra vinculada con el desgaste prolongado del cuidador, el aislamiento social y la percepción de sobrecarga.

Sobrecarga del cuidador

La sobrecarga del cuidador se presenta como una constante en los estudios analizados, evidenciándose como un factor determinante en la salud mental.

Se relaciona con el tiempo dedicado al cuidado, el nivel de dependencia del paciente y la ausencia de apoyo externo, generando agotamiento físico y emocional.

Apoyo social percibido

El apoyo social se identifica como un factor protector clave.

Los estudios evidencian que los cuidadores que cuentan con redes de apoyo presentan menores niveles de ansiedad y depresión, mientras que su ausencia incrementa el riesgo de deterioro emocional.

Síntesis general de los resultados

En términos generales, los resultados evidencian que los cuidadores informales presentan una alta vulnerabilidad a problemas de salud mental, especialmente ansiedad y depresión, asociadas a la sobrecarga del cuidado y a la limitada disponibilidad de apoyo social.

Se observa una evolución en la literatura, pasando de la identificación del problema a la comprensión de sus factores asociados.

Asimismo, se establece que la sobrecarga del cuidador y la falta de apoyo social constituyen los principales factores de riesgo, mientras que el apoyo social actúa como un elemento protector fundamental en el bienestar psicológico del cuidador.

Evidencia reciente

Estudios del año 2025

Los estudios correspondientes al año 2025 evidencian un avance significativo en la comprensión de los factores asociados a la salud mental de los cuidadores informales, con un énfasis particular en el análisis del apoyo social y la carga emocional del cuidado.

En este sentido, Meléndez-Mogollón (2025) destaca que la ausencia de apoyo social y la alta carga emocional se asocian directamente con mayores niveles de depresión en los cuidadores. Este hallazgo pone en evidencia que el aislamiento y la falta de acompañamiento no solo incrementan la percepción de carga, sino que también afectan de manera directa el estado emocional del cuidador.

Asimismo, se observa que los cuidadores que asumen el rol de manera prolongada sin recursos de apoyo adecuados presentan mayor vulnerabilidad psicológica, lo que refuerza la importancia de fortalecer redes de apoyo como estrategia de intervención.

Estudios del año 2026

En el año 2026, los estudios profundizan en la relación entre la intensidad del cuidado y el deterioro de la salud mental, consolidando los hallazgos identificados en años anteriores.

Investigaciones como las de Liang et al. (2026) y Zhang et al. (2026) reportan niveles elevados de ansiedad y depresión en cuidadores informales, vinculados con la intensidad del cuidado, el agotamiento físico y el desgaste emocional acumulado. Estos estudios evidencian que la carga del cuidado no solo impacta de manera inmediata, sino que genera efectos progresivos en el bienestar psicológico.

De igual manera, Valdiviezo Espinoza (2026) resalta que la sobrecarga prolongada incrementa significativamente el deterioro de la salud mental del cuidador, destacando la relación directa entre el tiempo dedicado al cuidado y la aparición de síntomas emocionales.

En conjunto, los estudios de este año consolidan la idea de que la sobrecarga del cuidador constituye uno de los principales factores de riesgo en la aparición de ansiedad y depresión, especialmente en contextos donde el apoyo social es limitado.

Síntesis del periodo 2025–2026

En conjunto, los estudios más recientes evidencian un enfoque más específico en la relación entre variables y en la identificación de factores de riesgo en la salud mental de los cuidadores informales.

Se establece que la sobrecarga del cuidado y la falta de apoyo social son factores determinantes en el desarrollo de síntomas de ansiedad y depresión, mientras que el acompañamiento social actúa como un elemento protector que contribuye al bienestar psicológico.

Estos hallazgos refuerzan la necesidad de implementar estrategias de intervención orientadas a reducir la carga del cuidado y fortalecer las redes de apoyo, con el fin de mejorar la calidad de vida de los cuidadores informales.

Resultados organizados según variables de estudio

Ansiedad en cuidadores informales

Los estudios revisados evidencian que la ansiedad es uno de los síntomas más frecuentes en cuidadores informales, manifestándose a través de preocupación constante, estrés y dificultades para el descanso.

Diversos autores coinciden en que la ansiedad está asociada a la sobrecarga del cuidado, la incertidumbre frente al estado de salud del familiar y la falta de apoyo social, lo que incrementa la vulnerabilidad emocional del cuidador.

Depresión en cuidadores informales

En relación con la depresión, los hallazgos muestran la presencia de síntomas como tristeza persistente, desmotivación y agotamiento emocional.

Los estudios coinciden en que la depresión se encuentra vinculada con el desgaste prolongado del cuidador, el aislamiento social y la percepción de sobrecarga, afectando significativamente la calidad de vida.

Sobrecarga del cuidador

La sobrecarga del cuidador se presenta como una constante en los estudios analizados, evidenciándose como un factor determinante en la salud mental.

Se relaciona con el tiempo dedicado al cuidado, el nivel de dependencia del paciente y la ausencia de apoyo externo, generando agotamiento físico y emocional que impacta directamente el bienestar psicológico.

