

Eficacia de las Intervenciones dirigidas a la Carga de Cuidadores Familiares de Pacientes Dependientes: Revisión Sistemática.



**Universidad**  
Zaragoza

## Trabajo Fin de Grado

Eficacia de las Intervenciones dirigidas a la Carga de  
Cuidadores Familiares de Pacientes Dependientes:  
Revisión Sistemática.

Autor/es

Virginia Trigo Juste (533997)

Director/es

Ana Hernando Mazón

Universidad de Zaragoza. Campus de Teruel.  
Grado en Psicología. 2020

### **Resumen**

El incremento de pacientes dependientes trae consigo un mismo incremento de familiares que cuidan de ellos. La falta de formación junto al sentimiento de obligación a cuidar de su familiar puede provocar la sobrecarga del cuidador. Esta sobrecarga tiene consecuencias negativas en el bienestar psicológico del cuidador, por lo que se hace evidente la necesidad de contar con intervenciones dirigidas a estos cuidadores. Esta revisión sistemática tiene el objetivo de recopilar las intervenciones que se están llevando a cabo en la actualidad con los cuidadores y su efectividad. Se evaluarán nueve estudios seleccionados en base a las declaraciones PRISMA. Los más frecuentes son la formación en herramientas de resolución de conflictos y en habilidades de cuidado, así como el manejo de emociones y sentimientos provocados por el nuevo rol. Las intervenciones evaluadas tienen efectos positivos en la disminución de sobrecarga del cuidador y en la percepción de apoyo social. No obstante, la escasez de estudios empíricos encontrados hace reseñable la necesidad de mayor investigación sobre este tema.

*Palabras clave: carga, cuidador, informal, dependiente, familiar, intervención.*

### **Abstract**

*The increase in dependent patients brings with it the same increase of relatives who care for them. Lack of training along with a feeling of obligation to care for your family member can cause caregiver overload. This overload has negative consequences on the psychological well-being of the caregiver, so the need for interventions aimed at these caregivers becomes apparent. This systematic review aims to collect the interventions currently being carried out with caregivers and their effectiveness. Nine selected studies will be evaluated on the basis of PRISMA statements. The most common are training in conflict resolution tools and care skills, as well as managing emotions and feelings caused by the new role. The interventions evaluated have positive effects on the decrease in caregiver overload and on the perception of social support. However, the scarcity of empirical studies found makes the need for further research on this subject noteworthy.*

*Keywords: burden, caregiver, informal, dependent, family, intervention.*

## Índice

Introducción.....	4
Método.....	6
Resultados.....	7
Conclusiones.....	12
Referencias bibliográficas.....	14

## Introducción

La dependencia es una realidad en nuestra sociedad. A fecha 31 de marzo de 2020, según los datos ofrecidos por el Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD, 2020), hay 1.121.520 personas en España, que reciben una prestación por dependencia. De esta cifra, 918.120 son dependientes de Grado II o III (grandes y severos).

El Instituto de Mayores y Servicios Sociales del Gobierno de España define a las personas dependientes como aquellas que necesitan ayuda de otros para realizar las actividades básicas de la vida diaria, o bien, apoyo en su autonomía (Sistema para la autonomía y Atención a la dependencia, 2020). Esta dependencia es ocasionada por diferentes causas, como una enfermedad, tener avanzada edad (el 72% tienen más de 65 años y el 54% más de 80 años) o por padecer algún tipo de discapacidad (Sistema para la autonomía y Atención a la dependencia, 2020).

Las personas dependientes pierden su autonomía, o parte de ella, física, mental, intelectual o sensorial. De acuerdo con la ley de Promoción de la Autonomía personal y Atención a las personas en situación de dependencia, artículo 2.1 se entiende por autonomía, la capacidad de tener iniciativa propia para controlar, afrontar y tomar decisiones de cómo vivir, y poder hacer las actividades básicas de la vida diaria (Boletín Oficial del Estado, 2006).

Ante esta falta de autonomía, a dependencia va a tener que ir siempre acompañada de la figura del cuidador. En España, lo más frecuente es que sean los propios familiares los que se encarguen de esta tarea (Bazo, 1998). Un estudio analítico en el Hospital Geriátrico San Jorge en 2005, observó que el 93.26% de los pacientes dependientes eran cuidados por un familiar (Esteban y Mesa, 2008).

