

## Síndrome del cuidador y su relación con el diagnóstico nutricional del cuidador primario en pacientes con TDAH

**Evelyn Valdez Valdez**

Universidad Mexiquense de Toluca  
0009-0006-5024-8516  
evelyn.valdezz@hotmail.com

**Efrén Aguilar Rodríguez**

Universidad Mexiquense de Toluca  
0000-0002-0242-092822  
efren.aguilar.lic@colmexuni.edu.mx

**Ricardo Fermín Ramírez Delgado**

Universidad Mexiquense de Toluca  
0009-0005-4397-4272  
slichatiferet@hotmail.com

### RESUMEN

El síndrome del cuidador son aquellas personas que sufren el desgaste físico, psicológico y de su salud en general en el cuidado constante y continuado del enfermo. El presente estudio tuvo como objetivo identificar el síndrome del cuidador y el diagnóstico nutricional del cuidador primario de pacientes con TDAH, mediante la aplicación de la escala de sobrecarga de Zarit y el diagnóstico nutricional. Los resultados muestran que el 42% de los participantes tienen sobrecarga leve y el 70% de los participantes presentan sobrepeso. Se requiere de un análisis más detallado en estos pacientes, ya que, los padres y encargados de aula de los niños con TDAH tienen cargas diferentes al momento de responsabilizarse del menor. Así también, es importante considerar el contexto en el que se encuentra cada paciente. Este primer acercamiento a los cuidadores de pacientes con TDAH permitirá darle visibilidad a un síndrome que cada vez es más recurrente en personas a cargo de un paciente con algún padecimiento crónico de cualquier índole.

**Palabras clave:** cuidador primario, síndrome de cuidador, diagnóstico nutricional, paciente pediátrico, TDAH.

### Caregiver Syndrome and its relationship with the nutritional diagnosis of the primary caregiver in patients with ADHD

### ABSTRACT

Caregiver syndrome refers to individuals who suffer physical, psychological, and overall health exhaustion from the constant and ongoing caregiving of a patient. The present study aimed to identify caregiver syndrome and the nutritional diagnosis of primary caregivers of patients with ADHD by applying the Zarit Burden Scale and nutritional diagnosis. The results show that 42% of participants had mild burden, and 70% were overweight. A more detailed analysis is required for these patients, since parents and caregivers of children with ADHD have different burdens when it comes to caring for their child. It is also important to consider the context of each patient. This initial approach to caregivers of patients with ADHD will shed light on a syndrome that is increasingly common among caregivers with any kind of chronic condition.

**Keywords:** primary caregiver, caregiver syndrome, nutritional diagnosis, pediatric patient, ADHD.

## INTRODUCCIÓN

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) es una condición neurobiológica que afecta a niños, adolescentes y, en algunos casos, a adultos; caracterizada por síntomas persistentes de inatención, hiperactividad e impulsividad (Reissmann, A. 2023). El manejo de esta condición requiere un enfoque integral que incluye intervenciones médicas, psicológicas, educativas y nutricionales. En este contexto, los cuidadores frecuentemente los padres o familiares cercanos desempeñan un rol fundamental en la implementación y sostenimiento de las estrategias terapéuticas diarias; sin embargo, esta responsabilidad constante puede desencadenar una condición conocida como síndrome del (Ávila-Montiel et al., 2013; Pérez, 2020).

El síndrome del cuidador es aquel padecimiento caracterizado por desgaste físico, psicológico y de la salud en general, en el cuidado constante y continuado del enfermo (usualmente de Alzheimer, aunque puede ser por cualquier otra enfermedad, usualmente crónica, mental, o los cuidados de la vejez) (Casachagua & Avelino, 2023). Una de las áreas más afectadas por esta sobrecarga en el cuidador primario es la alimentación. Los niños que tienen TDAH presentan con frecuencia patrones alimentarios irregulares, preferencias por alimentos ultraprocesados y rechazo hacia alimentos nutritivos. Además, el tratamiento farmacológico con psicoestimulantes como el metilfenidato puede reducir el apetito, lo que complica aún más la situación del estado nutricional del paciente (Pedraza, 2017).

Si el cuidador primario se ve afectado físicamente y, emocionalmente agotado, es menos probable que logre mantener una alimentación equilibrada y adaptada a las necesidades del niño, afectando directamente el diagnóstico nutricional y, por ende, el tratamiento integral del TDAH. (Rojo, 2024).