Apoyo social percibido

El apoyo social se identifica como un factor protector clave en la salud mental de los cuidadores informales.

Los estudios evidencian que los cuidadores que cuentan con redes de apoyo presentan menores niveles de ansiedad y depresión, mientras que su ausencia incrementa el riesgo de deterioro emocional y limita las estrategias de afrontamiento.

Síntesis general de los resultados

En términos generales, los resultados evidencian que los cuidadores informales presentan una alta vulnerabilidad a problemas de salud mental, especialmente ansiedad y depresión, asociadas a la sobrecarga del cuidado y a la limitada disponibilidad de apoyo social.

Se observa una evolución en la literatura, pasando de la identificación del problema a la comprensión de sus factores asociados, lo que permite una visión más integral del fenómeno.

Asimismo, se establece que la sobrecarga del cuidador y la falta de apoyo social constituyen los principales factores de riesgo, mientras que el apoyo social actúa como un elemento protector fundamental en el bienestar psicológico del cuidador, destacando la necesidad de intervenciones orientadas a mejorar sus condiciones de vida.

Tablas

Tabla 1. Frecuencia de variables en los estudios

Variable	Frecuencia de aparición	Nivel de relevancia
Ansiedad	**Alta**	**Muy relevante**
Depresión	**Alta**	**Muy relevante**
Sobrecarga del cuidador	**Muy alta**	**Factor principal**
Apoyo social	**Alta**	**Factor principal**

Como se observa en la tabla 1, las variables con mayor presencia en la literatura son la sobrecarga del cuidador, la ansiedad y la depresión, lo que evidencia su relevancia en el análisis de la salud mental de los cuidadores informales.

Tabla 2Factores de riesgo y protección en la salud mental del cuidador informal

Tipo de factor	Elemento identificado	Efecto
Riesgo	**Sobrecarga del cuidado**	**Aumenta ansiedad y depresión**
Riesgo	**Falta de apoyo social**	**Incrementa deterioro emocional**
Riesgo	**Aislamiento social**	**Favorece depresión**
Protección	**Redes de apoyo**	**Disminuye síntomas emocionales**

Protección	**Acompañamiento familiar**	**Mejora bienestar psicológico**

Como se evidencia en la tabla 2, la sobrecarga del cuidado, la falta de apoyo y el aislamiento sociales constituyen los principales factores de riesgo asociados al deterioro de la salud mental en cuidadores informales.

Tabla 3Relación entre variables asociados a la salud mental del cuidador informal

Variable principal	Variable relacionada	Relación identificada	Impacto evidenciado
Sobrecarga del cuidador	Ansiedad	Relación directa	Incremento del estrés y agotamiento emocional
Sobrecarga del cuidador	Depresión	Relación directa	Aparición de tristeza y desmotivación
Falta de apoyo social	Ansiedad	Relación directa	Mayor vulnerabilidad emocional
Falta de apoyo social	Depresión	Relación directa	Incremento del deterioro psicológico
Apoyo social percibido	Ansiedad	Relación inversa	Diminución del estrés
Apoyo social percibido	Depresión	Relación inversa	Reducción de síntomas depresivos

Como se observa en la tabla 3, existe una relación significativa entre la sobrecarga del cuidador y la aparición de síntomas de ansiedad y depresión.