Algunos de los motivos más frecuentes de que sea un familiar el cuidador principal es la obligación moral, así como; la falta de ayudas estatales y los precios elevados de las residencias especializadas (Bazo, 1998). Estos familiares son también denominados cuidadores informales en la literatura, ya que ejercen esta función por la relación de parentesco y no por que tengan formación específica en esta tarea.

Los cuidadores principales suelen ser mujeres de una edad media de 55.3 años (Blanco et al., 2019) y entre éstas, hijas o esposas del paciente dependiente en su mayoría (Esteban y Mesa, 2008). Además, suelen convivir en la misma residencia (Navarro, López, Climent y Gómez, 2019) y dedican una media de 16.7h diarias a su cuidado (Blanco et al., 2019). Cabe

esperar que esta dedicación absoluta al cuidado del familiar, afecte considerablemente a aspectos de su vida personal, así como, al propio cuidado del paciente dependiente.

Las rutinas principales a las que el cuidador tiene que hacer frente son las relacionadas con cubrir las necesidades básicas de la vida diaria del paciente: ir al baño, vestirse, levantarse de la cama, etc. (Esteban y Mesa, 2008). Sin embargo, esta continua dedicación al cuidado no siempre encaja con la percepción del paciente. Así, existen estudios que manifiestan que en torno al 30% de los pacientes dependientes acompañados por un cuidador informal, sienten que sus necesidades básicas de cuidado no están cubiertas (Rogerio y Ahmed, 2014). Además, esta percepción es aún mayor si perciben que su familiar tiene algún problema provocado por la actividad de cuidado (Rogerio y Ahmed, 2014).

Uno de estos problemas derivados del cuidado es la sobrecarga del cuidador. Esta sobrecarga puede desembocar en el síndrome del cuidador si es diagnosticada y valorada por un profesional. La sobrecarga del cuidado se desarrolla durante el proceso de conversión de una persona en cuidador familiar. Se han de superar, aceptar y normalizar los desajustes por este nuevo rol adquirido de cuidador informal (Moral, Frías, Moreno, Palomino y Del Pino, 2018).

Este síndrome tiene como origen la propia sobrecarga por el cuidado de una persona dependiente, junto con el sentimiento de que el bienestar del paciente es responsabilidad de ellos (Blanco et al., 2019). En el caso de los cuidadores informales, más que verse afectados por su nueva tarea, perciben como problema las consecuencias negativas que un cuidado ineficaz pueda tener en el paciente. Una importante fuente de preocupación se dirige a que sus familiares dependientes puedan manifestar alguna otra enfermedad o malestar psicológico derivado de su falta de profesionalidad (Esteban y Mesa, 2008).

Algunos de los síntomas del síndrome del cuidador o sobrecarga del cuidado son: altos niveles de ansiedad, molestias musculares (Gómez y González, 2004), consumo de psicofármacos o malestar psicológico (Esteban y Mesa, 2008). Además, también pueden presentar depresión y alteraciones del ánimo y del carácter (Bazo, 1998). Se ha observado que en torno al 22% de los cuidadores no profesionales manifiestan estos síntomas de manera leve y el 17% con más intensidad (Navarro et al., 2019).

Asimismo, otro síntoma importante que padece el 19% de los cuidadores informales, es el sentimiento de abandono por el resto de sus familiares (Esteban y Mesa, 2008). La rutina de cuidado altera la vida familiar (costumbres anteriores, rutinas, ocio, etc.) provocando conflictos entre los familiares del paciente dependiente (Bazo, 1998).

## Eficacia de las Intervenciones dirigidas a la Carga de Cuidadores Familiares de Pacientes Dependientes: Revisión Sistemática.

Por último, cabe destacar que la sobrecarga del cuidador tiene una correlación negativa con la autoeficacia percibida por éste (Pablo, Domínguez, Peláez, Rincón y Orea, 2016). En este sentido, dirigir la atención a trabajar la autoeficacia afectiva, cognitiva y conductual de los cuidadores, podría ser utilizado como un factor de protección ante la sobrecarga y sus consecuencias.

