

Escala de Sobrecarga del cuidador Zarit Abreviada

ESCALA DE SOBRECARGA DEL CUIDADOR						
ESCALA DE ZARIT ABREVIADA						
Item	Puntuación Respuesta	NUNCA 1	RARA VEZ 2	ALGUNAS VECES 3	BASTANTES VECES 4	CASI SIEMPRE 5
1.- ¿Piensa que debido al tiempo que dedica a su familiar no tiene suficiente tiempo para usted?						
2.- ¿Se siente agobiado por intentar compatibilizar el cuidado de su familiar con otras responsabilidades (trabajo, familia)?						
3.- ¿Piensa que el cuidar de su familiar afecta negativamente la relación que Ud. tiene con otros miembros de su familia?						
4.- ¿Piensa que su salud ha empeorado debido a tener que cuidar a su familiar?						
5.- ¿Se siente tenso cuando está cerca de su familiar?						
6.- ¿Siente que ha perdido el control de su vida desde que comenzó la enfermedad de su familiar?						
7.- Globalmente ¿qué grado de "carga" experimenta por el hecho de cuidar a su familiar?						

Cada respuesta obtiene una puntuación de 1 a 5. Posteriormente se suma el puntaje obteniendo un resultado entre 7 y 35 pts. Este resultado clasifica al Cuidador en: "Ausencia de Sobrecarga" (≤ 16) y "Sobrecarga Intensa" (≥ 17). El estado de sobrecarga intensa se asocia a mayor morbilidad del cuidador.