Gráficos

Figura 1 Frecuencia de variables en los estudios

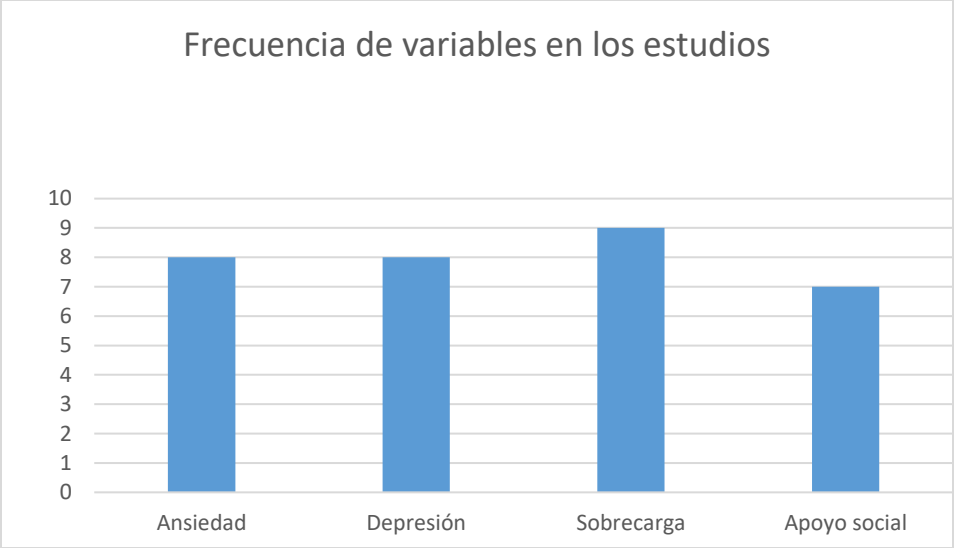
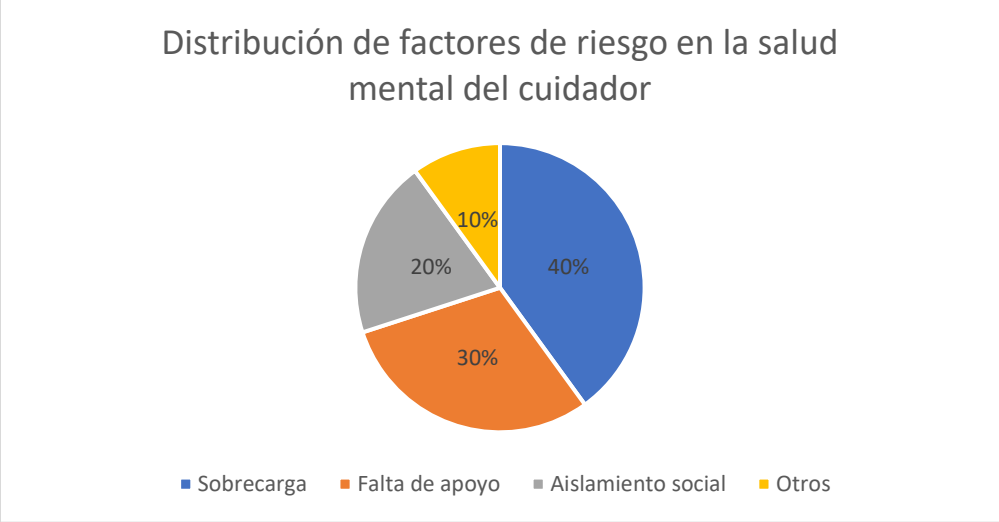


Figura 2 Distribución de factores de riesgo en la salud mental del cuidador.



Como se evidencia en la figura, las variables con mayor presencia en la literatura científica son la sobrecarga del cuidador, la ansiedad y la depresión, lo que demuestra la relevancia de estas categorías en el análisis de la salud mental de los cuidadores informales.

Se evidencia en la figura que la sobrecarga del cuidado y la falta de apoyo social constituyen los principales factores de riesgo asociados al deterioro de la salud mental en cuidadores informales.

Discusión

La presente revisión documental permitió analizar la prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión en cuidadores informales de personas con necesidades especiales, así como la relación existente entre dichas alteraciones emocionales, la sobrecarga del cuidado y el apoyo social percibido. A partir del análisis de la literatura científica publicada entre 2021 y 2026, se identificaron hallazgos relevantes que responden a los objetivos específicos planteados en la investigación.

En relación con el primer objetivo específico, orientado a identificar la prevalencia de ansiedad y depresión en cuidadores de personas con necesidades especiales, los estudios revisados evidencian una alta presencia de síntomas emocionales en esta población. Diversos autores coinciden en que los cuidadores presentan manifestaciones frecuentes de ansiedad, estrés, tristeza persistente, agotamiento emocional y síntomas depresivos, asociados a las exigencias continuas del cuidado.

Estos hallazgos coinciden con lo planteado por Medina et al. (2021), quienes identifican niveles significativos de ansiedad y depresión en cuidadores informales, relacionados con la carga emocional derivada del rol de cuidado. De igual manera, Zambrano Arcos et al. (2024) reportan elevados niveles de afectación emocional en cuidadores familiares, evidenciando que el cuidado prolongado impacta negativamente la salud mental y la calidad de vida.

Asimismo, los resultados permiten comprender que la prevalencia de estos síntomas no depende únicamente de factores individuales, sino también de las condiciones sociales y familiares en las que se desarrolla el cuidado. En este sentido, la ausencia de apoyo social y las limitadas oportunidades de descanso incrementan la vulnerabilidad psicológica del cuidador.

En cuanto al segundo objetivo específico, orientado a analizar la asociación entre sobrecarga y síntomas emocionales en los cuidadores de personas con necesidades especiales, la literatura revisada evidencia una relación directa entre ambas variables. Los estudios analizados coinciden en que el aumento de las responsabilidades y demandas del cuidado favorece la aparición de síntomas de ansiedad y depresión.

Autores como Del-Pino-Casado et al. (2021) señalan que la sobrecarga constituye un predictor importante de síntomas depresivos, mientras que Valdiviezo Espinoza (2026) destaca que la prolongación del cuidado incrementa significativamente el deterioro de la salud mental del

cuidador. Estos hallazgos permiten inferir que el desgaste físico y emocional acumulado afecta de manera progresiva el bienestar psicológico.

De igual manera, investigaciones como las de Liang et al. (2026) y Zhang et al. (2026) evidencian que la intensidad del cuidado, sumada a la falta de apoyo y al agotamiento emocional, incrementa la presencia de ansiedad y depresión. Esto demuestra que la sobrecarga no solo implica una demanda física, sino también un impacto psicológico sostenido en el tiempo.