La evaluación nutricional en pacientes con TDAH no puede desligarse del contexto psicosocial del cuidador. Un cuidador con síndrome del cuidador puede presentar dificultades para asistir a controles

médicos, registrar hábitos alimentarios o seguir recomendaciones dietéticas específicas. Por ello, es fundamental que los profesionales de la salud consideren no solo al paciente, sino también al cuidador como parte activa del proceso terapéutico, brindando apoyo, educación y recursos que permitan reducir la carga emocional y mejorar la calidad del cuidado, especialmente en el ámbito nutricional (Rodillo, 2015).

El desarrollo de la presente investigación en cuanto al entendimiento del Síndrome de Cansancio del Cuidador se ha tomado como base de los conceptos y descripciones del síndrome de los autores Paredes (2018) y Menéndez & Caicedo (2019).

Los principales síntomas del TDAH incluyen niveles inapropiados para la edad de inatención, impulsividad e hiperactividad. Con frecuencia se observa comorbilidad del TDAH con otras afecciones mentales. Se supone que la susceptibilidad genética que interactúa con factores sociales y ambientales contribuye a la etiología del TDAH. No se pueden encontrar cambios cerebrales estructurales o funcionales de manera consistente en personas con TDAH, y faltan marcadores de diagnóstico biológicos que respalden la validez del concepto de TDAH (Lange et al., 2023).

Evidencias recientes han respaldado la hipótesis de que no solo las variaciones específicas en la ingesta de nutrientes afectan la incidencia del TDAH, sino también la dieta en su conjunto. Una mayor ingesta de dietas ricas en grasas, azúcares y aditivos se ha asociado significativamente con el TDAH. (Rizkalla, 2024). Aunque muchos estudios han investigado la asociación entre la ingesta o el patrón dietético y el TDAH, los estudios sobre los patrones nutricionales en niños con TDAH son escasos.

Por lo tanto, este estudio tuvo como objetivo identificar los patrones nutricionales y su asociación con el TDAH en niños (Velazco, 2004).

## **METODOLOGÍA**

Se llevó a cabo un estudio cuantitativo, descriptivo y transversal. Participaron cuidadores primarios de pacientes con diagnóstico clínico de TDAH, quienes fueron seleccionados mediante un muestreo por conveniencia. Se consideraron como aptos a los adultos que cumplieran con los siguientes criterios: mayores de edad, que fueran cuidadores primarios, que aceptarán participar en el estudio y que aceptarán pesarse y medirse.

Se realizó la medición de peso con una báscula marca OMRON, modelo HBF-514C, la cual cuenta con una capacidad máxima de 150 kg y para realizar la medición de estatura se utilizó un estadiómetro de pared de la marca Zaupe el cual cuenta con una longitud de 200 cm en cinta métrica retráctil. Con estos datos se calcula el Índice de Masa Corporal (IMC) calculado con la fórmula  $\text{peso (kg)} / \text{talla}^2 (\text{m}^2)$  para clasificar el diagnóstico nutricional en bajo peso (<18.5) normopeso (18.5-24.9), sobrepeso (25-29.9), obesidad tipo 1 (30-

34.9), obesidad tipo 2 (35-39.9) y obesidad tipo 3 (>40). Se aplicó también la escala de sobrecarga de Zarit: un instrumento validado de 22 ítems que mide la sobrecarga del cuidador. Cada pregunta se califica de 0 a 4 y la suma total de los puntos se clasifica en: Ausencia de sobrecarga < 46 puntos, sobrecarga ligera entre 47 y 55 puntos, sobrecarga intensa mayor de 56 puntos.

Los datos fueron recopilados en una hoja de cálculo. Los datos fueron organizados en frecuencias y porcentajes. Se utilizó análisis descriptivo para observar las tendencias. El estudio respetó los principios bioéticos de autonomía, beneficencia, no maleficencia y justicia. Se obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes, asegurando su confidencialidad y anonimato.

## RESULTADOS

Se tuvo la participación de 50 personas que contestaron los cuestionarios, aparte de haber aceptado ser medidos en peso y estatura para la obtención de su IMC.

En la tabla 1 se observa que una proporción alta de participantes (42%) presentan una sobrecarga leve. Muy pocos participantes (n=4) no presentaban sobrecarga.

Tabla 1.