Debido a las consecuencias psicológicas de la sobrecarga del cuidador y el elevado número de personas que tienen algún síntoma (Navarro et al.,2019), es importante la existencia de intervenciones cuyo objetivo sea disminuir la sobrecarga de los cuidadores informales. A su vez, al realizar la búsqueda bibliográfica se observa un escaso volumen de estudios acerca de estas intervenciones, por lo esta revisión sistemática va a tener como objetivos:

- Recopilar qué tipo de investigaciones se están desarrollando actualmente con los cuidadores informales que padecen sobrecarga del cuidador.
- Describir qué aspectos son los más trabajados en estas intervenciones.
- Identificar si hay algún tipo de intervención más efectiva entre todas las que se desarrollen.

### **Método**

Esta revisión sistemática se basa en las declaraciones PRISMA (Urrutia y Bonfil, 2011) para la búsqueda y análisis de los documentos científicos relativos al tema a tratar. La búsqueda de artículos se desarrolla entre el 26 de octubre de 2020 y el 6 de noviembre de 2020.

Las bases de datos electrónicas que se han utilizado son Alcorze, ScienceDirect, Scopus y Dialnet. Por otro lado, para la organización de los artículos seleccionados, se ha utilizado el software Mendeley.

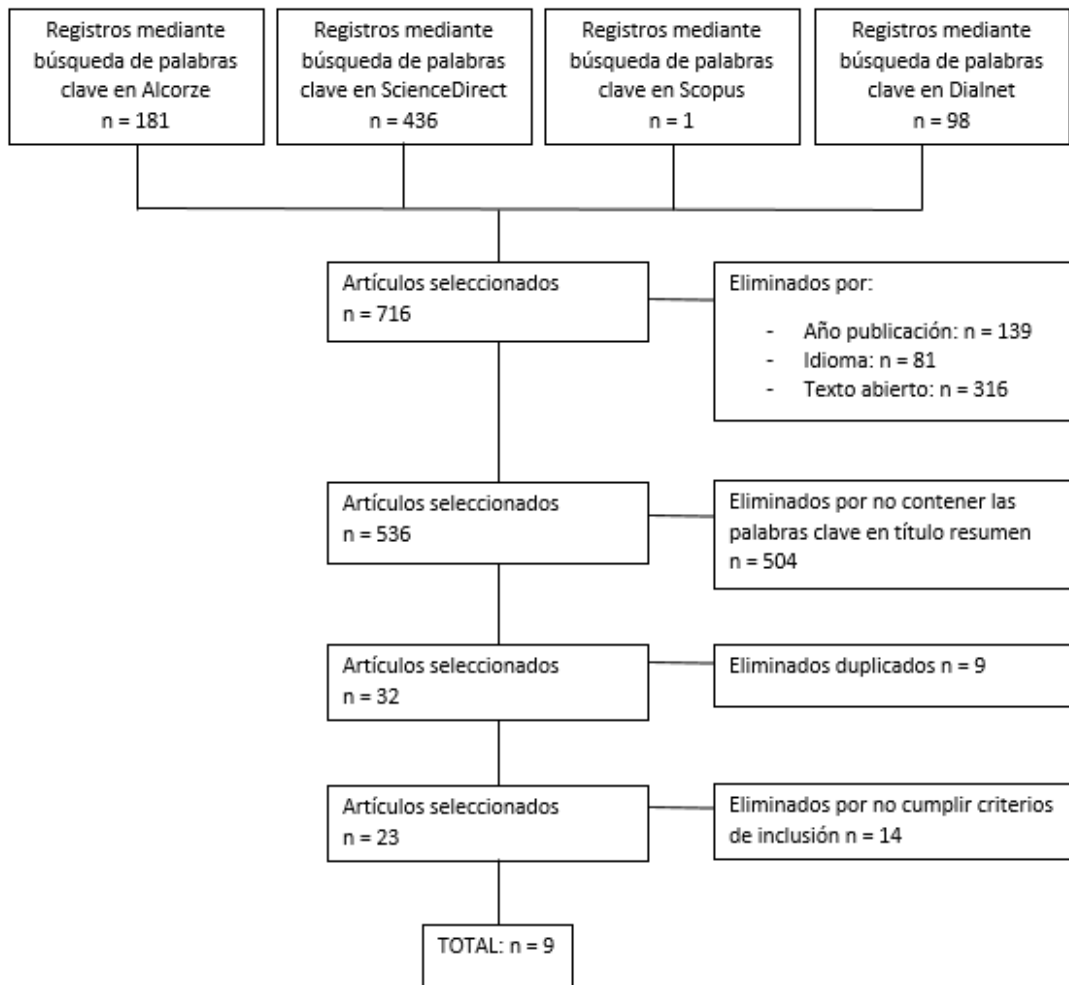
Se ha realizado una búsqueda general con las palabras claves “carga” (“burden”), “cuidador” (“caregiver”), “intervención” (“intervention”). Estas palabras, debían estar en el título o el resumen del artículo para ser seleccionado. Posteriormente, cada artículo debía cumplir los siguientes criterios de inclusión:

- Tener como fecha límite de publicación 2010.
- Estar escrito en inglés o castellano.
- Ser una intervención centrada en personas con sobrecarga del cuidador.

- Entre cuidador y paciente dependiente debe haber una relación no profesional, es decir, cuidadores informales.

Se inserta a continuación el diagrama de flujo de la información que resume las fases que ha seguido esta revisión sistemática.

### Diagrama de flujo:



### Resultados

Tras la selección de artículos en base a los criterios establecidos, se han incluido nueve artículos. La muestra de todos los estudios son cuidadores informales de pacientes dependientes entre los que hay una relación familiar.

La muestra de las intervenciones se divide en grupo experimental (GE) y grupo control (GC) salvo en el caso de tres estudios que solo cuentan con grupo control. En la tabla de resultados se muestran los datos más relevantes para esta revisión: autor y año, muestra, resumen y duración de la intervención y resultados.

**Tabla de resultados:**

Autor y año	Muestra	Intervención (duración y contenido)	Resultados
Campos, Alcayaga, Bustamante, Herrera & Urrutia (2015)	n = 25	23 sesiones realizadas en el ámbito laboral del cuidador. Talleres de formación en autocuidado y cuidado del familiar, asesorías con otros profesionales como enfermeros, abogados... y apoyo de iguales.	La sobrecarga de los cuidadores disminuye significativamente al trabajar con ellos en técnicas de autocuidado. Además, el apoyo social creado con los grupos de iguales y soporte de profesionales genera un cambio estadísticamente significativo (p = 0.031) de apoyo social percibido.
Durán et al. (2019)	n = 34 GE = 17 GC = 17	Programa “Cuidando a cuidadores”. Mejorar habilidades de cuidado y disminuir carga del cuidador.	El programa consigue disminuir la sobrecarga del cuidador de manera estadísticamente significativa pero no en las habilidades de cuidado.

Eficacia de las Intervenciones dirigidas a la Carga de Cuidadores Familiares de Pacientes Dependientes: Revisión Sistemática.

Autor y año	Muestra	Intervención (duración y contenido)	Resultados
Fatkhul, Riwanto, Sakti & Erawati (2018)	n = 84 GE = 42 GC = 42	3 sesiones en 3 semanas. Terapia psicoeducativa. Formación sobre la enfermedad del paciente dependiente, manejo de estrés, modificación del entorno y uso de recursos de la atención sanitaria.	Los cuidadores del grupo experimental obtienen puntuaciones más bajas en sobrecarga después de la intervención ( $p = 0.002, < 0.05$ ).
Ferré et al. (2012)	n = 122 GE = 61 GC = 61	4 sesiones. Formación en resolución de conflictos, técnicas en reducción de ansiedad y depresión. , aumento emocional	Diferencias estadísticamente significativas en todos los aspectos trabajados en la intervención: ansiedad ( $p < 0.05$ ), depresión ( $p < 0.01$ ) y bienestar emocional ( $p < 0.05$ ).
Franco, Sola & Justo (2010)	n = 36 GE = 19 GC = 17	10 sesiones en 10 semanas. Entrenamiento en mindfulness (aprender a aceptar y controlar los pensamientos, emociones y sentimientos sin modificarlos).	La técnica de mindfulness ayuda a los cuidadores a manejar sus sentimientos asociados al nuevo rol y en consecuencia la disminución de la sobrecarga percibida. La intervención cuenta con una fase de seguimiento a los cuatro meses donde se observa un decaimiento de la mejora.