Otro aspecto relevante identificado en la revisión es el papel del apoyo social como factor protector frente al deterioro emocional. Los estudios revisados coinciden en que los cuidadores que cuentan con redes de apoyo familiares, sociales o institucionales presentan menores niveles de ansiedad y depresión, así como mejores estrategias de afrontamiento. Por el contrario, la falta de acompañamiento incrementa el aislamiento y la percepción de carga emocional.

En este sentido, los hallazgos de la presente investigación permiten reconocer que la salud mental del cuidador informal constituye una problemática multifactorial, en la que intervienen variables emocionales, sociales y contextuales. La combinación entre sobrecarga, falta de apoyo y exigencias prolongadas del cuidado favorece el deterioro psicológico y afecta significativamente el bienestar y la calidad de vida de esta población.

Conclusiones

La presente investigación permitió analizar, mediante una revisión documental descriptiva y analítica, la prevalencia y las características de los síntomas de ansiedad y depresión en cuidadores informales de personas con necesidades especiales, así como su relación con la sobrecarga del cuidado y el apoyo social percibido. La evidencia científica revisada entre 2021 y 2026 permitió identificar que la salud mental del cuidador informal constituye una problemática relevante dentro del campo de la psicología de la salud y la salud pública.

En relación con el objetivo general, se concluye que existe una asociación significativa entre la sobrecarga del cuidado y el desarrollo de síntomas ansiosos y depresivos. Los hallazgos evidencian que el cuidado prolongado y continuo, asumido sin suficientes recursos de apoyo, genera un deterioro progresivo del bienestar emocional del cuidador, afectando distintas áreas de su vida personal, familiar y social.

Respecto a los objetivos específicos, se encontró que la ansiedad y la depresión representan las alteraciones emocionales más frecuentes en los cuidadores informales. Los estudios revisados reportan elevados niveles de estrés, agotamiento emocional, tristeza persistente, alteraciones del sueño y preocupación constante, lo que demuestra una alta vulnerabilidad psicológica en esta población.

Asimismo, la revisión documental evidenció que la ansiedad se relaciona con la incertidumbre frente a la evolución de la persona cuidada y con la percepción de responsabilidad permanente, mientras que la depresión se asocia principalmente con el aislamiento social, el desgaste acumulado y la falta de espacios de autocuidado. En muchos casos, ambas condiciones se presentan simultáneamente, incrementando el deterioro emocional del cuidador.

De igual manera, se identificó que la sobrecarga del cuidado constituye uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de síntomas emocionales, especialmente cuando existen limitaciones económicas, ausencia de apoyo social y múltiples responsabilidades asociadas al cuidado.

Otro hallazgo importante corresponde al papel del apoyo social como factor protector frente al deterioro psicológico. Los cuidadores que cuentan con redes de apoyo familiar, institucional o comunitario presentan menores niveles de ansiedad, depresión y sobrecarga emocional, lo que evidencia la importancia del acompañamiento social en el bienestar del cuidador.

Asimismo, la investigación evidenció una marcada feminización del cuidado, identificando a las mujeres como principales responsables del cuidado informal, situación que genera repercusiones en su bienestar emocional, desarrollo laboral y proyecto de vida.

Finalmente, se concluye que los cuidadores informales continúan siendo una población poco visibilizada, pese a desempeñar un papel fundamental en el cuidado de personas con necesidades especiales. Por ello, resulta necesario fortalecer estrategias de apoyo psicológico, redes de acompañamiento y políticas públicas orientadas a la protección de la salud mental y la calidad de vida de quienes ejercen esta labor.

Recomendaciones

Se recomienda fortalecer programas de acompañamiento psicológico y psicosocial dirigidos a cuidadores informales de personas con necesidades especiales, con el fin de prevenir alteraciones emocionales relacionadas con la ansiedad, la depresión y la sobrecarga del cuidado. Estas intervenciones pueden contribuir al fortalecimiento del bienestar emocional y al desarrollo de estrategias de afrontamiento frente a las exigencias derivadas del rol de cuidador.

Asimismo, se sugiere promover estrategias institucionales y comunitarias orientadas al fortalecimiento de redes de apoyo social, debido a que estas constituyen un factor protector importante frente al deterioro de la salud mental del cuidador. La participación familiar, comunitaria e institucional puede favorecer la disminución de la percepción de carga y mejorar la calidad de vida de esta población.

De igual manera, resulta pertinente implementar espacios de orientación y educación emocional para cuidadores informales, que les permitan desarrollar habilidades relacionadas con el manejo del estrés, la regulación emocional y el autocuidado. Estas acciones pueden facilitar la identificación temprana de síntomas emocionales y prevenir afectaciones psicológicas a largo plazo.

Se recomienda también que futuras investigaciones profundicen en el estudio de variables relacionadas con la salud mental del cuidador, especialmente en contextos latinoamericanos, con el propósito de ampliar la comprensión del fenómeno y contribuir al diseño de intervenciones más efectivas. Del mismo modo, sería importante desarrollar investigaciones con diferentes enfoques metodológicos que permitan complementar la evidencia científica existente.

