

Inventario de la Persona Cuidadora

Este cuestionario exploratorio describe la vivencia de una persona que cuida de un ser querido enfermo, mayor o con discapacidad: carga y disponibilidad, cansancio y salud, repercusión en la vida social, familiar y laboral, emociones, relación con la persona cuidada, apoyo y respiro. Ayuda a detectar el agotamiento de la persona cuidadora y los aspectos sobre los que actuar, desde el reparto de los cuidados hasta los recursos de respiro.

Número de preguntas	24 preguntas
Duración estimada	6 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Family Caregiver Inventory
Población destinataria	Adultos
Categoría	Burnout, Estrés

Vista previa de las 24 preguntas

Durante los últimos meses, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Interrumpo lo que estoy haciendo para atender una necesidad de la persona a la que cuido.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante los últimos meses, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Me siento agotado/a.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante los últimos meses, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Renuncio a salidas o a ratos con amigos para ocuparme de la persona a la que cuido.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante los últimos meses, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Me preocupa lo que le pueda pasar a la persona a la que cuido cuando no estoy con ella.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante los últimos meses, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Pierdo la paciencia con la persona a la que cuido.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Administra tus cuestionarios en línea

Envía un enlace a tu paciente: responde desde el móvil o el ordenador, y recibes los resultados corregidos por email.

Ver el cuestionario en mentaal.org ›

Corrección e interpretación

Corrección

Cada afirmación se puntúa de 0 (nunca) a 4 (muy a menudo) según su frecuencia durante los últimos meses. Cada dominio agrupa 4 afirmaciones repartidas a lo largo del cuestionario, lo que da una puntuación de 0 a 16.

Lectura del perfil

No hay puntuación global: los dominios se ordenan del más al menos elevado, cada uno con lo que abarca y los aspectos a explorar en la entrevista. El perfil distingue lo que exige el cuidado (carga y disponibilidad), lo que le cuesta a la persona cuidadora (cansancio y salud, vida social, familiar y laboral, emociones, relación con la persona cuidada) y los recursos que le faltan (apoyo y respiro), según el modelo del proceso de estrés del cuidador. Un dominio «Apoyo y respiro» elevado señala vías de actuación concretas: reparto de los cuidados con el entorno, ayuda profesional, recursos de respiro.

Precauciones

Un agotamiento marcado invita a explorar una posible depresión o un trastorno de ansiedad, que el cuestionario no evalúa. Tampoco incluye preguntas sobre ideas de suicidio: estas se evalúan en la entrevista cuando el agotamiento es marcado. Una relación muy tensa con la persona cuidada o un agotamiento importante también requieren abordar en la entrevista, sin juzgar, el riesgo de palabras o conductas de maltrato, por ambas partes.

Limitaciones

Este cuestionario exploratorio no cuenta con validación psicométrica ni con puntos de corte. Sirve de apoyo a la entrevista clínica y no establece diagnósticos.

Ejemplo de corrección

Corrección

Emociones difíciles 11 / 16

Preocupación por la persona cuidada, culpa, rabia ante la situación, tristeza al ver cambiar a la persona (duelo anticipado).

Aspectos a explorar: las emociones que la persona cuidadora se permite o se reprocha, el miedo al futuro, el duelo por la relación tal como era, signos de depresión o de ansiedad.

Para profundizar: PHQ-9, GAD-7.

Apoyo y respiro 10 / 16

Sensación de llevar en solitario el peso de los cuidados, dificultad para encontrar quien sustituya a la persona cuidadora o para tomarse un respiro, desconocimiento de las ayudas disponibles.

Aspectos a explorar: quién más ayuda (familia, amistades, profesionales), las ayudas y los recursos de respiro conocidos o utilizados (ayuda a domicilio, centro de día, estancias temporales), lo que frena su uso (culpa, rechazo de la persona cuidada, coste).

Para profundizar: MSPSS.

Cansancio y salud 9 / 16

Agotamiento físico y psicológico, sueño poco reparador, dolores y salud descuidada por falta de tiempo o de energía.

Aspectos a explorar: el sueño, los dolores ligados a las tareas de cuidado, los cuidados que la persona cuidadora aplaza para sí misma, su seguimiento médico.

Relación con la persona cuidada 9 / 16

Tensiones en la relación, comportamientos difíciles de llevar, vínculo que se transforma en una relación de cuidado.

Aspectos a explorar: la historia de la relación antes de la enfermedad o de la pérdida de autonomía, los comportamientos difíciles (rechazo de la ayuda, agresividad, exigencias, confusión), lo que se sigue compartiendo al margen de los cuidados.

Carga y disponibilidad 8 / 16

Volumen de los cuidados, disponibilidad exigida a cualquier hora y carga mental de la organización (cuidados, citas, trámites).

Aspectos a explorar: lo que hace en concreto la persona cuidadora (cuidados, comidas, aseo, vigilancia, trámites), el tiempo que supone, lo que se podría delegar en profesionales o en otros familiares.

Para profundizar: ZBI.

Vida social, familiar y laboral 5 / 16

Repercusión de los cuidados en las amistades, el ocio, la pareja, la familia y el trabajo o los estudios.

Aspectos a explorar: lo que se ha reducido o abandonado (salidas, ocio, tiempo de trabajo), los desacuerdos familiares sobre el reparto de los cuidados, las adaptaciones posibles en el trabajo.

Por el momento, no se han establecido puntos de corte clínicos ni psicométricos validados para este cuestionario. Por tanto, los resultados deben considerarse indicadores exploratorios, destinados a apoyar la entrevista clínica, y no conclusiones diagnósticas.

¿Eres profesional de la psicología?

Con Mentaal, obtén información útil para acompañar a tus pacientes.

- Tests estandarizados
- Corrección automática
- Resultados por correo electrónico

Probar gratis | Ver todos los cuestionarios

★★★★★

“Es un verdadero valor añadido en consulta para evaluar al paciente y una base de diálogo muy rica para profundizar en el trabajo clínico.”

 Laura M. - Psicóloga cognitivo-conductual