

**TEST DE ZARIT**

| Nº | Pregunta | Puntuación |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1 | ¿Piensas que tu familiar te pide más ayuda de la que realmente necesita? | |
| 2 | ¿Piensas que debido al tiempo que dedicas a tu familiar no tienes suficiente tiempo para ti? | |
| 3 | ¿Te sientes agobiado/a por intentar compatibilizar el cuidado de tu familiar con otras responsabilidades (trabajo, familia)? | |
| 4 | ¿Sientes vergüenza por la conducta de tu familiar? | |
| 5 | ¿Te sientes enfadado cuando estás cerca de tu familiar? | |
| 6 | ¿Piensas que el cuidar de tu familiar afecta negativamente la relación que tu tienes con otros miembros de tu familia? | |
| 7 | ¿Tienes miedo por el futuro de tu familiar? | |
| 8 | ¿Piensas que tu familiar depende de ti? | |
| 9 | ¿Te sientes tenso cuando estás cerca de tu familiar? | |
| 10 | ¿Piensas que tu salud ha empeorado debido a tener que cuidar de tu familiar? | |
| 11 | ¿Piensas que no tienes tanta intimidad como te gustaría debido al cuidado de tu familiar? | |
| 12 | ¿Piensas que tu vida social se ha visto afectada de manera negativa por tener que cuidar a tu familiar? | |
| 13 | ¿Te sientes incómodo por distanciarse de tus amistades debido al cuidado de tu familiar? | |
| 14 | ¿Piensas que tu familiar te considera a ti la única persona que le puedes cuidar? | |
| 15 | ¿Piensas que no tienes suficientes ingresos económicos para los gastos de cuidar a tu familiar, además de tus otros gastos? | |
| 16 | ¿Piensas que no serás capaz de cuidar a tu familiar por mucho más tiempo? | |
| 17 | ¿Sientes que has perdido el control de tu vida desde que comenzó la enfermedad de tu familiar? | |
| 18 | ¿Desearías poder dejar el cuidado de tu familiar a otra persona? | |
| 19 | ¿Te sientes indeciso sobre qué hacer con tu familiar? | |
| 20 | ¿Piensas que deberías hacer más por tu familiar? | |
| 21 | ¿Piensas que podrías cuidar mejor a tu familiar? | |
| 22 | Globalmente, ¿qué grado de "carga" experimentas por el hecho de cuidar a tu familiar? | |
| | TOTAL | |

Cada posible respuesta se valora así:

Puntuación de cada ítem (sumar todos para el resultado):

| Frecuencia | Puntuación |
|-----------------|------------|
| Nunca | 0 |
| Rara vez | 1 |
| Algunas veces | 2 |
| Bastantes veces | 3 |
| Casi siempre | 4 |

Puntuación máxima de 88 puntos. No existen normas ni puntos de corte establecidos. Sin embargo, suele considerarse indicativa de «no sobrecarga» una puntuación inferior a 46, y de «sobrecarga intensa» una puntuación superior a 56.