Finalmente, se considera importante que las instituciones de salud reconozcan las necesidades emocionales y psicológicas de los cuidadores informales, promoviendo acciones de apoyo integral que favorezcan su bienestar y calidad de vida. Esto incluye el diseño de programas de atención, seguimiento y acompañamiento que contribuyan a disminuir el impacto negativo asociado al cuidado prolongado.

Referencias

Abdelhalim, D. S., Ahmed, M. M., Hussein, H. A., Khalaf, O. O., & Sarhan, M. D. (2024). Burden of Care, Depression, and Anxiety Among Family Caregivers of People With Dementia. *Journal of Primary Care & Community Health*. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11450568/

Alemayehu, T. T., et al. (2024). Prevalence of depression and associated factors among caregivers of stroke survivors in developing countries: A systematic review and meta-analysis. Current Problems in Cardiology. https://doi.org/10.1016/j.cpcardiol.2024.102876

Alfonzo, L. F., Taouk, Y., Emerson, E., & King, T. (2023). Impact of informal care on the mental health of caregivers during the COVID-19 pandemic. Journal of Public Health, 45(4). https://academic.oup.com/jpubhealth/article/45/4/e668/7287825

Alonso-Rodríguez, M. L., Chaparro-Díaz, L., & Carreño-Moreno, S. (2023). Soledad, ansiedad, depresión y adopción del rol del cuidador de personas con enfermedad crónica en San Gil, Colombia. Revista Salud UIS, 55. https://doi.org/10.18273/saluduis.55.e:23056

Alshimemeri, S., AlSudais, H., Alamri, N. K., Alshoumar, A. M., Bin Dher, S. K., & Maashi, M. H. (2024). Burden, Anxiety, and Depression Among Caregivers of Parkinson's Disease Patients. Journal of Parkinson's Disease. https://doi.org/10.3233/JPD-240014

Alvarado García, A. M., Vargas-Escobar, L. M., Arias-Rojas, M., Avendaño-Vásquez, C. J., & Consuegra-Pareja, C. A. (2025). Ansiedad, depresión y calidad de vida en cuidadores de pacientes con cáncer en cuidado paliativo. Revista Cuidarte. https://doi.org/10.15649/cuidarte.3670

American Psychiatric Association. (2014). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5).

Andrade, J. J. C., Silva, A. C. O., Frazão, I. S., Perrelli, J. G. A., Silva, T. T. M., & Cavalcanti, A. M. T. S. (2021). Family functionality and burden of family caregivers of users with mental disorders. Revista Brasileira de Enfermagem. https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-1061

Andualem, F., et al. (2024). Burden of care among caregivers of people with mental illness in Africa: a systematic review and meta-analysis. BMC Psychiatry. https://doi.org/10.1186/s12888-024-06227-8

Arias-Odón, F. G. (2023). Investigación documental, investigación bibliométrica y revisiones sistemáticas. Dialnet. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8967901

Atencio García, D. L., & Rossi Trespalacios, M. C. (2022). Estrategias de afrontamiento en cuidadores primarios de pacientes oncológicos de la ciudad de Valledupar. Repositorio Institucional Universidad Cooperativa de Colombia. https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/43633

Bagheriamiri, Z., Mirsepassi, Z., & Sayadi, L. (2024). Caregiver burden, attachment and cognitive emotion among family caregivers of severe mental illness patients. BMC Psychology. https://doi.org/10.1186/s40359-024-02111-y

Bailey, C., et al. (2022). The Experiences of Informal Carers during the COVID-19 Pandemic: A Qualitative Systematic Review. Int J Environ Res Public Health. https://doi.org/10.3390/ijerph192013455

Banco Interamericano de Desarrollo [BID]. (2024). La carga del cuidado y sus impactos.

Barreto Zúñiga, W. W., & Baque Guerra, V. E. (2023). Salud mental en cuidadores informales de pacientes con discapacidades que acuden a centros de atención primaria de salud. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 7(4), 333–355. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.6874

Buitrago-Polo, N. J., & Flórez-Galeano, A. D. (2022). Ansiedad y Depresión en el Rol en Cuidadores Familiares de Pacientes con Enfermedad Crónica en una Institución de Salud del Área Metropolitana de Bucaramanga, 2021-2022. Repositorio Institucional (UDES). https://repositorio.udes.edu.co/entities/publication/86c010c4-f2ab-4001-95c6-ac2785128d29

Canedo Garrido, S., Teixeira, S., Mora-Lopez, G., & Sampaio, F. (2025). Factors associated with anxiety, stress, depression and burden among informal caregivers of patients with dementia: a cross-sectional study. PubMed. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41219763/

Carrillo-Cervantes, A. L., Medina-Fernández, I. A., Carreño-Moreno, S., Chaparro-Diaz, L., Cortez-González, L. C., & Medina-Fernández, J. A. (2022). Soledad, ansiedad, depresión y adopción del rol de cuidador de adultos mayores con enfermedad crónica durante la covid-19. Revista Aquichan. https://doi.org/10.5294/aqui.2022.22.3.4

Chacón Delgado, E., Xatruch De la Cera, D., Fernández Lara, M., & Murillo Arias, R. (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. Revista Cúpula, 35(1), 23–36.

