

INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVA Y EFICACIA DEL AUTOCUIDADO EN CUIDADORES INFORMALES DE PERSONAS CON DEMENCIA

M. Cruz Pérez Lancho

Universidad Pontificia de Salamanca
mcperezla@upsa.es

Clara de la Vega-Hazas Monje

Psicóloga de familia y pareja
clara_vega2@usal.es

Received: 11 febrero 2023

Revised: 16 febrero 2023

Evaluator 1 report: 15 marzo 2023

Evaluator 2 report: 08 abril 2023

Accepted: 19 abril 2023

Published: unio 2023

RESUMEN

Introducción: la demencia es una de las principales causas de incapacidad y dependencia entre la población mayor a nivel mundial, produciendo un alto impacto bio-psico-emocional no solo para quien la padece, sino también para sus cuidadores. El crecimiento exponencial en la prevalencia de este tipo de patologías, obliga a que cada vez más personas sin formación específica tengan que hacerse cargo de los cuidados de sus familiares. Las consecuencias de afrontar una situación de sobrecarga creciente repercuten negativamente en el cuidador, que también debe ser atendido y asesorado durante el proceso de la enfermedad. Para cubrir esta necesidad, la psicoeducación centrada en el autocuidado personal puede constituir una herramienta terapéutica eficaz a la hora de enseñar a los cuidadores el modo de afrontar el acompañamiento del paciente, siguiendo la premisa de que aprender a cuidarnos nos permitirá cuidar mejor al otro. **Objetivo:** revisar la evidencia existente sobre la eficacia de la formación en autocuidado como parte de las intervenciones psicoeducativas dirigidas a cuidadores informales/familiares de personas con demencia. **Metodología:** en el presente trabajo se ha realizado una revisión paraguas o meta-revisión de revisiones sistemáticas en las que se estudia la eficacia de las intervenciones que incluyen el componente de autocuidado. **Resultados:** se recogen resultados a favor de la eficacia de las intervenciones psicoeducativas que incluyen el componente de autocuidado, aunque con un bajo nivel de significación estadística. **Conclusión:** es necesario profundizar en la investigación pues, aunque se ha encontrado evidencia a favor, otro tipo de intervenciones o combinaciones de terapias han mostrado ser más eficaces.

Palabras clave: programa psicoeducativo; autocuidado; demencia; familiar cuidador/cuidador informal

ABSTRACT

Psychoeducational intervention in informal caregivers of people with dementia.

Introduction: Dementia is one of the main causes of disability and dependency among elderly population worldwide, producing a high bio-psycho-emotional impact not only for those who suffer it, but also for their caregivers. The exponential growth in the prevalence of this type of pathology means that more and more people without specific training have to take care of their relatives. The consequences of facing a situation of increasing overload have a negative impact on the caregiver, who must also be cared for and advised during the disease process. To meet this need, psychoeducation focused on personal self-care can be an effective therapeutic tool when it comes to teaching caregivers how to deal with patient care, following the premise that "learning to take care of ourselves will allow us to take better care the other". **Objective:** to review the existing evidence on the effectiveness of self-care training as part of psychoeducational interventions that are aimed at informal/family caregivers of people with dementia. **Methodology:** in the present work an umbrella review or meta-review of systematic reviews has been carried out in which the efficacy of interventions that include the self-care component are studied. **Results:** evidence is collected in favor of the efficacy of psychoeducational interventions that include the self-care component, although with a low level of statistical significance. **Conclusion:** it is necessary to deepen the research because, although evidence has been found in favor, other types of interventions or combinations of therapies have proven to be more effective.

