

ESTRATEGIAS EDUCATIVAS PARA CUIDADORES DE ADULTOS MAYORES CON DISCAPACIDAD, EN REHABILITACIÓN FÍSICA Y PEDAGÓGICA

Educational strategies for caregivers of older adults with disabilities in physical and pedagogical rehabilitation

Estratégias educativas para cuidadores de idosos com deficiência, na reabilitação física e pedagógica

Lic. Elizabeth Alexandra Almeida Conforme*, <https://orcid.org/0009-0009-4825-9867>

Lic. Jessika Elizabeth Arellano Sanaguano, <https://orcid.org/0009-0005-5351-0877>

Dra. Lorena Del Carmen Boderó Arízaga, <https://orcid.org/0000-0002-8081-5861>

Universidad Bolivariana del Ecuador, Ecuador

*Autor para correspondencia. email eli_aa@hotmail.es

Para citar este artículo: Almeida Conforme, E. A., Arellano Sanaguano, J. E. y Boderó Arízaga, L. C. (2025). Estrategias educativas para cuidadores de adultos mayores con discapacidad, en rehabilitación física y pedagógica. *Maestro y Sociedad*, 22(4), 3729-3738. <https://maestrosociedad.uo.edu.cu>

RESUMEN

Introducción: El envejecimiento en América Latina ha aumentado la demanda de cuidados a adultos mayores, situación que, para el caso de Ecuador recae principalmente en cuidadores informales con escasos recursos y poco apoyo institucional, esto se debe principalmente a los efectos del COVID-19, que dejó a gran parte de Latinoamérica empobrecida, y con un proceso de desarrollo que se avizora lento. El objetivo de la investigación fue analizar el proceso de cuidado en la rehabilitación física y pedagógica de los adultos mayores con discapacidad que reciben atención en el Centro Médico Municipal del cantón La Libertad mediante un estudio de tipo cualitativo, descriptivo. Materiales y Métodos: La muestra fue de diez cuidadores seleccionados por criterios, aplicándose entrevistas semiestructuradas y observación no participante. Los resultados evidenciaron ciertas categorías relevantes tales como: limitaciones en movilización y en la ejecución de ejercicios terapéuticos; desconocimiento de estrategias de estimulación cognitiva y comunicación efectiva; y sobrecarga emocional y física del cuidador. Conclusiones: El estudio concluyó que el trabajo realizado por los cuidadores se sostiene en prácticas empíricas e improvisadas, lo que afecta tanto a su bienestar como al proceso de rehabilitación. Se destaca la necesidad urgente de implementar estrategias educativas accesibles, prácticas y contextualizadas que incluyan simulaciones, aprendizaje entre pares y acompañamiento comunitario, favoreciendo así un cuidado más seguro, efectivo y humano.

Palabras clave: cuidado informal, adultos mayores, discapacidad, rehabilitación, sobrecarga del cuidador, Ecuador.

ABSTRACT

Introduction: Aging in Latin America has increased the demand for care for older adults. In Ecuador, this situation falls mainly on informal caregivers with limited resources and little institutional support. This is mainly due to the effects of COVID-19, which left much of Latin America impoverished and with a slow development process. The objective of this research was to analyze the care process in the physical and pedagogical rehabilitation of older adults with disabilities who receive care at the Municipal Medical Center of La Libertad canton through a qualitative, descriptive study. Materials and Methods: The sample consisted of ten caregivers selected by criteria, applying semi-structured interviews and non-participant observation. The results revealed certain relevant categories such as: limitations in mobility and in the execution of therapeutic exercises; lack of knowledge of cognitive stimulation strategies and effective communication; and emotional and physical overload of the caregiver. Conclusions: The study concluded that the work performed by caregivers is based on empirical and improvised practices, which affects both their well-being and the rehabilitation process. It highlights the urgent need to implement accessible, practical, and contextualized educational strategies that include simulations, peer learning, and community support, thus promoting safer, more effective, and more humane care.

Keywords: informal care, older adults, disability, rehabilitation, caregiver burden, Ecuador.

RESUMO

Introdução: O envelhecimento na América Latina aumentou a demanda por cuidados para idosos. No Equador, essa situação recai principalmente sobre cuidadores informais com recursos limitados e pouco apoio institucional. Isso se deve principalmente aos efeitos da COVID-19, que deixou grande parte da América Latina empobrecida e com um lento processo de desenvolvimento. O objetivo desta pesquisa foi analisar o processo de cuidado na reabilitação física e pedagógica de idosos com deficiência que recebem atendimento no Centro Médico Municipal do cantão de La Libertad por meio de um estudo qualitativo e descritivo. Materiais e Métodos: A amostra foi composta por dez cuidadores selecionados por critérios, aplicando entrevistas semiestruturadas e observação não participante. Os resultados revelaram algumas categorias relevantes, como: limitações na mobilidade e na execução de exercícios terapêuticos; falta de conhecimento de estratégias de estimulação cognitiva e comunicação eficaz; e sobrecarga emocional e física do cuidador. Conclusões: O estudo concluiu que o trabalho realizado pelos cuidadores se baseia em práticas empíricas e improvisadas, o que afeta tanto o seu bem-estar quanto o processo de reabilitação. Destaca-se a necessidade urgente de implementar estratégias educacionais acessíveis, práticas e contextualizadas que incluam simulações, aprendizagem entre pares e apoio comunitário, promovendo assim um cuidado mais seguro, eficaz e humano.