Eficacia de las Intervenciones dirigidas a la Carga de Cuidadores Familiares de Pacientes Dependientes: Revisión Sistemática.

Autor y año	Muestra	Intervención (duración y contenido)	Resultados
Martínez et al. (2014)	n = 140 GE = 70 GC = 70	3 sesiones en 3 semanas. Intervención psicosocial centrada en resolución de problemas.	En la intervención se observan cambios estadísticamente significativos en sobrecarga ( $p < 0.05$ ). Los pacientes en la preintervención tienen puntuaciones medias en sobrecarga severa y tras ésta, las puntuaciones son de sobrecarga leve.
Montero et al. (2012)	n = 20	5 sesiones. Psicoeducación sobre la depresión y tratamiento, técnicas en relajación muscular progresiva, análisis y modificación de sentimientos y emociones,	Se observa mejoría en todos los aspectos evaluados: depresión global ( $F= 6.60$ , $p= 0.007$ ), ansiedad global ( $F= 5.73$ , $p= 0.012$ ) y sobrecarga global ( $F= 4.14$ , $p= 0.033$ ). Este cambio se mantiene e incluso aumenta en la fase de seguimiento un mes después.
Ortiz, Claramonte, Gasch & Cabrera (2020)	n = 72	10 sesiones grupales. Formación en tareas de cuidado y ofrecer apoyo social.	Las sesiones en grupo de apoyo con iguales consiguen aumentar el apoyo social percibido de una manera estadísticamente significativa ( $p = 0.004$ ). Pero solo formar a los cuidadores en tareas de cuidado no tiene efectos en la sobrecarga.

Autor y año	Muestra	Intervención (duración y contenido)	Resultados
Pensagoso (2019)	n = 154 NC = 77 NE = 77	3 sesiones. Intervención: “Confío en mi yo puedo cuidar”. Psicoeducación acerca del rol de cuidador (cuidado, cambio de rol, posibles consecuencias) y apoyo mediante mensajes de texto.	La psicoeducación tiene efectos significativos en la autoeficacia percibida de los cuidadores informales, pero no en la sobrecarga del cuidador. Siguen manteniendo niveles moderados de sobrecarga.

## Conclusiones

Las intervenciones que se están llevando a cabo en la actualidad están resultando efectivas para reducir los niveles de sobrecarga en los cuidadores informales. El objetivo de todas es reducir la carga del cuidador, pero cada una lo enfoca de una manera diferente. No obstante, si existe consenso en cuanto a los aspectos a tratar. Los más frecuentes son la formación en herramientas de resolución de conflictos y en habilidades de cuidado, así como el manejo de emociones y sentimientos provocados por el nuevo rol.

Las intervenciones seleccionadas en esta revisión sistemática pueden dividirse en tres grandes grupos: las que trabajan aspectos básicos del cuidado (Ortiz et al., 2020), las que se centran en un nivel más emocional del cuidador (Franco et al., 2010), (Montero et al., 2012), (Martínez et al., 2014), (Ferré et al., 2012) y las que combinan los dos aspectos (Fatkhul et al., 2018), (Pensagoso, 2019), (Durán et al., 2019), (Campos et al., 2015). A pesar de que cuentan con cambios significativos, no todas consiguen dicho cambio en la totalidad de los aspectos trabajados. Por ejemplo, una de las intervenciones que solo se centra en habilidades de cuidado no resulta efectiva para disminuir la sobrecarga del cuidador (Franco, et al., 2010). Lo ideal sería que las intervenciones fueran mixtas para abarcar todas las consecuencias negativas derivadas de la sobrecarga.