Keywords: psychoeducational program; self-care; dementia; family caregiver/informal caregiver

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (2020) define la demencia como un síndrome, generalmente de naturaleza crónica o progresiva, caracterizado por un deterioro cognitivo patológico. Esto provoca una situación de dependencia creciente en la persona que lo padece, viéndose incapacitada para su desenvolvimiento autónomo a nivel funcional, psicológico, físico, social y económico. Como consecuencia, el entorno cercano de la persona se ve afectado por el avance de la enfermedad, provocando un gran impacto en los familiares directos, sobre todo en los cuidadores, que necesitan recurrir al apoyo de los servicios sanitarios, sociales, financieros y jurídicos disponibles. Así pues, es necesario crear planes de intervención sobre la demencia, considerada como un problema de salud pública, ya que cada año son registrados unos diez millones de casos nuevos. Por tanto, se estima que, para el año 2030, cerca de 82 millones de personas podrían padecer algún tipo de demencia, constituyendo un gran reto social y económico, tanto para las familias como para la sociedad en su conjunto (OMS, 2020).

A pesar de que las políticas de salud públicas vienen haciéndose eco de esta necesidad, es importante seguir informando y formando a la sociedad, generando mayor conciencia sobre las dimensiones del problema de la demencia, reduciendo los factores de riesgo en la población sana y aumentando la visibilidad y compromiso de apoyo a la población afectada. De hecho, uno de los puntos de actuación del plan de la OMS para el año 2025 incide directamente en la urgencia de asistir a los cuidadores familiares de las personas que padecen síndromes demenciales.

La progresiva sobresaturación del sistema sanitario y asistencial impide proveer a todas las familias de los recursos necesarios para cuidar a los enfermos con demencia. Ello provoca que, en la mayor parte de los casos, los cuidados deban ser ofrecidos en el domicilio, surgiendo necesariamente la figura del familiar cuidador como aquel que, sin formación ni conocimientos previos, debe hacerse cargo de supervisar las actividades y realizar tareas de cuidado de las personas dependientes (Martínez Pizarro, 2020).

Este proceso supone la adaptación de los cuidadores asignados a una nueva situación y a un nuevo rol que les expone a un contexto vital diferente, con demandas crecientes, nuevas tareas y limitados recursos a su alcance. Ante la necesidad de redirigir sus energías y esfuerzos hacia la situación de cuidado, invierten menos tiempo en sí mismos, en realizar aquellas actividades que les gustan o relacionarse con terceras personas. Si esta situación es sostenida en el tiempo puede inducirles, paulatinamente, al aislamiento social y a la insatisfacción vital, apareciendo lo que denominamos la sobrecarga del cuidador o Síndrome del cuidador quemado (Carreño

Moreno y Chaparro-Díaz, 2017). Este síndrome se caracteriza por la presencia de ansiedad, estrés, depresión, insomnio, irritabilidad o dificultades de concentración y sensación de cansancio o agotamiento constante (Martínez Pizarro, 2020).

Paralelamente al deterioro físico y psicológico del cuidador, puede sobrevenir un deterioro de sus relaciones sociales y de su calidad de vida, originados por el aislamiento y desbordamiento que muchas veces produce la situación de cuidados. Este conjunto de situaciones de exigencia creciente, convierte a los cuidadores en víctimas de una experiencia cronicada de sobrecarga y afecta de manera negativa a su habilidad para proporcionar adecuadamente los cuidados, con consecuencias adversas para sí mismo y para el enfermo (Barrera et al., 2004). Es así como surge la necesidad de cuidar también a quienes cuidan, puesto que de su bienestar depende, en parte, la calidad de los cuidados impartidos (Clemmensen et al., 2021).

Según Cancio-Bello et al. (2020), es urgente considerar el concepto de autocuidado como una estrategia que promueva la autorresponsabilidad de los cuidadores sobre su propia salud. Además, resulta imprescindible que las personas que se dedican al cuidado de otros, tomen conciencia de la importancia que tiene el cuidarse a sí mismos y lo consideren como una estrategia que repercutirá directamente en un mayor grado de bienestar para ambos. Para obtener una valoración global del autocuidado se debe atender a elementos como los modos de afrontamiento y los recursos personales, las creencias y valores, las redes de apoyo y las necesidades tanto psicológicas como físicas y sociales de la persona. Así pues, el autocuidado es un factor determinante no solo en la promoción y mantenimiento de la salud, sino también en el de la calidad de vida, lo que justifica su inclusión en los programas psicoeducativos que se ofrecen como parte de las intervenciones no farmacológicas de las demencias.