Chan, C. Q., et al. (2022). Caregiver Burden among Caregivers of Patients with MentalIllness: A Systematic Review and Meta-Analysis. PubMed. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36553947/

Chen, Y., Zhang, L., Zhang, S., Zhang, J., & Yu, H. (2023). Carga del cuidador entre los cuidadores de pacientes con enfermedades mentales: una revisión sistemática y un metaanálisis. PubMed. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36553947/

Chen, Y., et al. (2025). Prevalence and sociodemographic configurations of anxiety and depression among caregivers of individuals with mental illness: A meta-analysis and qualitative comparative analysis. PubMed. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39889935/

Chen, Y. J., et al. (2023). Examining the association between neuropsychiatric symptoms and caregiver mental health: the mediating role of caregiver burden. BMC Geriatrics. https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-023-03735-2

Cova, F. (2024). El desafío de mejorar la salud mental en Colombia: Un compromiso de país. Revista Salud & Sociedad, 28(6), 4–7.

Cruz García, C. Y., et al. (2024). Intervención psicosocial a distancia para el manejo de estrés y sobrecarga en cuidadores informales. Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México.

Cruz Méndez, P. L., García Camacho, A., Vázquez Anguiano, W. I., & Martínez Nieto, V. E. (2025). Ansiedad y depresión asociada a sobrecarga del cuidador en familiares de adultos mayores hospitalizados en una unidad de salud de Pachuca Hidalgo, febrero 2023 – febrero 2024. LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades. https://doi.org/10.56712/latam.v6i2.3673

del-Pino-Casado, R., Priego-Cubero, E., López-Martínez, C., & Orgeta, V. (2021). Subjective caregiver burden and anxiety in informal caregivers: A systematic review and meta-analysis. PLOS ONE. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247143

Duran, G. Ç., & Akpınar, H. (2025). The relationship between caregiver burden and psychological resilience among parents of children with disabilities. Journal of Health Sciences and Medicine. https://doi.org/10.32322/jhsm.1662323

Espinoza-Venegas, L. E., Sanhueza-Alvarado, O. A., Díaz-Toro, N. M., & Jara-Concha, J. P. (2022). Sobrecarga y calidad de vida en cuidadores de pacientes con enfermedades crónicas: un estudio comparativo. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública. https://doi.org/10.17843/rpmesp.2022.v39n2.10825

Friedlander, S., & Perks, B. (2022). Caregiver mental health and well-being: The key to thriving families. UNICEF. https://www.unicef.org/blog/caregiver-mental-health-well-being-key-thriving-families

Fundación Saldarriaga Concha. (2018). Estudio sobre cuidadores informales en Medellín.

García-Cantillo, C., Reyes-Ruiz, L., & Sánchez-Villegas, M. (2021). Abordaje psicológico de los cuidadores informales de discapacidad: Una mirada desde el análisis documental de la normatividad colombiana. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 40(5). https://doi.org/10.5281/zenodo.5459769

García-Mateos, M. M., et al. (2024). Afrontamiento de la sobrecarga del cuidador informal desde la perspectiva psicosocial. RSI (Revista Sanitaria de Investigación).

González, E. A., & Rivas, M. A. (2016). Ansiedad y calidad de vida en cuidadores de pacientes con discapacidad. Redalyc.org.

Guerrero Martínez, A. H. (2021). Depresión, ansiedad y apoyo social en cuidadores primarios informales de pacientes del área de Urgencias Médicas: un estudio confirmatorio. Tesis UNAM.

Gutiérrez-Sánchez, B., López-Martínez, C., da-Silva-Domingues, H., & del Pino Casado, R. (2024). Relationship Between Perceived and Received Social Support in Family Caregivers: A Systematic Review with Meta-Analysis. Nursing Reports. https://doi.org/10.3390/nursrep14040252

Henao Piedrahita, N., et al. (2021). Prevalencia del síndrome de carga del cuidador en cuidadores formales de pacientes con enfermedad psiquiátrica institucionalizados. Revista Colombiana de Psiquiatría, 50(2), 101–107. https://doi.org/10.1016/j.rcp.2019.10.006

Herrera Gallego, A. M. (2021). Salud y calidad de vida en los cuidadores de personas con enfermedad mental, en el municipio de Pueblorrico – Antioquia, en el año 2020 [Trabajo de grado, UNAD].

Hincapié Gutiérrez, E., & Herrera Velásquez, L. L. (2022). Experiencias de cuidado de las cuidadoras principales de adolescentes con depresión en Medellín y el Oriente Antioqueño. Repositorio Institucional - Universidad de Antioquia. https://hdl.handle.net/10495/27644

Huamani Flores, H. J. (2024). Estrés del cuidador y dependencia funcional en pacientes con accidente cerebrovascular en un Hospital de Pisco 2023. Repositorio Institucional UNICA.