Palavras-chave: cuidado informal, idosos, deficiência, reabilitação, sobrecarga do cuidador, Equador.

Recibido: 21/7/2025 Aprobado: 4/9/2025

INTRODUCCIÓN

A diferencia de otras regiones, como Europa y Norteamérica, el envejecimiento poblacional en América Latina acontece con una mayor velocidad. Esto implica que estos países tienen un menor lapso para adaptar sus sistemas de salud y redes de protección social al nuevo perfil demográfico (CEPAL, 2022). También hay profundas implicaciones en cuanto a la relación de dependencia, puesto que hay un incremento sostenido de adultos mayores, lo que conlleva a una mayor necesidad de asistencia cotidiana y a un aumento creciente en la demanda de servicios de cuidado (BID, 2019).

En el mejor de los casos, la reacción institucional ha sido débil o ineficaz. Como señala (CEPAL, 2022) las políticas de atención a dependientes por razones sociales en el área continental son arcaicas: no existen como tales políticas sistémicas ni integradoras que permitan abordar el derecho universal al cuidado digno y especializado desde un marco normativo robusto. Por lo tanto, las numerosas carencias referidas a la infraestructura, la mala calidad del empleo formativo profesional-emocional, así como también la escasez de apoyos técnicos y profesionales empeora la carga crónica sobre la salud física y mental, dificultando la atención a personas con discapacidad en las actividades diarias (Sánchez, 2025).

Este problema se agrava debido a una población más envejecida que presenta discapacidades y que, por lo general, es costosa de atender por el gran nivel de conocimiento y destrezas que se requiere para brindar cuidados. Dentro del cotidiano, los cuidadores enfrentan múltiples problemas en el día a día que requieren habilidades teóricas o prácticas que están lejos de poseer, principalmente en la movilización, ejercicios terapéuticos (correctivos) o durante rutinas funcionales y la rehabilitación pedagógica centrada en preservar capacidades cognitivas, emocionales o comunicativas. Esta ausencia de capacitación apropiada y relevante en estos asuntos lleva a una postura empírica que a menudo limita el progreso de los ancianos y afecta su autonomía (BID, 2019).

Por esta razón, diversos organismos han señalado la urgente necesidad de atención académica dirigidas particularmente hacia los cuidadores con el fin de perfeccionar sus conocimientos y brindarles las herramientas pedagógicas y metodológicas apropiadas. Se infiere no solo se mejorará la calidad asistencial prestada sino también aumentará la efectividad en los procesos de rehabilitación y mejoramiento integral de la calidad de vida de los ancianos dependientes (CEPAL, 2022).

La etnografía de la discapacidad en Ecuador propone un modelo descriptivo en el que recaen todos los hechos realizados por las personas con algún tipo de discapacidad menor a lo que es considerado normal, aunque analíticamente este documento se centra solo en las disfunciones sociales. Este encasillamiento se debe a daños eruditos acumulados durante décadas y hace énfasis no solamente a la postergación social, sino también intelectual.

A partir de los últimos reportes del Ministerio de Salud Pública y CONADIS, aproximadamente 50,000 personas fueron catalogadas con alguna clase de discapacidad. ADDIS estima que existen 470 mil discapacitados totales

(UNFPA, 2023), pero CONADIS no ofrece estimaciones más aproximadas ya que considera estos cálculos como provisionales para evitar demandas ante la falta total de información sobre su población con discapacidades. Pero todo indica que existe gran desequilibrio entre habitantes con discapacidades y la atención rendida por parte del gobierno.

El Censo 2022 diseñado con nuevos métodos que tratan de reflejar las habilidades funcionales con más precisión (INEC, 2024) y los datos recolectados no se utilizaron para desarrollar programas y planes operativos que faciliten la colaboración en el cuidado de personas dependientes. En realidad, el cuidado de los ancianos discapacitados es primordialmente un trabajo de mano de obra familiar femenina desprofesionalizada, en condición de escasos recursos, apoyada muy escasamente por instituciones.

Todo esto genera enormes estresores psíquicos y físicos (Moscoso, 2023). Una investigación en Cuenca donde confirman que más del 52% de los cuidadores informales se puede catalogar como con impacto moderado o severo en estrés. Además, estos efectos en la salud del cuidador también interrumpen su proceso de rehabilitación (Luna, 2022). Sociólogos especialistas en el cuidado y atención a personas mayores vulnerables, han señalado el bajo apoyo social disponible como uno de los factores que intensifica la fragilidad tanto del cuidador como del anciano como efecto derivado de cuidados insuficientes.

Las experiencias de los cuidadores, por otro lado, destacan una necesidad inmediata de asistencia técnica y capacitación a medida. Lema (2022) señalan que los cuidadores familiares de pacientes con enfermedades avanzadas tienden a idear planes debido a la falta de orientación profesional basada en la intuición, lo cual no siempre es apropiado. Además, incluso soluciones tecnológicas como las casas inteligentes pueden crear una carga de cuidado si no están acompañadas de formación que fomente la independencia. La proporción de cuidadores familiares diagnosticados con demencia que necesitaban apoyo profesional de atención alrededor de 2007 no cambió mucho para 2018.