Definiremos la psicoeducación como un proceso por el que la persona puede desarrollar las propias potencialidades a través del descubrimiento de sus fortalezas, entendiéndose que, gracias a ella, las personas pueden aumentar su capacidad de análisis y afrontamiento de situaciones, y aprender a actuar de manera más adaptativa. Tomando conciencia de las propias dificultades, la persona podrá hacerles frente, poniendo en marcha recursos más eficientes (Tena-Hernández, 2020). Así mismo, la psicoeducación funciona como estrategia de cambio, fomenta la autonomía y la calidad de vida, aumenta el propio compromiso con la salud, promueve el autocuidado, lo que a su vez facilita la gestión de las emociones difíciles y reduce el aislamiento (Godoy et al., 2020). Por otro lado, el modelo psicoeducativo, en el marco de los cuidados, permite afrontar los acontecimientos estresantes del día a día. Para ello, la persona que cuida debe contar con información verídica y específica sobre la situación de salud no solo de la persona de la que se hace cargo, sino de la suya propia. La psicoeducación, además de informar al cuidador, le enseña a ordenar sus prioridades, necesidades y problemas, lo que contribuye a disminuir su vulnerabilidad ante el estrés (Cuevas-Cancino y Moreno-Pérez, 2017).

Los objetivos de la psicoeducación son: ofrecer información para que las personas sean capaces de manejar sus vivencias, eliminar prejuicios, aumentar la adherencia al tratamiento, reducir las recaídas y aliviar la sobrecarga emocional. En este caso, lo más importante no es aportar la información en sí misma, sino ayudar a cada cuidador a incorporar la a su propia experiencia y a aplicarla de forma flexible en el afrontamiento de los problemas (Tena-Hernández, 2020). Así pues, parece que psicoeducación constituye un factor clave a considerar entre los procesos de intervención en las demencias, habiéndose observado que las estrategias más eficaces incluyen la implementación de programas de psicoeducación centrados en el autocuidado, establecimiento de grupos de apoyo de pares, entrenamiento en estrategias de afrontamiento, proveer de información sobre los recursos y servicios disponibles y cómo solicitarlos (Cuevas-Cancino y Moreno-Pérez, 2017; Herrera López et al. 2014).

En el presente trabajo se va a realizar una revisión paraguas o “*umbrella review*” (UR) (Chambergó-Michilot et al., 2021; López-López et al. 2022), entendida como una meta-revisión o revisión de revisiones sistemáticas. Esta modalidad de revisión surge en la literatura científica con la finalidad de sintetizar y contrastar grandes cantidades de información sobre un tema muy investigado, para poder llevar a la práctica las evidencias plasmadas en las revisiones sistemáticas, de forma que sus conclusiones puedan cristalizar en políticas de salud y aprovecharse para la toma de decisiones (Fusar-Poli y Radua, 2018).

INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVA Y EFICACIA DEL AUTOCUIDADO EN CUIDADORES INFORMALES DE PERSONAS CON DEMENCIA

Así pues, el objetivo general de este trabajo es analizar la evidencia del efecto del autocuidado como elemento psicoeducativo de intervención en cuidadores informales de personas con demencia. En definitiva, se trata de dar respuesta a las siguientes cuestiones: ¿Qué tipos de programas de actuación se ofrecen a los cuidadores de personas con demencia? Dentro de ellos, ¿cuáles han resultado ser más efectivos? Y por último ¿qué grado de eficacia tiene el autocuidado como elemento de intervención psicoeducativa?

METODOLOGÍA

Para llevar a cabo esta revisión se han seguido las indicaciones metodológicas de Guía Cochrane (Higgins y Green, 2011) y planteado la pregunta PICO para la selección de los trabajos más relevantes (Participante, Intervención, Comparación y Resultados o “*outcomes*”). Su formulación se ha sintetizado en la tabla 1.