Izaguirre-Bordelois, M., Adum-Lípari, M. N., & German-Cordero, B. G. (2021). Agotamiento psicológico en cuidadores de personas con discapacidad. SciELO.

Karambelas, G. J., et al. (2022). A systematic review comparing caregiver burden and psychological functioning in caregivers of individuals with schizophrenia spectrum disorders and bipolar disorders. BMC Psychiatry. https://bmcpsychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-022-04069-w

Lan, X., Wu, Q., Chen, X., Jin, S., & Yi, B. (2021). Carga del cuidador entre los cuidadores informales de pacientes hospitalizados con fragilidad: una encuesta transversal. Geriatric Nursing. https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2021.05.004

Lane, N. E., et al. (2022). Prevalence and correlates of anxiety and depression in caregivers to assisted living residents during COVID-19: a cross-sectional study. BMC Geriatrics. https://doi.org/10.1186/s12877-022-03294-y

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing Company.

Li, Y., Li, J., Zhang, Y., Ding, Y., & Hu, X. (2022). The effectiveness of e-Health interventions on caregiver burden, depression, and quality of life in informal caregivers of patients with cancer: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. PubMed. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35124473/

Liang, Q., Xu, M., Qiu, L., et al. (2026). Prevalencia y factores asociados a la carga, la depresión y la ansiedad entre los cuidadores informales de personas con trastornos mentales graves dentro del programa '686': un estudio transversal de base comunitaria. PubMed. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41609793/

López, C., Hernández, A., & García, P. (2017). Necesidades especiales y apoyo familiar en el cuidado. Google Scholar.

López, J. D., Martínez, A., & Rodríguez, P. A. (2022). Soledad, ansiedad, depresión y adopción del rol del cuidador de personas con enfermedad crónica en San Gil, Colombia. Salud UIS, 54(3), 302–310. https://doi.org/10.18273/revsal.v54n3-2022005

López-Guzmán, G. J., & Orozco-Cisneros, M. G. (2021). Impactos psicosociales en cuidadores de pacientes oncológicos. Revista de Psicología y Ciencias de la Salud.

Martínez, J., Pérez, M., & López, N. (2023). Carga emocional en cuidadores informales de personas con discapacidad. SciELO Chile.

Martínez-Corona, J. I., Palacios-Almón, G. E., & Oliva-Garza, D. B. (2023). Guía para la revisión y el análisis documental: propuesta desde el enfoque investigativo. Redalyc. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46175402004

Martínez-López, J., et al. (2023). Salud mental de cuidadores de niños con trastornos del neurodesarrollo durante la pandemia. PMC. https://doi.org/10.1016/j.neuarg.2022.12.004

Martínez-Pérez, J. C., Quintero-López, L. F., & Villa-Giraldo, S. M. (2023). Factores asociados a sobrecarga emocional en cuidadores principales de adultos mayores: revisión sistemática. Dialnet.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. Journal of Organizational Behavior.

Mayorga-Lascano, M., Cuadrado, V., Andrade, F., & Romero, L. (2022). Percepción de fatiga física y cognitiva y Síndrome de burnout en un grupo de cuidadoras informales. Dialnet.

Mayo Clinic. (s.f.-a). Depresión: síntomas y causas.

Mayo Clinic. (s.f.-b). Trastorno depresivo persistente (distimia).

Medina, I. A., Carrillo, A. L., Pantoja, M., Torres, R., Medina, J. A., & Cortez, L. C. (2021). Influencia de la ansiedad y síntomas depresivos sobre la agencia de autocuidado en cuidadores de personas con enfermedad crónica. Revista Salud y Drogas.

Meléndez-Mogollón, I. C., García-Silvera, E. E., Berrios-Rivas, A. T., Cabascango-Camuendo, C. P., & Pérez-Arias, A. (2025). Relación entre el Estado Emocional y la Sobrecarga en Cuidadores de Personas con Discapacidad. Medicina y Seguridad del Trabajo. https://doi.org/10.4321/s0465-546x2025000100001

Méndez Gómez, I. (2024). La sobrecarga del cuidador en el entorno rural. Revisión sistemática. UVaDoc. https://uvadoc.uva.es/handle/10324/65910

Ministerio de Salud de Colombia. (1993). Resolución 8430 de 1993.

Ministerio de Salud de Colombia. (2025). Rol del cuidador informal en Colombia.