En el segundo y tercer grupo el manejo en ansiedad, depresión y control emocional son los elementos más trabajados. El bienestar emocional del cuidador informal es el fin de todas las intervenciones. En todos los casos se encuentran mejoras significativas en la puntuación de carga del cuidador informal cuando se trabajan estos aspectos.

Las intervenciones seleccionadas para la revisión sistemática suelen trabajar en sesiones grupales. Aunque la percepción de apoyo social no se trabaja directamente en ningún estudio, a pesar de que el 19% de los cuidadores informales creen que no tienen una red de apoyo sólida (Esteban y Mesa, 2008), No obstante, en algunas intervenciones se observan mejorías en este aspecto al hacer terapias de grupos con iguales (Ortiz et al., 2020) o soporte emocional vía telefónica (Pensagoso, 2019). Es decir, abordarlo y trabajarlo de manera indirecta está siendo efectivo, aspecto a tener en cuenta en intervenciones futuras.

La efectividad de las intervenciones seleccionadas es valorada en el momento de finalizar las sesiones, solo dos de los nueve estudios cuentan con un control longitudinal en el tiempo. Una de estas intervenciones observa un descenso del efecto en la fase de seguimiento (Franco, et al., 2010) mientras que en la segunda si se mantiene la efectividad (Montero, et al. 2012). En ambos estudios se trabaja la relajación y el control de sentimientos, pero en el caso

del segundo se incorpora la psicoeducación en depresión. Al ser solo dos estudios es difícil establecer cuáles son las posibles causas de estos resultados opuestos. Lo que si hacen evidente es la necesidad de un seguimiento longitudinal de las intervenciones para verificar si el resultado posintervención se sigue manteniendo o solo es efecto de la cercanía a la intervención.

Por último, como limitación de los estudios sería la no presencia de la figura del paciente dependiente. En todas las intervenciones se trabaja con el cuidador e incluso en algunos casos, se le brinda una red de apoyo, pero en ninguna se menciona el fortalecimiento de lazos entre el paciente y cuidador. Como se ha mencionado anteriormente, el 30% de los pacientes dependientes cuidados por un familiar sienten que sus necesidades no están cubiertas (Rogero y Ahmed, 2014), elemento que puede llegar a afectar a la relación cuidador-paciente, por lo que puede llegar a ser positivo trabajar en las intervenciones este vínculo.

Como limitación a esta revisión sistemática, se encuentra que a pesar de que el 39% de los cuidadores informales de pacientes dependientes presentan síntomas de sobrecarga derivadas del cuidador (Navarro et al., 2019), solo se han encontrado nueve artículos que tengan como objeto la intervención en sobrecarga de cuidadores. Con esta poca literatura es difícil establecer conclusiones generales con resultados tan individuales, no hay posibilidad de hacer comparación de mismas terapias aplicadas en grupos diferentes para comprobar la efectividad en diferentes entornos. Sería recomendable para posteriores revisiones sistemáticas ampliar la búsqueda. En vez de centrarse en la palabra clave sobrecarga se podría buscar intervenciones con cuidadores que presenten síntomas de sobrecarga como puede ser ansiedad o depresión.

La carga del cuidador va a ser un problema recurrente en la sociedad. La esperanza de vida cada vez es más alta y con ello aumentan también la probabilidad de padecer una enfermedad para la que se necesite un cuidador informal. Por eso es fundamental trabajar con estos cuidadores informales en profundidad y no solo en el sentido informativo. Se ha de enseñar primero al cuidador a cuidarse de sí mismo para que así pueda cuidar a otros.