El estudio de las necesidades de las personas mayores con discapacidades se ha llevado a cabo en varios estudios internacionales y nacionales que abordan la creciente demanda de cuidados especializados, así como la compleja naturaleza del trabajo de los cuidadores informales. Desde una perspectiva global, hay un estudio de Xiao (2023) en China, mediante un diseño de muestra transversal cuantitativo con 370 participantes ancianos. La investigación se centró en la atención domiciliar y el envejecimiento, además de mostrar cómo su cuidado se adapta según el nivel de disfuncionalidad. Esta evidencia, refuerza el enfoque sobre la herramienta que requieren los cuidadores permitiendo promover procesos autónomos dentro de un contexto adaptativo.

Teca (2024) a manera de complemento, muestra desde otra perspectiva un estudio cualitativo en el que participaron cuidadores familiares de adultos mayores en situación de discapacidad, afiliados a un seguro. Utilizaron entrevistas semiestructuradas y análisis inductivo de contenido, demostraron experiencias con marcada tensión emocional, ambivalencia y desamparo institucional. Estos hallazgos resaltaron la falta del acompañamiento técnico y emocional a los cuidadores proponiendo políticas públicas más efectivas a adultos mayores. Torres (2023) estudió las percepciones de los cuidadores informales a través de entrevistas cualitativas. El estudio reveló que las estrategias de cuidado están moldeadas considerablemente por la cultura, así como por las condiciones socioeconómicas prevalecientes de las familias y sus sistemas de creencias sobre el envejecimiento.

Para el caso Ecuador, investigaciones sobre la situación de los cuidadores informales reportaron estrés e incluso sobrecarga en cuidadores con altos porcentajes en la escala de Zarit; 75% durante la evaluación. Este instrumento diagnóstico mostró que la carga emocional y física que asume el cuidador se traduce en cansancio extremo crónico, fatiga social o soledad, así como un deterioro general en su salud. Guato (2022) realizaron un estudio descriptivo observacional que perfiló biosociodemográficamente a cuidadores informales en una región de Ecuador. Sus resultados revelaron que la mayoría de los cuidadores son mujeres con edad superior a cuarenta años, nivel de escolaridad bajo y mala salud física y emocional. Queda evidenciado que el proceso de cuidado no puede ser relacionado como un trabajo mecánico.

La investigación de Bueno (2022) muestra que la sobrecarga del cuidador se relaciona con la ausencia de relevo, desconexión social, falta institucional de reconocimiento y alta soledad. En este contexto hay que considerar que el bienestar del anciano está ligado directamente al bienestar del cuidador. Si el cuidador padece fatiga física o desgaste psíquico, la atención que brinde se verá deficitariamente afectada. Este diagnóstico es complementado por Moscoso (2023) quien lo sitúa en un contexto más institucionalizado donde la sobrecarga administrativa respecto a los cuidados es casi reglamentaria y la rutina sirve como un elemento adicional de desgaste. Se evidencia que aun dentro de estas estructuras organizativas, los cuidadores necesitan actualización

permanente en movilización segura, prevención de caídas, atención a patologías crónicas y estimulación cognitiva. Esto reafirma que existe una necesidad urgente para profesionalizar la labor del cuidador.

El perfil sociocultural descrito por Guato (2022) señala que, en cualquier caso, una estrategia educativa debe ser accesible y estar ajustada al contexto. Por ejemplo, el uso de gráficos, el aprendizaje entre pares, la práctica a través de simulaciones y acompañamiento comunitario suelen ser más eficaces que los cursos tradicionales basados en contenido teórico. Las definiciones analizadas ofrecen un sustento imprescindible desde el marco teórico. Fortes (2021) mencionó que el envejecimiento implica progresivo perder capacidades que puede resultar en dependencia funcional con la culminación de atender la persona de forma continua. Meléndez (2025) describen al cuidador informal como una figura muy importante pero invisibilizada: aquellos sin remuneración y dedicados a cuidar con desgaste emocional considerable y poco apoyo interinstitucional.

Saavedra (2021) describe estas acciones como procesos de formación activos y personalizados en función del cuidador. Para Reyes (2024) las estrategias deben incluir la rehabilitación física enfocada en la movilidad y funcionalidad y la pedagógica enfocada en el estímulo cognitivo, socialización e integración del adulto mayor. De acuerdo a lo mencionado en líneas anteriores, es importante la necesidad de proponer estrategias educativas para cuidadores en rehabilitación física y pedagógica por déficit de capacitación formal, que conllevará a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

La presente investigación tiene como objetivo analizar el proceso de cuidado en la rehabilitación física y pedagógica de los adultos mayores con discapacidad que reciben atención en el Centro Médico Municipal del cantón La Libertad mediante un estudio de tipo cualitativo, descriptivo.

- Identificar los fundamentos teóricos y conceptuales sobre estrategias educativas y rehabilitación física aplicables a cuidadores de adultos mayores con discapacidad.
- Caracterizar las necesidades formativas y prácticas de los cuidadores de adultos mayores con discapacidad del Centro Médico Municipal de La Libertad.
- Diseñar estrategias educativas dirigidas al fortalecimiento del rol del cuidador en la rehabilitación física y pedagógica del adulto mayor con discapacidad.
- Validar la propuesta mediante el criterio de expertos con la finalidad de contribuir a la mejora de calidad de vida de los adultos mayores con discapacidad.