Distribución de sobrecarga del cuidado

	Frecuencia	Porcentaje
Sin sobrecarga	4	8
Sobrecarga leve	28	42
Sobrecarga severa	18	36

Nota: Desarrollo del autor

En la tabla 2 se observa que el promedio de peso de las personas estudiadas fue de 68.6 kilogramos ( $\pm 6.60$ ), la estatura promedio fue de 1.62 metros ( $\pm 0.03$ ), la media del IMC fue de 26.04 ( $\pm 1.66$ )

Tabla 2.

Distribución entre diagnóstico nutricional.

	Mínimo	Media	DE
Peso	58	68.6	6.60
Estatura	1.56	1.62	0.03
IMC	23.50	26.04	1.66

Nota: Desarrollo del autor

Tabla 3.

Distribución por diagnóstico nutricional en cuidadores

	Frecuencia	Porcentaje %
Normopes	15	30.0
o		
Sobrepeso	35	70.0

Nota: Desarrollo del autor

En la tabla 3 se observa que el 70% de los participantes tienen sobrepeso, mientras que solo el 30% tienen normopeso. No hubo participantes que presentaran obesidad o bajo peso.

## DISCUSIÓN

En la presente investigación se encontró un gran porcentaje de participantes con sobrecarga, que coinciden con el resultado de Rogelio Baldemar en 2017, donde menciona en 62% de participantes tienen presencia de sobrecarga. El cuidador primario de niños con TDAH es un factor indispensable y de vital importancia para el desarrollo de estos niños y sus familias, el hecho de tratar continuamente con niños que sufren este trastorno les condiciona variaciones en el estado de ánimo y repercusiones en su salud. (Dagnino, 2018).

En la investigación de Casachagua Rosas & Marjorie Melina (2022) mencionan que los participantes evidenciaron que si hay una relación entre el síndrome del cuidador y el diagnóstico nutricional, datos similares con el presente estudio donde se hace énfasis de que los cuidadores primarios de los pacientes con TDAH presentan estrés, fatiga y desgaste emocional, depresión y ansiedad ya que él obtuvo de sus participante porcentajes similares en este estudio, además se concluyó que el estrés afecta a largo plazo algo importante que mencionar es que emocionalmente influye de diferente forma dependiendo el síndrome de que tenga a cargo el cuidador primario ya que en el estudio de Marjorie Melina (2022) se utilizaron diferentes pruebas en diferentes perspectivas de síndromes.

Esto revela que no es posible hacer una descripción de un síndrome como tal a un cuidador primario ya que va a depender más bien del contexto del cuidador. Por lo tanto, si se encontró una relación con lo que menciona el autor del con lo que se presenta en este estudio ya que ambas tratan sobre el síndrome del cuidador y el diagnóstico nutricional.

Para otros referentes y sus resultados se consultaron las investigaciones de Diana Ávila-Montiel (2020, Ana María (2019).

En este estudio, hay varios factores que probablemente influyeron en los resultados que obtuvimos. Para empezar, el tamaño de la muestra y las características de una combinación de factores sociales y culturales de los participantes fueron bastante relevantes, ya que la mayoría de los cuidadores provenían de un entorno social y cultural similar. Esto complica un poco la aplicación de estos resultados a grupos más diversos. Además, el hecho de que el cuestionario se aplicará en un único momento nos limitó al no poder ver cómo cambia el síndrome del cuidador con el tiempo, lo cual nos impidió entender mejor las variaciones en el nivel de sobrecarga. También es importante considerar el posible sesgo en las respuestas; algunos cuidadores podrían haber minimizado o exagerado su cansancio o carga, tal vez por el temor a ser juzgados o por no querer admitir su desgaste emocional.

Para que los resultados sean más útiles en futuras investigaciones, sería interesante ampliar la muestra a diferentes contextos, tanto urbanos como rurales, incluir cuidadores de niños con TDAH y otros trastornos, y realizar estudios longitudinales que nos permitan observar cómo evoluciona el síndrome del cuidador a lo largo del tiempo. Además, complementar el cuestionario con entrevistas descriptivas podría brindar una visión más profunda de la experiencia personal del cuidador. También sería bueno considerar otras variables como el apoyo social, la situación económica y el acceso a servicios de salud, ya que todos estos aspectos pueden influir directamente en la carga que sienten los cuidadores.

