

## Índice de Robinson de sobrecarga del cuidador

1. ¿Padeces insomnio u otros trastornos del sueño?
2. ¿Notas que vas siendo menos efectivo en tus cuidados?
3. ¿Estás fatigado con mucha frecuencia y esta situación representa un notable esfuerzo físico?
4. ¿Cada vez tienes menos tiempo libre para ti y notas una importante restricción en otras actividades?
5. ¿Los hábitos básicos de tu familia se han visto trastocados?
6. ¿Has tenido que cambiar tus propios planes personales tales como vacaciones?
7. ¿Notas que no te llega el tiempo y siempre estás urgido?
8. ¿Has notado cambios emocionales (estás deprimido, angustiado u obsesionado)?
9. ¿Algunos de los comportamientos de tu familiar te resultan francamente molestos o desagradables?
10. ¿Te duele darte cuenta de lo mucho que ha cambiado tu familiar o tú comparado con cómo eras antes?
11. ¿Has tenido que modificar importantes aspectos de tu trabajo laboral?
12. ¿La enfermedad de tu familiar representa una gravosa carga económica?
13. ¿Te sientes desbordado por la situación?

### RESULTADO

- Si has contestado **7 o más respuestas de forma afirmativa**, señala un **elevado nivel de tensión** personal para el cuidador que debe ser controlado.
- Si has contestado **11 o más respuestas de forma afirmativa**, señala **riesgo cierto** de estar sufriendo el síndrome del cuidador quemado.