MATERIALES Y MÉTODOS

El enfoque cualitativo adoptado para esta investigación se centra en la comprensión de las experiencias vividas subjetivamente, como fue el caso de Camprubí (2019) quienes afirman que los estudios cualitativos son útiles para acceder al significado que las personas atribuyen a sus prácticas, emociones y relaciones sociales. En este caso particular, el objetivo fue explorar las experiencias y necesidades formativas de los cuidadores informales de pacientes adultos mayores con discapacidad.

El presente estudio fue de tipo descriptivo en el contexto y la profundidad narrativa de la interpretación del razonamiento inductivo. Este enfoque resulta útil al tratar aspectos complejos en el cuidado de tipo informal, asociado a factores tales como las emociones, la cultura y las relaciones sociales. El estudio se realizó en el Centro Médico Municipal del Cantón de Libertad, Santa Elena (Ecuador) de febrero a abril de 2025. El lugar fue seleccionado porque servía como un punto de referencia para el cuidado de adultos mayores con algún tipo de discapacidad.

Población y muestra

Se utilizó un muestreo basado en criterios para que los cuidadores pudieran ser elegidos en función de características relevantes que se alinearan con los objetivos de esta investigación. Los criterios fueron: ser un cuidador informal de una persona mayor con discapacidad, poseer un mínimo de seis meses en el cuidado de adulto mayor, utilizar el centro médico municipal de manera regular, y tener disposición para ser entrevistado u observado. La muestra incluyó a diez cuidadores informales, se aplicó una entrevista por participante y se realizaron diez observaciones no participantes de sesiones de cuidados.

Técnicas e instrumentos para la recolección de datos

Con el fin de alcanzar los objetivos planteados en el estudio, así como para explorar la experiencia vivida

del cuidado dentro de contextos de rehabilitación, se utilizaron dos técnicas cualitativas complementarias: entrevistas en profundidad y observación no participante.

Fase 1: Entrevistas en profundidad

Se aplicaron diez entrevistas en profundidad durante ciertos periodos en el centro médico. Las entrevistas se realizaron durante el tiempo que asistían a la rehabilitación con el cuidador, asegurando la conveniencia para el participante. Todas las preguntas de la entrevista se estructuraron en torno a cuidado físico, compañía pedagógica, comunicación, estrategias personales de apoyo. Las entrevistas se obtuvieron con el consentimiento informado previo y se transcribieron posteriormente para su análisis. La técnica permitió obtener narrativas personales sobre el tipo de apoyo recibido, conocimientos previos, desafíos enfrentados, emociones experimentadas y percepciones respecto a la formación recibida o deseada.

Fase 2: Observación no participante

Las sesiones de cuidados y tratamientos médicos que se ejercieron en el centro fueron grabadas a través de diez sesiones no participativas. Esta técnica ayudó a evidenciar sin interrupción a los cuidadores de ancianos interactuando con estos últimos. Se registraron sistemáticamente sus observaciones mediante una estructura que atendía a la clase y calidad de ayuda docente o manual proporcionada, dicción o intercambio verbal, utilización de recursos o técnicas pertinentes, y el contexto del cuidado. Esta técnica hizo posible validar la información recabada en las entrevistas con la realidad observada y sumergirse en otros conceptos divergentes para el rol participativo activo del cuidador en procesos de rehabilitación completos. El abordaje cualitativo aplicado por Camprubí (2019) permitió agrupar los asistentes generativos y patrones notables presentes en procesos narrativos donde hubo interacción con un enfoque temático transcriptivo.

Consideraciones Éticas

La investigación cumplió fielmente con los principios protectores en estudios que involucran personas como sujetos de investigación. Se aseguró el consentimiento informado a través de un documento explicativo donde se describían los objetivos, procedimientos y derechos de los participantes. Igualmente se garantizó la confidencialidad de la información al codificar los nombres y suprimir cualquier dato que pudiera identificar a los cuidadores o a los adultos mayores involucrados. El estudio fue realizado bajo el principio de respeto a la dignidad humana sin emitir valoraciones sobre las prácticas observadas e intentando crear un clima de confianza y colaboración. A todo momento se brindó a los participantes la opción de abandonar el estudio sin ninguna consecuencia. Estas garantías resultaron cruciales para cultivar un entorno predispuesto hacia el diálogo profundo y auténtico por parte de los cuidadores.

RESULTADOS

Cuatro áreas fueron identificadas mediante el análisis de los datos de 10 entrevistas y 10 observaciones no participantes, a partir de las cuales se identificaron cuatro dimensiones: (1) provisión de cuidado físico y movilización; (2) pedagogía de rehabilitación y estimulación cognitiva; (3) comportamiento de interacción entre el cuidador y el anciano; y (4) cargas emocionales y necesidad de apoyo.

Los hallazgos de este estudio cualitativo se derivaron del análisis de las entrevistas en profundidad y las observaciones no participantes realizadas a los diez cuidadores informales de adultos mayores con discapacidad en el Centro Médico Municipal de La Libertad. El análisis de los datos logró identificar información relacionada con las necesidades formativas, desafíos diarios y las estrategias o formas empleadas por los cuidadores para con los adultos mayores, así como la interacción entre cuidadores y adultos mayores en el contexto de la rehabilitación física y pedagógica.

