

PS-018

SALUD MENTAL Y FÍSICA EN CUIDADORES FORMALES: EL ROL DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

C. Luque Jiménez, V. Barrado Moreno, E.R. Serrano Ibáñez.

Universidad de Málaga, Málaga.

La población mundial está sufriendo un envejecimiento exponencial, lo cual aumenta el deterioro de la persona y la necesidad de cuidados por parte de ésta. Estos cuidados pueden ser tanto informales, proporcionados por familiares y personas cercanas, como formales, es decir, ofrecidos por profesionales especializados. Si bien se ha estudiado el impacto psicofísico que conlleva el cuidado informal, existe menos literatura que establezca las consecuencias en los cuidadores formales, aunque sí se ha relacionado con burnout o problemas emocionales.

El objetivo de este estudio es analizar cómo el burnout afecta a la salud mental (ansiedad, depresión y estrés) y física de los cuidadores formales, examinando qué estrategias de afrontamiento están relacionadas con esta sintomatología.

La muestra del estudio estuvo compuesta por 79 participantes, con una edad media de 43.01 años (DT =10.41). Haciendo uso de Google Forms, y través de un muestr por bola de nieve, los participantes completaron un protocolo de evaluación. Este estaba conformado por cuestiones relativas a las variables sociodemográficas y laborales, y la versión española de los autoinformes *Depression Anxiety Stress Scale-2 (DASS-21)*, escala de salud física del *12-Item Short-Form Health Survey version 2 (SF-12)*, *Maslach Burnout Inventory (MBI)* y *Brief COPE (COPE-28)*.

Se realizaron cuatro análisis de regresión lineal múltiple, uno para cada variable (salud física, ansiedad, depresión y estrés). Los resultados mostraron que el cansancio emocional (burnout), y las estrategias de autoinculpación y negación, predicen la depresión y estrés. También, el estrés se predice por la estrategia de aceptación y la edad. Las variables predictoras de la ansiedad fueron cansancio emocional y la estrategia de negación. En cuanto a la salud física, las variables predictoras fueron: cansancio emocional, realización personal y autoinculpación.

En conclusión, estos resultados añaden información sobre cómo el burnout afecta negativamente a la salud mental de los cuidadores formales y cómo el cansancio emocional, la autoinculpación y la negación podría dar lugar a sintomatología psicológica. Sin embargo, la aceptación, la edad y la realización personal podrían ser estrategias de protección. El aprendizaje de unas estrategias de afrontamiento adaptativas por parte de los profesionales podría ser fundamental para preservar su salud mental.