Tabla 1. Modelo PICO para la definición de los criterios de selección

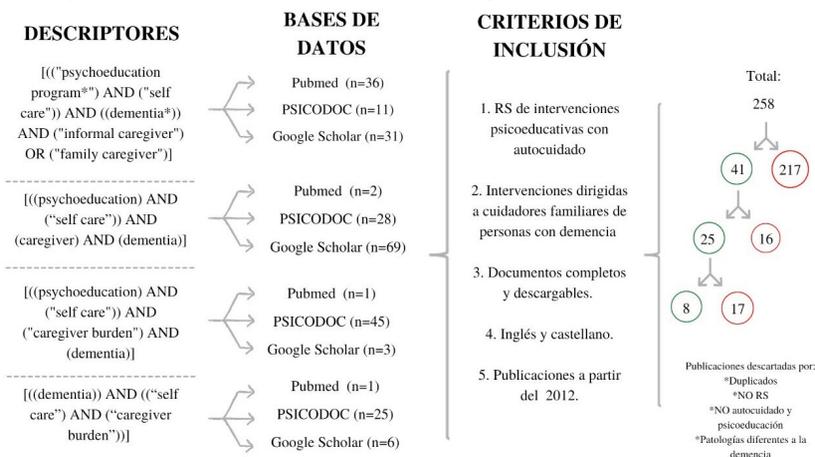
Población	Personas cuidadoras informales/familiares de personas con demencia
Intervención	Intervenciones psicoeducativas con autocuidado
Comparación	Intervenciones no psicoeducativas sin autocuidado
Resultados (“ <i>Outcomes</i> ”)	Cambios en la sintomatología derivada de la aplicación de autocuidados

Nota: tabla de elaboración propia

Seguidamente, se establecen los siguientes criterios de inclusión: publicaciones sobre intervenciones psicoeducativas que incluyan el autocuidado como elemento de intervención; revisiones sistemáticas (RS) en las que se evalúe a cuidadores informales y/o familiares de personas con demencia; publicaciones en castellano o en inglés, entre 2012 y 2022; documentos completos y descargables.

Las bases de datos especializadas consultadas fueron: Pubmed, PSICODOC y Google Scholar, y los descriptores fueron: “programa/s de psicoeducación”, “autocuidado”, “demencia/s”, “cuidador familiar o informal” y “síndrome del cuidador” combinándolos con los operadores booleanos OR y AND. A continuación, se sintetiza el proceso de selección de los artículos en la figura 1.

Figura 1. Esquema explicativo del procedimiento seguido en la selección de artículos



Nota: figura de elaboración propia. Los círculos rojos marcan las publicaciones descartadas y los verdes marcan las seleccionadas.

RESULTADOS

Siguiendo las indicaciones de la mencionada Guía Cochrane, se seleccionaron ocho trabajos que cumplían todos los criterios propuestos. A continuación, se presentan resumidamente los resultados del análisis de los trabajos seleccionados ordenándolos cronológicamente.

En primer lugar, Bonoso García y del Pino Casado (2018) realizaron una revisión sistemática con metaanálisis de 37 ensayos clínicos. Tras analizar la calidad metodológica de dichos ensayos, observaron que 7 presentaban una alta calidad (bajo riesgo de sesgo) mientras que el resto tenían diferentes niveles de calidad metodológica. Comparando intervenciones educativas, psicoeducativas y terapéuticas, en sus resultados observaron que, por una parte, las intervenciones educativas no tienen efectos significativos ni a corto ni a medio-largo plazo sobre la depresión, ansiedad y sobrecarga. Sin embargo, las intervenciones psicoeducativas tuvieron un efecto medio a corto plazo sobre la depresión, un efecto pequeño a medio-largo plazo sobre la sobrecarga y un efecto no significativo sobre la ansiedad. Finalmente, las intervenciones terapéuticas tuvieron un efecto grande sobre la depresión tanto a corto como a medio-largo plazo y sobre la ansiedad, igualmente a corto y medio-largo plazo.