Tabla 1. Necesidades Formativas y Desafíos en el Cuidado Físico

Categoría	Aspectos Claves	Síntesis de respuestas y observaciones	Citas Textuales Representativas.
Movilización Segura	Falta de técnica y riesgo de lesiones	Los cuidadores carecen de formación sobre cómo levantar, trasladar y posicionar correctamente al adulto mayor, recurriendo a la fuerza bruta, lo que genera temor a lesiones en ambos.	"Me duele la espalda muchas veces de cargarlo, no sé cómo hacerlo sin lastimarme ni a él." (Cuidador 3) "Uno hace lo que puede con lo poco que uno tiene, pero siempre con el miedo de que se caiga, estos temores son siempre y no quiero sentirme culpable de algo malo" (Cuidador 7)

Ejercicios Terapéuticos	Dificultad en la aplicación y falta de conocimiento	Los cuidadores no tienen claridad sobre cómo realizar los ejercicios terapéuticos indicados, su propósito o la forma correcta de aplicarlos en casa, limitando el progreso de la rehabilitación.	"Me dicen que haga ciertos movimientos, pero no sé si los estoy haciendo bien o si le estoy ayudando en algo." (Cuidador 5) "No entiendo bien para qué son algunos ejercicios, aunque sé que son recomendados por una profesional, siento temor entonces no los hago tan seguido." (Cuidador 9)
-------------------------	---	--	---

Fuente. Elaboración propia a partir de 10 entrevistas semiestructuradas y 10 observaciones no participantes.

Tabla 2. Percepciones y Prácticas en el Acompañamiento Pedagógico y Estimulación Cognitiva

Categoría	Aspectos Claves	Síntesis de respuestas y observaciones	Citas Textuales Representativas.
Estimulación Cognitiva	Desconocimiento de actividades efectivas	Los cuidadores reconocen la importancia de estimular la mente del adulto mayor, pero no saben qué actividades específicas realizar o su adaptación a diferentes niveles de discapacidad.	"A veces le hablo y le cuento cosas, pero no sé si eso es suficiente para que su mente esté activa." (Cuidador 2) "Me gustaría saber más juegos o ejercicios para la memoria, porque se olvida mucho." (Cuidador 8)
Comunicación Efectiva	Barreras y frustración	Dificultades para comunicarse con adultos mayores con deterioro cognitivo, llevando a frustración y sensación de no ser comprendidos o de no comprender sus necesidades.	"Se me hace difícil saber qué quiere cuando no puede hablar claro, y a veces me desespero." (Cuidador 4) "Me encantaría entender mejor lo que intenta decirme, su cara me dice una cosa, pero no sé qué es." (Cuidador 10)

Fuente. Elaboración propia con base en 10 entrevistas y 10 observaciones.

Tabla 3. Impacto Emocional y Necesidades de Apoyo del Cuidador

Categoría	Aspectos Claves	Síntesis de respuestas y observaciones	Citas Textuales Representativas.
Sobrecarga y Estrés	Impacto en la salud física y mental del cuidador	Los cuidadores experimentan altos niveles de fatiga, ansiedad, aislamiento y deterioro de su propia salud debido a la demanda constante del cuidado.	"Estoy agotada todo el tiempo, ya no tengo energía ni para mí." (Cuidador 1) "A veces me siento tan sola, como si nadie entendiera lo que vivo." (Cuidador 6)
Necesidad de Apoyo Social e Institucional	Ausencia de redes de apoyo y reconocimiento	La falta de relevancia, la desconexión social y el escaso apoyo de instituciones intensifican la sensación de abandono y la fragilidad del cuidador.	"No tengo a quién dejarlo, no hay nadie que me ayude ni un ratito." (Cuidador 9) "Ojalá hubiera más centros que nos den apoyo, o que nos enseñen cómo manejar esto sin morir en el intento." (Cuidador 10)

Fuente. Elaboración propia a partir de 10 entrevistas y 10 observaciones.

Características de los Cuidadores y su Contexto de Cuidado

La muestra de diez cuidadores estuvo compuesta predominantemente por mujeres, con edades comprendidas entre los veintiocho y los sesenta años, lo que concuerda con estudios previos en Ecuador que señalan a mujeres de mediana edad como la mayoría de los cuidadores informales (Guato, 2022). La mayoría de los participantes reportó más de seis meses de experiencia en el cuidado, lo que les brindó una perspectiva profunda de los desafíos cotidianos.

Las entrevistas revelaron la poca capacitación formal en el manejo del cuidado físico de los adultos mayores con discapacidad. Los cuidadores expresaron la necesidad de aprender técnicas adecuadas para el traslado seguro de los adultos mayores, técnicas tales como levantarlos, movilizarlos y posicionarlos para evitar lesiones. Esta necesidad es consistente con la literatura que indica la improvisación como un método común de cuidado debido a la falta de formación vocacional accesible (Torres, 2023).

Las observaciones determinaron que, en ausencia de poca orientación profesional, los cuidadores emplean métodos empíricos para la movilización, en varios casos generaba incomodidad y mucho riesgo. Existieron casos donde la fuerza reemplazaba la técnica, evidenciando el potencial de lesiones. Los cuidadores también manifestaron dificultades para realizar ejercicios terapéuticos correctivos de manera efectiva, lo que limita el progreso en la rehabilitación física. La falta de comprensión sobre la ejecución correcta de estos ejercicios llevó a que muchos cuidadores se sintieran inseguros y, en ocasiones, renuentes a implementarlos de forma consistente en casa.