### Lista de referencias

- Bazo, M. T. (1998) Vejez dependiente, políticas y calidad de vida. *Papers*, 56, 143-161.
- Blanco, V., Guisande, M. A., Sánchez, M. T., Otero, P., López, L., & Vázquez, F. L. (2019). Síndrome de carga del cuidador y factores asociados en cuidadores familiares gallegos. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 54 (1), 19-26.
- Campos, S., Alcayaga, C., Bustamante, C., Herrera, L. M., & Urrutia, M. (2015). Evaluación de programa piloto de apoyo para trabajadores que cuidan a familiares dependientes: estudio pre-postest. *Gerokomos*, 26 (4), 127-131.
- Duran, M., Consuelo, C., Arboleda, L. B., Rivera, R., Franco, S., & Santos, J. (2019). Effectiveness of an educational nursing intervention on caring ability and burden in family caregivers of patients with chronic non-communicable diseases. A preventive randomized controlled clinical trial. *Nursing Research and Education*, 37 (1), 2216-0280.
- Esteban, A. B., & Mesa, M. P. (2008). Grado de tolerancia de los cuidadores ante los problemas de sus familiares con demencia. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 43 (3), 146-153.
- Fatkul, M., Riwanto, I., Soewadi, Sakti, H., & Erawati, E. (2020) Psychoeducational therapy with families of paranoid schizophrenia patients. *Enfermería Clínica*, 30 (5), 326-331.
- Ferré, C., Sevilla, M., Boqué, M., Aparicio, M. R., Valdivieso, A., & Lleixá, M. (2012). Efectividad de la técnica de resolución de problemas aplicada por enfermeras: disminución de la ansiedad y la depresión en cuidadoras familiares. *Atención Primaria*, 44 (12), 695-702
- Franco, C., Sola, M. M., & Justo E. Reducción del malestar psicológico y de la sobrecarga en familiares cuidadores de enfermos de Alzheimer mediante la aplicación de un programa de entrenamiento en Mindfulness (conciencia plena). *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 45 (5), 252-258.
- Gómez, M. J., & González, F. M. (2004). El cuidador del paciente con demencia: aplicación del test Índice del Esfuerzo del Cuidador. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 39 (3), 154-159.
- Ley Nº 299, Promoción de la Autonomía personal y Atención a las personas en situación de dependencia, artículo 2.1, Boletín Oficial del Estado, España, 15 de diciembre de 2006.

- Marínez, F., Avilés, M., Ramírez, J. M., Riquelme, H., Garza, T., & Barrón, F. (2014). Impacto de una intervención psicosocial en la carga del cuidador de niños con parálisis cerebral. *Atención Primaria*, 46 (8), 401-407.
- Montero, X., Jurado, S., Robles, R., Aguilar, J., Figueroa, C. G., & Méndez, J. (2012). Carga en cuidadores primarios informales de niños con cáncer: efectos de una intervención cognitivo-conductual. *Revista Latinoamericana de Medicina Conductual*, 2 (2), 118-124.
- Moral, L., Frías, A., Moreno, S., Palomino, P. A., & Del Pino, R. (2018). Primeros momentos del cuidado: el proceso de convertirse e cuidador de un familiar mayor dependiente. *Atención Primaria*, 50 (5), 282-290.
- Navarro, Y., López, M. J., Climent, J. A., & Gómez, J. (2019). Sobrecarga, empatía y resiliencia en cuidadores de personas dependientes. *Gaceta Sanitaria*, 33 (3), 568-271.
- Ortiz, V., Claramonte, E., Cervera, A., & Cabrera E. (2020) Evaluación de la efectividad de un programa de intervención en cuidadores no profesionales de personas dependientes en el ámbito de la atención primaria. *Atención primaria*,
- Pablo, R., Domínguez, B., Peláez, V., Rincón, S., & Orea, A. (2016). Sobrecarga y autoeficacia percibida en cuidadores primarios informales de pacientes con insuficiencia cardíaca. *Revista Clínica de Medicina Familiar*, 9 (3), 152-158.
- Penagoso, R. V. (2019) Efectividad de una intervención de enfermería para modificar la autoeficacia y la sobrecarga del cuidador del paciente hemato-oncológico ambulatorio, Recuperado 10 Noviembre 2020:  
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsbas&AN=edsbas.AE70EC5B&lang=es&site=eds-live&scope=site>
- Rogero, J., & Ahmed, K. (2014). What is the best care for community-dwelling dependent adults?. *Revista Internacional de Sociología*, 72 (2), 403-427.
- Sistema para la Autonomía y Atención a la dependencia (2020). *Información estadística SAAD*. Recuperado 31 de Marzo:  
[https://www.imserso.es/imserso\\_01/autonomia\\_personal\\_dependencia/saad.htm](https://www.imserso.es/imserso_01/autonomia_personal_dependencia/saad.htm)