Zulkifley et al. (2020) analizaron 8 ensayos clínicos aleatorizados (ECAs) atendiendo a dos variables: la modalidad de la intervención educativa y los contenidos de las mismas. En cuanto a la primera variable, distinguieron entre intervenciones individuales a través del autoaprendizaje e intervenciones grupales, estas últimas divididas en discusiones de grupo o programas de entrenamiento. Los autores apuntan a que todo este tipo de intervenciones educativas pueden ser llevadas a cabo de forma presencial y no presencial, a través de programas de apoyo telefónico o a través del ordenador u otros dispositivos. Por otra parte, clasificaron los contenidos en información básica de la demencia (definición de demencia, estadios y síntomas, cambios comportamentales y en la personalidad, efectos de la demencia en las capacidades de la persona y autocuidado), información sobre los grupos de apoyo disponibles, información sobre estrategias y manejo de los problemas conductuales y por último consejos sobre cómo comunicarse con la persona. En sus resultados encontramos datos controvertidos ya que, algunos de los estudios analizados reportaban efectos positivos significativos sobre los cuidadores tras la intervención, mientras que otros no encontraron efectos significativos. Incluso algunos no hallaron diferencias significativas entre los momentos pre- y el post- de las intervenciones. Las conclusiones apuntaban a que las inter-

INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVA Y EFICACIA DEL AUTOCUIDADO EN CUIDADORES INFORMALES DE PERSONAS CON DEMENCIA

venciones grupales son mejores que las individuales y que las intervenciones psicoeducativas mejoran los recursos personales del cuidador.

En el trabajo de Frías et al. (2020), dos investigadores independientes analizaron 18 ECAs que, tras la aplicación de la escala Jadad (Jadad et al., 1996) resultaron tener una calidad metodológica aceptable. Clasificaron las intervenciones en aquellas basadas en la tecnología e intervenciones grupales. Las primeras, en comparación con grupos control, han mostrado tener una eficacia significativa en la reducción de la sobrecarga, la depresión y la ansiedad, además de mejorar la comunicación entre persona cuidada y cuidador, aumentar la percepción de autoeficacia y el bienestar general. Las intervenciones grupales, en comparación con grupos control, ejercen un efecto positivo sobre los cambios de humor, la sobrecarga y la calidad de vida. Estos autores explican que ciertas diferencias entre sus resultados y los de otros autores pueden ser debidas a las diferencias metodológicas, las escalas empleadas o a las condiciones clínicas del entorno donde se desarrollaron las intervenciones.

Meng et al., (2021) realizaron un metaanálisis de 31 ECAs. Dos investigadores independientes fueron los encargados de seleccionar los estudios, analizando igualmente los tamaños del efecto, intervalos de confianza y riesgos de sesgo. Los estudios mostraron que las intervenciones no farmacológicas sobre los cuidadores de personas con demencia reducen de forma significativa los síntomas comportamentales y psicológicos de las personas cuidadas. Así mismo, se observó una reducción de las reacciones negativas de los cuidadores ante este tipo de sintomatología. Estos autores apuntan que, si bien los resultados tienen una significación media-baja, esto puede ser debido al fuerte rigor metodológico de su análisis.

Yorulmaz y Dirik (2021) llevaron a cabo una revisión sistemática de 20 ECAs para determinar la eficacia de intervenciones basadas en la terapia cognitivo-conductual. Concluyeron, por una parte, que las intervenciones cognitivo-conductuales tienen efectos beneficiosos sobre los cuidadores de personas con demencia, sobre las personas cuidadas y mejora la comunicación entre ambas. También plantean que estos beneficios se dan en las diferentes modalidades de aplicación, diferentes periodos, con diferentes técnicas y diferentes medidas de resultados. Sin embargo, estos autores no explicaron el grado de significación de estos resultados ni detallaron el grado de heterogeneidad de los estudios revisados.