## CONCLUSIÓN

El síndrome del cuidador no es solo un fenómeno psicológico, sino que tiene consecuencias directas sobre la salud física de las personas quienes brindan cuidados constantes a pacientes con TDAH. Este estudio confirma que, a mayor sobrecarga, mayor es el riesgo de alteraciones en el estado nutricional ya que pueden presentar desnutrición, sobrepeso u obesidad.

## REFERENCIAS

- Ávila-Montiel, D., Ortega-Martín, V., Ruiz-Cano, J., Dorantes-Acosta, E., Klunder-Klunder, M., Muñoz-Hernández, O., & Garduño-Espinosa, J. (2013). Análisis de la alimentación de los cuidadores de pacientes pediátricos con cáncer en el Hospital Infantil de México Federico Gómez. *Boletín Médico del Hospital Infantil de México*, 70(2), 159-165.
- Barrios, A., Calderón, M., Ritter, E., & Velazco Gutiérrez, Y. (2004). Modificación de la conducta y alimentación balanceada en niños con déficit de atención y desorden de hiperactividad. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 17(2), 13-27.

- Casachagua Rosas, M. M., & Marín Avelino, D. L.,(2023). Afrontamiento del estrés en padres con hijos diagnosticados con trastornos psicopatológicos de un centro de salud mental comunitario, Chilca-2022 [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Los Andes]. Repositorio UPLA.
- Dagnino Cosme, R. B. (2018). Sobrecarga en cuidadores primarios de niños con trastorno de déficit de atención e hiperactividad (Tesis de especialidad, Especialidad en Medicina Familiar). Universidad Nacional Autónoma de México. Repositorio TesiUNAM.
- Gumma, S. D., Elotla, S. F., Ibrahim, O. Y., & Rizkalla, N. H. (2024). Nutrients patterns and attention deficit hyperactivity disorder among Egyptian children: A sibling and community matched case-control study. *European Journal of Clinical Nutrition*, 78, 64–71. <https://doi.org/10.1038/s41430-023-01345-0>
- Guzmán-López, E., & Guzmán-Rojas, A. (2014). Manifestaciones del síndrome del cuidador en familiares de pacientes con enfermedades crónicas incapacitantes vinculados a Coomeva EPS seccional Ibagué [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Abierta y a Distancia]. Repositorio UNAD.
- Institutos Nacionales de Salud. (2014, septiembre). Enfocarse en el TDAH: Trastorno por déficit de atención e hiperactividad. NIH Noticias de Salud.
- Lange, K. W., Lange, K. M., Nakamura, Y., & Reissmann, A. (2023). Nutrition in the management of ADHD: A review of recent research. *Current Nutrition Reports*, 12(3), 383–394. <https://doi.org/10.1007/s13668-023-00487-8>
- Lange, K. W., Lange, K. M., Nakamura, Y., & Reissmann, A. (2023, July 28). Nutrition in the management of ADHD: A review of recent research. *Current Nutrition Reports*, 12(3), 383–394. <https://doi.org/10.1007/s13668-023-00487-8>
- Menéndez Tuárez, G. L., & Caicedo Gualé, L. C. (2019, enero). El estrés como factor principal del síndrome del cuidador en los representantes de las personas con discapacidad de la fundación FADINNAF. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*.
- Mera Herrera, V. P., & Paredes Fuenmayor, P. F. (2018). Rol del cuidador de niños con discapacidad. *Unidad Educativa Especializada Carlos Garbay*. Abril-agosto 2018 [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Chimborazo]. Repositorio Digital UNACH.

- Pérez Rodríguez, M., Álvarez Gómez, T., Martínez Badaló, E. J., Valdivia Cañizares, S., Borroto Carpio, I., & Pedraza Núñez, H. (2017). *El síndrome del cuidador en cuidadores principales de ancianos con demencia Alzheimer*. *Gaceta Médica Espirituana*, 19(1), 38–50. Recuperado el 30 de junio de 2025, de
- Pérez Trullén, J. M., Abanto Alda, J., & Labarta Mancho, J. (1996). *El síndrome del cuidador en los procesos con deterioro cognoscitivo (demencia)*. *Atención Primaria*, 18, 194–202.
- Rodillo, B. E. (2015). Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) en adolescentes. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 52–59. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2015.02.005>
- Rojo Marticella, M. (2024). Estado nutricional de niños y niñas con trastorno por déficit de atención/hiperactividad (Tesis doctoral, Universitat Rovira i Virgili, Departament de Psicologia). Tesis Doctorals en Xarxa (TDX).