Respecto al acompañamiento pedagógico, los cuidadores se mostraron de acuerdo con la importancia de estimular las capacidades cognitivas, emocionales y comunicativas de los adultos mayores, muchos admitieron sentirse desorientados sobre cómo llevar a cabo esta estimulación de manera efectiva. Las entrevistas revelaron que las actividades pedagógicas se limitaban con frecuencia a interacciones básicas o repetitivas, poco conocimiento que conlleva a problemas con los adultos mayores.

Mientras algunos cuidadores intentaban involucrar a los adultos mayores en conversaciones o juegos sencillos, otros parecían tener opciones sobre actividades. Esto resalta la necesidad de herramientas pedagógicas y

metodológicas apropiadas y eficientes, como la implementación de lecturas, dinámicas de memoria o juegos, tal como lo sugiere Reyes (2024). Los cuidadores expresaron deseo de fortalecer capacidades en este ámbito.

DISCUSIÓN

Los hallazgos evidencian deficiencias en la formación básica, técnica y en la ejecución de ejercicios terapéuticos por parte de los cuidadores, además de la inseguridad para actividades de estimulación cognitiva y para comunicarse eficazmente con adultos mayores. Estas brechas favorecen la improvisación y elevan significativamente el riesgo de lesiones y desmotivación tanto en el cuidador como en el adulto mayor.

La evidencia reciente indica que el apoyo telefónico después del alta hospitalaria, por sí solo, no mejora la calidad de vida relacionada con la salud de los cuidadores: en un ensayo clínico aleatorizado multicéntrico con 547 díadas (FECH+), seis llamadas de enfermería durante seis meses no mostraron diferencias frente al alta habitual. Ello refuerza que las intervenciones deban ser prácticas y contextualizadas en el hogar (Hill AM, 2024). Pese a los esfuerzos por dar un seguimiento no convencional o no presencial, se mostraron datos que son importantes el acompañamiento en el hogar.

De forma consistente con las entrevistas, los cuidadores necesitan formación específica en temas relacionados sobre caídas. Los ensayos con ejercicios mediados por cuidadores muestran resultados mixtos en desenlaces motores, pero beneficios psicosociales para el cuidador. La movilidad no fue superior a la atención habitual, aunque se observaron mejoras en calidad de vida del cuidador y síntomas depresivos; por ello, conviene alinear expectativas y medir resultados a nivel de la díada paciente-cuidador (Mulder, 2024).

Para sostener el ejercicio en casa, los cuidadores requieren procedimientos y seguimiento periódico, de la mano de protocolos establecidos. Programas digitales de apoyo a cuidadores de personas con demencia han reducido la carga y el estrés, y mejorado la competencia percibida cuando combinan contenidos breves, ejercicios guiados y retroalimentación (Xie Y, 2024). Una síntesis de 14 ECA (n = 1010 cuidadores) confirma que las intervenciones basadas en tecnología reducen la carga con efectos pequeños pero consistentes, especialmente cuando se combinan con interacción profesional presencial (Zhou, 2024). En este contexto, un modelo híbrido, cuyas demostraciones presenciales reforzadas por microcontenidos y recordatorios, parece más promisorio que la asistencia remota aislada.

Propuesta:

El diseño propone dar respuestas a las brechas significativas en el cuidado de adultos mayores con discapacidad, se plantean los siguientes objetivos:

- Fortalecer capacidades en los cuidadores en temáticas sobre movilización segura, ejercicios terapéuticos y prevención de caídas.
- Desarrollar destrezas pedagógicas para estimular funciones cognitivas con los adultos mayores.
- Brindar apoyo psicoemocional y social a los cuidadores mediante redes comunitarias de acompañamiento.
- Promover la mejora en la calidad de vida de los adultos mayores con un cuidado profesional, humano y sostenible.

La propuesta está sustentada en la siguiente normativa: Constitución de la República del Ecuador (arts. 35, 36 y 38), que reconoce a los adultos mayores como grupo de atención prioritaria. Ley Orgánica de Salud que establece la obligación del Estado de garantizar servicios de rehabilitación integral. Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, ratificada por Ecuador, que obliga a adoptar medidas de inclusión y apoyo a cuidadores. Plan Nacional de Desarrollo 2021-2025, que prioriza la atención a grupos vulnerables y el fortalecimiento de servicios comunitarios.

Sostenibilidad

El programa será sostenible por las siguientes razones:

- Recursos municipales existentes (centro médico, personal de salud del centro médico municipal).
- Materiales de bajo costo: guías impresas, videos cortos y dinámicas grupales fáciles de replicar, asimismo tecnología, mediante códigos QR para socializar información.
- Formación de redes de cuidadores para el apoyo mutuo y la continuidad de aprendizajes.

- Acuerdos interinstitucionales, los esfuerzos del Gad La Libertad deben de ir de la mano de convenios, cartas de compromiso de otras instituciones como es el ministerio de desarrollo humano, Gad provincial, ministerio de salud, Ongs.
- Política pública efectiva, que sea una política pública efectiva, clara y con sanciones en caso de incumplimiento.

A continuación, se presentan las fases y las actividades a implementar:



Figura 1. Fases de implementación

Fuente. Elaboración propia a partir de datos de campo.