En la revisión sistemática de Ghosh et al. (2022) se evaluaron 24 estudios siguiendo la guía metodológica del Instituto Joanna Briggins. Para ello, dos investigadores independientes se encargaron de realizar el *screening* y de valorar la calidad metodológica de cada uno de los programas. Para medir su eficacia, se tuvieron en cuenta los efectos que se dan tanto en las personas cuidadoras como en las cuidadas. Tras el análisis, parece que las intervenciones diádicas dirigidas a afectados y cuidadores tienen un efecto leve, con un nivel de significación débil sobre las variables estudiadas (calidad de vida, salud psicología y mental, impacto de los cuidados, relaciones sociales y comunicativas, salud física y competencia personal). Explican que es posible esto sea debido al rigor de la metodología empleada y la heterogeneidad de los estudios analizados.

Felstead et al. (2022) realizaron una revisión sistemática de diez intervenciones grupales para cuidadores convivientes de personas con demencia. Seis de los diez programas analizados no reportaron resultados estadísticamente significativos. En los cuatro restantes, se encontró un nivel de significación medio-bajo, por lo que solo en parte esas intervenciones (clasificadas como educación general sobre la demencia y estrategias basadas en la terapia cognitivo-conductual) fueron efectivas. Así mismo, indicaron que los estudios empleados presentaban baja calidad metodológica o aportaban información poco concreta sobre las intervenciones realizadas.

Finalmente, Cheng et al. (2022) llevaron a cabo una revisión sistemática con metaanálisis de 52 artículos donde se evaluaban los resultados de diferentes intervenciones sobre los cuidadores a través de los cambios sobre las personas con demencia. Es decir, se consideraba que una intervención tenía efectos positivos cuando mejoraban los resultados medidos en las personas cuidadas. En general, las intervenciones tuvieron un efecto significativo, aunque pequeño, destacando los siguientes resultados: la psicoeducación redujo los síntomas comportamentales y psicológicos, las intervenciones multicomponente y las basadas en el cuidado retrasaron la institucionalización, mientras que la ayuda al manejo de la persona y el entrenamiento de esta redujeron levemente los síntomas conductuales y psicológicos.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

A modo de síntesis, los programas de intervención sobre cuidadores de enfermos con demencia que hemos revisado se administran en tres modalidades: individual, grupal y a distancia, con apoyo de la tecnología. Además, según su finalidad encontramos tres tipos de intervenciones: educativas, psicoeducativas y terapéuticas.

Respecto a la modalidad de presentación, los hallazgos apuntan a que las intervenciones grupales tienen mejor eficacia que las individuales (Felstead et al., 2022; Frías et al., 2020; Zukifley et al., 2020). Además, las dificultades de acceso de muchos cuidadores a las propuestas de intervención, hace que aquellos programas que se diseñan en un formato a distancia, usando los avances tecnológicos, se consideren como una modalidad interesante para seguir explorando y utilizando.

Por otra parte, parece que las intervenciones psicoeducativas tienen efectos leves-medios sobre los cuidadores, siendo sus resultados superiores a los de los programas meramente informativos (Bonoso García y del Pino Casado, 2018; Cheng et al., 2022; Felstead et al., 2022). El trabajo de Zukifley et al. (2020), sin embargo, encuentra resultados contradictorios, destacando únicamente que las intervenciones psicoeducativas parecían mejorar los recursos personales de los cuidadores. Así mismo, parece existir una mayor coincidencia en la eficacia de las intervenciones terapéuticas cognitivo-conductuales (Bonoso García y del Pino Casado, 2018; Yorulmaz y Dirik, 2020).