Monahan, Z., Shores, D., Mack, A., Bray, N., Ford, A., & Hartwell, M. (2023). Prevalencia de la depresión entre los cuidadores según la condición y la relación con la persona a la que se cuida. PubMed. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37582463/

Muñoz-Alicea, A., & Suarez-Gomez, W. (2025). Exploración de las implicaciones para la salud mental del cuidado informal de adultos mayores en la comunidad hispana: un análisis transcultural en profundidad de los síntomas de depresión. Frontiers in Public Health. https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1610733

Organización Mundial de la Salud. (2023a). Depresión. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression

Organización Mundial de la Salud. (2023b). Notas descriptivas: Trastornos de ansiedad. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders

Organización Mundial de la Salud. (2024). Temas de salud: Salud mental. https://www.who.int/es/health-topics/mental-health

Organización Panamericana de la Salud. (2021). Salud mental en cuidadores informales. https://www.paho.org/es

Organización Panamericana de la Salud. (2024). Temas de salud: Depresión. https://www.paho.org/es/temas/depresion

Parada Rico, D. A., Carreño Moreno, S., & Chaparro Díaz, O. L. (2023). Soledad, ansiedad y depresión en la adopción del rol de cuidador familiar del paciente crónico. Revista Cuidarte. https://doi.org/10.15649/cuidarte.2451

Priego-Cubero, E., Orgeta, V., López-Martínez, C., & del-Pino-Casado, R. (2023). The Relationship between Social Support and Anxiety Symptoms in Informal Carers: A Systematic Review and Meta-Analysis. Journal of Clinical Medicine. https://doi.org/10.3390/jcm12031244

Quintero-Ramírez, O., Roca-Perara, M. Á., Amador-Miranda, D., & Quintero-Torres, F. H. (2023). Caracterización psicosocial de cuidadores informales de pacientes con discapacidad motora grave. Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río.

Ramos García, V., Pérez Pérez, L., & Mayo Íscar, A. (s.f.). Grado en Enfermería: Vida diaria. Universidad de Valladolid.

Rodríguez-Fandiño, J. C., Castellanos, M. A., & Salazar Montes, A. M. (2025). Intervenciones Psicológicas para la Depresión, Ansiedad y Sobrecarga en Cuidadores Informales: Revisión Sistemática. Psicumex. https://doi.org/10.17583/psicumex.784

Soh, X. C., Hartanto, A., Ling, N., Reyes, M., Sim, L., & Majeed, N. M. (2025). Prevalence of depression, anxiety, burden, burnout, and stress in informal caregivers: An umbrella review of meta-analyses. Archives of Gerontology and Geriatrics Plus. https://doi.org/10.1016/j.aggp.2025.100197

Tamayo Botero, F. D., Salazar Maya, Á. M., & Arias-Rojas, M. (2023). El cuidador familiar de personas con ataque cerebrovascular: revisión de alcance. Avances en Enfermería. http://doi.org/10.15446/av.enferm.v41n3.105002

Torres-Sanmiguel, A., Carreño-Moreno, S., & Chaparro-Díaz, L. (2024). Experiencia de los cuidadores informales en Colombia: Revisión sistemática y metasíntesis. Revista Universidad y Salud. https://doi.org/10.22267/rus.242601.318

Valdiviezo Espinoza, D. Y. (2026). Desgaste físico y emocional de los cuidadores de pacientes con discapacidad. Ciencia Latina. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i1.0.22899

Van Niekerk, R. (2024). Caregiver burden among caregivers of children with autism spectrum disorder. SAJP. https://doi.org/10.4102/sajpsychiatry.v29i0.2079

Vargas Flores, J. J., Rosas-Maguey, S. S., Martínez-García, T. J., & Rodríguez-Campuzano, M. de L. (2021). Sobrecarga del cuidador y estrategias de afrontamiento como predictores de ansiedad en los cuidadores primarios de pacientes oncológicos. Redalyc.

Vázquez, et al. (2024). Resilience as a protective factor against depression in informal caregivers: The role of moderators. Frontiers. https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2024.1370863

Vega-Dienstmaier, J. M. (2022). Estudios psicométricos de los instrumentos en español para la detección de trastornos mentales comunes: Una revisión. Revista de Neuropsiquiatría, 85(2), 127–138. https://doi.org/10.20453/rnp.v85i2.4230

Velásquez G., V. F., López, L., Barreto Z., Y., & Cataño Ordóñez, N. (2016). Cuidadores familiares campesinos: Depresión, tiempo de cuidado y dependencia. Hacia la Promoción de la Salud, 21(1), 106–114. https://doi.org/10.17151/hpsal.2016.21.1.9

Xia, C., Wei, T., Tang, Q., Zheng, H., Sun, M., & Chen, G. (2023). Anxiety, Depression, Quality of Life, and Family Support Among Family Caregivers of Children with Disabilities. International Journal of General Medicine. https://doi.org/10.2147/IJGM.S434900

Zambrano Arcos, E. A., Parra García, G. M., Pasijojoa Rosero, J. A., Díaz Cortés, J. S., & Díaz Garzón, M. F. (2024). Depresión y ansiedad de los cuidadores familiares de personas con enfermedad crónica de la comuna 5 del Municipio de Pasto del Departamento de Nariño en el periodo 2022-2023. [Trabajo de grado, Universidad Mariana].

Zhang, L., et al. (2026). Prevalence and related factors of caregiving burden among family caregivers of patients with mental illness. Frontiers in Psychiatry. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1744877

Zorzo, M. E., Abril, M. F., Hernández, H., & Castillo, S. (s.f.). Pandemia COVID-19: Mejora de la calidad de vida de los cuidadores informales mediante la aceptación y orientación en valores. Revista INFAD de Psicología.