

## Escala de sobrecarga y necesidad de apoyo del cuidador (formal o informal)

Le presentamos un cuestionario que recoge distintas situaciones relacionadas con el cuidado, que le podrían estar sucediendo a Ud. Por favor, responda honestamente ya que no existen respuestas correctas o incorrectas. **Valore cada afirmación en función de su nivel de acuerdo con cada una según el código siguiente:**

1= Nada de Acuerdo	2= Poco de Acuerdo	3 = Acuerdo medio	4 = Muy de Acuerdo	5 = Totalmente de acuerdo
--------------------	--------------------	-------------------	--------------------	---------------------------

	1	2	3	4	5
1. Me gustaría tener a alguien de confianza con quien desahogarme					
2. Me gustaría hablar con alguien que, teniendo esta experiencia, me pueda orientar					
3. Me gustaría tener un grupo donde compartir las experiencias del cuidado					
4. Siento que he perdido el control de mi vida desde que cuido a alguien					
6. Espero a estar desbordado/a para pedir ayuda					
7. Sé que como yo cuido, nadie va a cuidar a las personas a mi cargo					
8. Delegar el cuidado en otros me hace sentir culpable					
9. El cuidado me deja poco tiempo para mi vida social y/o laboral					
10. Me siento agotado/a físicamente por el cuidado					
11. Creo que estoy sufriendo algunos síntomas físicos debido al cuidado (problemas digestivos, en la piel, taquicardias, otros dolores...)					
12. Tengo problemas para conciliar el sueño, ahora o en algún momento					

Este cuestionario recoge en dos subescalas la conciencia de las consecuencias físicas o emocionales que supone el cuidado de personas dependientes y la necesidad de apoyo, de información sobre los problemas que supone el cuidado y alternativas para enfrentarlos. El apoyo cubre aspectos como el reconocimiento, la pertenencia, la percepción de autoestima y la obtención de bienes necesarios, como el cuidado en la enfermedad.

**La subescala Necesidad de apoyo** (ítems 1 al 3), refiere la necesidad de tener a alguien para compartir las experiencias y desahogarse. Tiene una fiabilidad alfa = 0,917. Para obtener sus puntuaciones ha de sumar estos ítems, el mínimo que puede obtener es 3 y el máximo 15.

**La subescala Sobrecarga** (ítems 4 al 11), refiere los síntomas físicos, psicológicos y emocionales que padecen los cuidadores. Tiene una fiabilidad alfa = 0,803. Para obtener sus puntuaciones ha de sumar estos ítems, el mínimo que puede obtener es 8 y el máximo 40.

Bermejo, JC, Villaceros, M y Hassoun, H. Diseño y validación de dos escalas de medida de sobrecarga y necesidad de apoyo profesional para cuidadores formales e informales. Gerokomos. 2017;28(3):116-120