Como conclusión, el elemento del autocuidado parece tener efectos beneficiosos sobre los cuidadores, pero en esta revisión se ha encontrado un nivel discreto de significación de sus efectos. Por otra parte, el autocuidado no siempre aparecía como componente específico de los programas psicoeducativos, aunque siempre aparecían elementos relacionados con él. En algunas de las revisiones era considerado de forma independiente o incluso formaba parte de las intervenciones terapéuticas. En cualquier caso, los resultados corroboran que las intervenciones que logran mejorar la calidad de vida del cuidador repercuten en la calidad de vida del enfermo de demencia, comprobándose así que las intervenciones exitosas sobre los cuidadores tienen efectos positivos, además, sobre las personas cuidadas (Gosh et al., 2022; Meng et al., 2021; y Yorulmaz y Dirik, 2021).

Por último, es preciso plantear algunas limitaciones en esta UR. Pese a que los resultados son interesantes, hay que interpretarlos con cautela, considerando la heterogeneidad de los diseños de las diferentes revisiones, hecho que ya apuntan los propios autores. Además, podría darse el caso de que las revisiones analizadas compartieran algunos estudios, aspecto que no hemos considerado. Por otra parte, una revisión paraguas, de revisiones que han seleccionado los trabajos bajo criterios metodológicos muy rigurosos, puede valorar la observación de resultados significativos de grado medio-bajo.

Estas apreciaciones abren la perspectiva a realizar nuevos análisis para depurar las conclusiones, dado que, si bien ya es un hecho probado que los cuidadores deben estar incluidos en las intervenciones sobre la demencia, la evidencia sobre la eficacia de las técnicas psicoeducativas en general y del autocuidado en particular, puede seguirse delimitando.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barrera Ortiz, L., Pinto Afanador, N. y Sánchez Herrera, B. (2006). «Cuidando a los Cuidadores»: un programa de apoyo a familiares de personas con enfermedad crónica. *Index de Enfermería*, 15(52-53), 54-58. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstractypid=S1132-12962006000100012yIngl=esynrm=isoytng=es.
- *Bonoso García, R. M. y Del Pino Casado, R. (2018). Intervenciones no farmacológicas para reducir la depresión, sobrecarga y ansiedad en personas cuidadoras de mayores con demencia: un metaanálisis. *Metas de Enfermería*, 21. <https://doi.org/10.35667/MetasEnf.2019.21.1003081191>
- Cancio-Bello, C., Lorenzo, A. y Alarcó, G. (2020). Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. *Informes Psicológicos*, 20(2). <https://doi.org/10.18566/infpsic.v20n2a9>
- Carreño Moreno, S. y Chaparro-Díaz, L. (2017). Agrupaciones de cuidadores familiares en Colombia: perfil, habilidad de cuidado y sobrecarga. *Pensamiento Psicológico*, 15(1), 87-101. <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI15-1.ACFC>

INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVA Y EFICACIA DEL AUTOCUIDADO EN CUIDADORES INFORMALES DE PERSONAS CON DEMENCIA