Figura 2. Actividades

Fuente. Elaboración propia a partir de datos de campo.

Validación de la propuesta

La propuesta fue sometida a la revisión de tres profesionales:

- Licenciada en terapia física, quien manifestó la pertinencia de los talleres prácticos y la necesidad de protocolos para evitar lesiones que la teoría evidencia que es el mayor riesgo.
- Docente Universitario con experiencia en proyectos de vinculación con adultos mayores, que destacó la importancia del acompañamiento como estrategia para disminuir la sobrecarga del cuidador, disminuir su estrés y valorar la actividad que realiza con el adulto mayor a diario, en la mayoría de los casos sin remuneración alguna.
- Pedagogo, quien destacó la claridad y aplicabilidad de las actividades cognitivas y la viabilidad del modelo híbrido para este caso.

Los expertos coincidieron en que la propuesta es factible y pertinente, manifestaron que es coherente su implementación para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores que asisten al Centro Médico Municipal de La Libertad. Sus observaciones se sustentaron en fortalecer capacidades y garantizar la articulación con instituciones gubernamentales y no gubernamentales.

Entre los resultados esperados de la propuesta, destacan los siguientes:

- Disminución de la sobrecarga física y emocional en cuidadores.

- Perfeccionamiento continuo en el conocimiento y eficacia de los procesos de rehabilitación física y pedagógica.
- Mejora en la autonomía y calidad de vida de los adultos mayores.
- Mayor integración mediante redes de apoyo y acompañamiento de organismo gubernamentales y no gubernamentales.
- Política pública efectiva desde el Gad La Libertad.

Finalmente, la inclusión formal del cuidador en la planificación del alta y en la educación para el autocuidado se asocia con mejor experiencia del paciente. Un estudio de series temporales a nivel hospitalario en EE. UU halló que la promulgación de la Ley CARE, que exige identificar y formar al cuidador, se relacionó con mejoras en la comunicación clínica (Lee CR, 2023).

CONCLUSIONES

El análisis de los fundamentos teóricos respalda la validez de un enfoque que empodera el aprendizaje del cuidador con una verdadera estrategia de aprendizaje para adultos mayores, adopta un método de rehabilitación basado en tareas y proporciona educación para el autocuidado. La formación prioritaria debe centrarse en habilidades funcionales que también puedan utilizarse en el entorno natural, con procedimientos sistemáticos y criterios claros de dominio, de modo que la transferencia del aprendizaje en relación con el entorno real sea exitosa y duradera.

En términos de caracterización de necesidades, la evidencia obtenida por el estudio mostró ciertos déficits en la movilización, transferencia, posicionamiento y en el correcto desempeño de ejercicios terapéuticos y en la elaboración de actividades de estimulación cognitivo-comunicativa. Los cuidadores requieren protocolos para procesos, ayudas visuales, listas de verificación y apoyo continuo; también necesitan una guía clara para la comunicación clínica que disminuya la incertidumbre y contribuya a una relación positiva entre ellos y el receptor del cuidado. En general, el diseño de estrategias educativas está en sintonía con las necesidades encontradas en el modelo híbrido: demostraciones presenciales, contenido moderno y un seguimiento estructurado. Su fortaleza frente a los acuerdos de servicio es muy alta, teniendo en cuenta el alta y las políticas de recursos municipales, ya que promueve la cuestión de la independencia y acelera la asistencia.

La validación de la propuesta concedió mayor pertinencia, lo que permite proyectar su aplicación práctica en beneficio de los cuidadores. De esta manera, los cuidadores podrán fortalecer sus competencias y transferir dichos conocimientos en el acompañamiento y rehabilitación de los adultos mayores en situación de vulnerabilidad. Finalmente, la incorporación de políticas públicas efectivas que estén encaminadas en el bienestar de los adultos mayores como grupo vulnerable, la articulación de acciones, modernización de normativa vigente, lograrán que estos procesos sean exitosos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BID. (2019). Envejecer con cuidado: Atención a la dependencia en América Latina y el Caribe. BID. <http://dx.doi.org/10.18235/0001972>

Bueno, G. (2022). Escala de Sobrecarga del Cuidador de Zarit. Propiedades Psicométricas y Validación en Cuidadores Informales de Adultos Mayores en Cayambe, Ecuador. Universidad de Azuay: <https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/12315>

Camprubí, R. (2019). Metodologías cualitativas para la investigación. Realización editorial: FUOC: <https://openaccess.uoc.edu/server/api/core/bitstreams/d704e685-96f5-4ccd-bc40-a07de17679d4/content>

CEPAL. (2022). Envejecimiento en América Latina y el Caribe: inclusión y derechos de las personas mayores. Obtenido de CEPAL: https://www.cepal.org/es/publicaciones/48567-envejecimiento-america-latina-caribe-inclusion-derechos-personas-mayores?utm_source

Forttes, P. (2021). Envejecimiento y atención a la dependencia en Ecuador. Banco Interamericano de Desarrollo. <https://eurosocial.eu/wp-content/uploads/2021/03/Envejecimiento-y-atencion-a-la-dependencia-en-Ecuador.pdf>

Guato, P. (2022). Perfil biosociodemográfico del cuidador principal informal del adulto mayor en una región de Ecuador. Universidad Nacional de Chimborazo. <https://doi.org/10.37135/ee.04.16.08>

