



HOJA DE RECOMENDACIONES | NOVIEMBRE 2026



RECOMENDACIONES PARA IDENTIFICAR NECESIDADES DE LAS MUJERES CUIDADORAS

“La carga de trabajo que soportamos diariamente las mujeres cuidadoras está tan normalizada que nosotras mismas no somos conscientes de su verdadera magnitud”

Testimonio de cuidadora participante en “La Voz de las Mujeres”

En Fundación Mujeres hemos llevado a cabo el **IX Foro de Profesionales del ámbito sociosanitario en relación con los cuidados informales**. En el mismo, las y los profesionales transmitieron la necesidad de la atención más temprana posible para las mujeres cuidadoras no profesionales.

Desde el punto de vista de la coordinación de servicios, prestaciones y apoyos prestados por todos los agentes relacionados con el cuidado, resulta indispensable una detección ágil de la situación y necesidades de estas mujeres en las diferentes etapas del cuidado.

A través de esta hoja de recomendaciones pretendemos facilitar orientaciones para identificar las necesidades de las mujeres cuidadoras por parte de los profesionales en contacto con la persona dependiente.

✓ **ATENDER E IDENTIFICAR SEÑALES**

Prestar atención a los indicios que presenta la cuidadora para prevenir estados de sobrecarga:

1. SEÑALES FÍSICAS

Prestar atención a señales físicas que pueden identificarse a primera vista como cambios drásticos de peso.

2. SEÑALES DE COMPORTAMIENTO

Observar posibles comportamientos de aislamiento, cambios bruscos de humor, problemas de concentración, dejadez en lo relacionado con su propia salud, etc.

3. SEÑALES EMOCIONALES

Profesar sentimientos de desesperanza, de culpa, ansiedad persistente y desconexión emocional.

✓ **VALIDAR LAS EMOCIONES**

Realizar una escucha activa, con atención al lenguaje corporal y sin dar consejos rápidos. Resulta indispensable no realizar juicios de valor, atendiendo el estado de necesidad de la cuidadora.

Sus sentimientos de culpa, tristeza, ira, etc., son naturales y completamente válidos.



✓ CONTAR CON HERRAMIENTAS ESPECÍFICAS

La obtención de datos específicos, fiables y medibles facilita una evaluación objetiva que permite valorar las necesidades reales de las mujeres cuidadoras.

1. EVALUACIÓN DE SOBRECARGA EMOCIONAL Y FÍSICA

Escala de sobrecarga de la cuidadora "Zarit": cuestionario de 22 preguntas para medir el grado de estrés físico, emocional y socioeconómico de la cuidadora.

Índice de Esfuerzo del Cuidador (CSI - Caregiver Strain Index): cuestionario de 13 preguntas para medir el nivel de estrés y sobrecarga de la cuidadora.

2. EVALUACIÓN DE LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL

Escala de Ansiedad y Depresión Hospitalaria (HADS) y Cuestionario de Salud General de Goldberg (GHQ-12). Se trata de cuestionarios breves para detectar ansiedad y malestares psicológicos de manera general.

3. EVALUACIÓN DE CALIDAD DE VIDA Y APOYO SOCIAL

Cuestionario de Calidad de Vida WHOQOL-BREF: desarrollado por la OMS, consta de 26 preguntas que evalúan la percepción de la propia cuidadora sobre su calidad de vida.

✓ IDENTIFICAR Y TRABAJAR SOBRE LA RED DE APOYO

1. IDENTIFICAR SI EXISTE Y SU CALIDAD

A través de herramientas como el Cuestionario de Apoyo Social Funcional Duke-UNK, que a través de 11 preguntas permite una evaluación inicial sobre el apoyo social percibido por una persona.

2. DERIVAR A SERVICIOS DE APOYO QUE MEJOREN SU RED

Resulta indispensable la colaboración y coordinación con otras organizaciones (tercer sector, asociaciones vecinales, instituciones sanitarias, servicios sociales) para poder derivar a la cuidadora a servicios de apoyo de calidad que mejoren su red de apoyo.

Es indispensable registrar el itinerario a través de informes detallados para conseguir un seguimiento sobre la evolución de la situación de cara a recaídas o nuevas necesidades en el futuro.



Fundación Mujeres apoya a las mujeres cuidadoras no profesionales de personas dependientes promoviendo el autocuidado, apoyando la construcción de un proyecto de vida en el que puedan compatibilizar el cuidado con su propio desarrollo personal, su participación social y, en su caso, la animación a la participación laboral.