- Chambergo-Michilot, D., Diaz-Barrera, M. E., y Benites-Zapata, V. A. (2021). Revisiones de alcance, revisiones paraguas y síntesis enfocada en revisión de mapas: aspectos metodológicos y aplicaciones. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 38(1), 136-142. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2021.381.6501>
- * Cheng, S.-T., Li, K.-K., Or, P. P. L. y Losada, A. (2022). Do caregiver interventions improve outcomes in relatives with dementia and mild cognitive impairment? A comprehensive systematic review and meta-analysis. *Psychology and Aging*, 37(8), 929-953. <https://doi.org/10.1037/pag0000696>
- Clemmensen, T. H., Lauridsen, H. H., Andersen-Ranberg, K., y Kristensen, H. K. (2021). 'I know his needs better than my own' - carers' support needs when caring for a person with dementia. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 35(2), 586-599. <https://doi.org/10.1111/scs.12875>
- Cuevas-Cancino, J. J. y Moreno-Pérez, N. E. (2017). Psicoeducación: intervención de enfermería para el cuidado de la familia en su rol de cuidadora. *Enfermería Universitaria* 14(3), 207-2018. <https://doi.org/10.1016/j.reu.2017.06.003>
- * Felstead, C., Perkins, L., Stott, J., Hui, E. K., y Spector, A. (2022). A systematic literature review of group-based training interventions for informal carers: Impact on the behavioural and psychological symptoms of dementia (Bpsd). *Aging y Mental Health*, 1-10. <https://doi.org/10.1080/13607863.2022.2141193>
- * Frías, C. E., García Pascual, M., Montoro, M., Ribas, N., Risco, E., y Zabalegui, A. (2020). Effectiveness of a psychoeducational intervention for caregivers of People With Dementia with regard to burden, anxiety and depression: A systematic review. *Journal of Advanced Nursing*, 76(3), 787-802. <https://doi.org/10.1111/jan.14286>
- Fusar-Poli, P. y Radua, J. (2018). Ten simple rules for conducting umbrella reviews. *Evidence Based Mental Health*, 21(3), 95-100. <https://doi.org/10.1136/ebmental-2018-300014>
- Godoy, D., Eberhard, A., Abarca, F., Acuña, B., y Muñoz, R. (2020). Psicoeducación en salud mental: una herramienta para pacientes y familiares. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 31(2), 169-173. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2020.01.005>
- * Ghosh, M., Dunham, M. y O'Connell, B. (2022). Systematic review of dyadic psychoeducational programs for persons with dementia and their family caregivers. *Journal of Clinical Nursing*, jocn.16570. <https://doi.org/10.1111/jocn.16570>
- Herrera López, L. M., Alcayaga Rojas, C., Torres Hidalgo, M., Funk Bunttemeyer, R., Bustamante Troncoso, C., Riquelme Hernández, G., Campos Romero, S., Urrutia Bunster, M. y Lange Haensgen, I. (2014). Programa de apoyo al trabajador-cuidador familiar: fenómeno social emergente. *Aquichan*, 14(3), 430-439. <https://doi.org/10.5294/aqui.2014.14.3.12>
- Jadad, A. R., Moore, R. A., Carroll, D., Jenkinson, C., Reynolds, D. J. M., Gavaghan, D. J., y McQuay, H. J. (1996). Assessing the quality of reports of randomized clinical trials: Is blinding necessary? *Controlled Clinical Trials*, 17(1), 1-12. [https://doi.org/10.1016/0197-2456\(95\)00134-4](https://doi.org/10.1016/0197-2456(95)00134-4)
- López-López, J. A., Rubio-Aparicio, M., y Sánchez-Meca, J. (2022). Overviews of reviews: Concept and development. *Psicothema*, 34.2, 175-181. <https://doi.org/10.7334/psicothema2021.586>
- Martínez Pizarro, S. (2020). Síndrome del cuidador quemado. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 13(1), 97-100. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstractypid=S1699-695X2020000100013yIngl=esynrm=isoytIngl=es
- * Meng, X., Su, J., Li, H., Ma, D., Zhao, Y., Li, Y., Zhang, X., Li, Z. y Sun, J. (2021). Effectiveness of caregiver non-pharmacological interventions for behavioural and psychological symptoms of dementia: An update meta-analysis. *Ageing Research Reviews*, 71, 101448. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2021.101448>
- Organización Mundial de la Salud (2020). *Demencia: Datos y cifras*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/dementia>
- Tena-Hernández, F.J. (2020). Psicoeducación y Salud Mental. *SANUM*, 4(3) 36-45. https://revistacientificas-anum.com/pdf/sanum_v4_n3_a5.pdf

- * Yorulmaz, E., y Dirik, G. (2021). Dementia caregivers and cognitive behavioral therapy. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar - Current Approaches in Psychiatry*, 13(2), 170-191. cap_13_02_01_en.pdf (psikguncel.org) <https://www.bing.com/search?q=https://doi.org/10.18863/pgy.732086ycvid=8a33246e1c2f4079bebb43045a34e9f6yform=WSBBST>
- * Zulkifley, N. H., Ismail, S., Manaf, R. A. y Ying, L. P. (2020). Educational intervention for informal caregivers of person with dementia: a systematic review. 16(1). <http://mymedr.afpm.org.my/publications/90875>