Hill AM, M. W. (2024). Nurse Telephone Support for Caregivers of Older Adults at Hospital Discharge: A Randomized Clinical Trial. PMC PubMed Central. <https://10.1001/jamanetworkopen.2024.41019>

- INEC. (2024). Medición de Dificultades Funcionales. Instituto Nacional de Estadística y Censos. https://www.censoecuador.gob.ec/wp-content/uploads/2024/09/Medicion_dificultades_funcionales.pdf?utm_source
- Lee CR, T. E. (2023). Patient Experience at US Hospitals Following the Caregiver Advise, Record, Enable (CARE) Act. *JAMA Netw Open*. 10.1001/jamanetworkopen.2023.11253
- Lema, J. (2022). Vivencias del cuidador informal del paciente con discapacidad en la instancia domiciliaria. *Sapienza International Journal of Interdisciplinary Studies*, 3(5), 214-228. <https://10.51798/sijis.v3i5.474>
- Luna, A. (2022). Relación del apoyo social y la sobrecarga del cuidador de adultos mayores en San Juan de Pastocalle, Ecuador. *Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social: Tejedora*. ISSN: 2697-3626, 7(13), 144-165. https://publicacionescd.uleam.edu.ec/index.php/tejedora/article/view/631/969?utm_source
- Meléndez, I. (2025). Tendencias en la atención al envejecimiento de la población en Ecuador y el mundo: revisión narrativa. *Ciencias y Saberes, Ciencias y Saberes*, 3(1). <https://ojs.rimanaeditorial.com/index.php/cys/article/view/18>
- Moscoso, P. (2023). Sobrecarga del cuidador, riesgo laboral en cuidadores informales de personas con discapacidad en Cuenca-Ecuador. *Paccha, Revista de Estudios Contemporáneos del Sur*, 4(11), e230204. <https://doi.org/10.46652/pacha.v4i11.204>
- Moscoso, P. (2023). Sobrecarga del cuidador, riesgo laboral en cuidadores informales de personas con discapacidad en Cuenca-Ecuador. Universidad Católica de Cuenca: <https://dspace.ucacue.edu.ec/handle/ucacue/16657>
- Mulder M, N. C. (2024). Allied rehabilitation using caregiver-mediated exercises combined with telerehabilitation for stroke (ARMed4Stroke). A randomised controlled trial. *Clinical rehabilitation*, 38(10), 1321-1332. <https://doi.10.1177/02692155241261700>
- Reyes, S. (2024). Cuidado de los Adultos Mayores, en el Marco de los Derechos del Buen Vivir: Caso 24 de Mayo – Manabí. Digital Publisher. <https://doi.org/10.33386/593dp.2024.5.2575>
- Saavedra, M. (2021). Atención del cuidador de ancianos al final de su vida desde la teoría del confort. *Ecimed, Editorial Ciencias Médicas*: <http://scielo.sld.cu/pdf/enf/v37n3/1561-2961-enf-37-03-e4033.pdf>
- Sánchez, J. (2025). Cepal advierte del drástico envejecimiento demográfico dentro de 25 años en América Latina. Obtenido de Swissinfo: <https://www.swissinfo.ch/spa/cepal-advierte-del-drastico-envejecimiento-demografico-dentro-de-25-anos-en-america-latina/8955799>
- Teca, M. (2024). Relación Del Apoyo Social Y La Sobrecarga Del Cuidador De Adultos Mayores En San Juan De Pastocalle. Universidad Técnica de Cotopaxi, Latacunga, Ecuador. https://publicacionescd.uleam.edu.ec/index.php/tejedora/article/view/631/969?utm_source
- Torres, A. (2023). Experiencia de los cuidadores informales en Colombia: Revisión sistemática y metasíntesis. *Universidad y Salud*, 26(1), 29-40. <https://doi.org/10.22267/rus.242601.318>
- UNFPA. (2023). Fondo de Población de las Naciones Unidas. UNFPA. https://ecuador.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/analisis_personas_con_discapacidad_espanol_1.pdf
- Xiao, F. (2023). Patterns of home care and community support preferences among older adults with disabilities in China: a latent class analysis. *BMC geriatrics*, 23(1), 117. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-03830-4>
- Xie Y, S. S. (2024). Internet-Based Supportive Interventions for Family Caregivers of People With Dementia: Randomized Controlled Trial. *Randomized Controlled Trial*. *JMIR aging*, 7(1), e50847. <https://10.2196/50847>
- Zhou, Y. B. (2024). Technology-based interventions on burden of older adults' informal caregivers: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC geriatrics*, 24(1), 398. <https://doi.org/10.1186/s12877-024-05018-w>

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

Declaración de responsabilidad de autoría

Las autoras del manuscrito señalado, DECLARAMOS que hemos contribuido directamente a su contenido intelectual, así como a la génesis y análisis de sus datos; por lo cual, estamos en condiciones de hacernos públicamente responsable de él y aceptamos que sus nombres figuren en la lista de autores en el orden indicado. Además, hemos cumplido los requisitos éticos de la publicación mencionada, habiendo consultado la Declaración de Ética y mala praxis en la publicación.

Elizabeth Almeida y Jessika Arellano, llevaron a cabo el proceso de investigación, Lorena Del Carmen Boderó la revisión de la estructura, estilo y redacción.