



¿QUÉ ES EL DUELO?

María Mercedes Uribe
Médica Psiquiatra, profesora del
Departamento de Psiquiatría
Facultad de Medicina,
Universidad de Antioquia



¿QUÉ ES EL DUELO?

El duelo es una reacción emocional normal ante la pérdida de un ser querido. El duelo es la reacción emocional y del comportamiento que se manifiesta en forma de sufrimiento y aflicción cuando un vínculo afectivo se rompe. Es una respuesta adaptativa normal que suele producirse en el contexto de la muerte de un ser querido, como reacción ante la pérdida de una persona amada.

El duelo se refiere al conjunto de procesos psicológicos y psicosociales que siguen a la pérdida de una persona con la que el sujeto estaba vinculado afectivamente. Puede incluir pérdidas de partes anatómicas del individuo (parálisis, amputaciones, ablaciones de mama o genitales) o circunstancias personales (trabajo, estatus, relaciones de pareja).

El duelo normal no tiene un tiempo definido y es personal para cada uno, la mayoría de los profesionales define que el tiempo que se toman la mayor parte de las personas es de 12 meses. Lo esencial del duelo es el cariño (apego) y la pérdida. La muerte le da al duelo un carácter radical, irreversible y universal. La intensidad del duelo no depende de la naturaleza de la persona que se ha ido sino del valor que se le atribuye.

¿CÓMO SE EXPRESA EL DUELO?

1. Sensación de tristeza
2. Deseos de llorar
3. Pérdida de las ganas de comer
4. Mal genio
5. Dificultad para concentrarse
6. Aislarse de las demás personas

Es importante entender que el duelo sin complicaciones tiene poco impacto en el diagnóstico al día, permite que se funcione muy cercano a lo normal y es transitorio, pasa con el tiempo.

¿CUÁLES SON LAS ETAPAS DEL DUELO?

Hay dos clasificaciones del duelo que nos muestran cómo evolucionan:



Saludando

promoción
y prevención
en salud

Socios para
el desarrollo:



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA
Facultad de Medicina

En alianza con:



Alcaldía de Medellín



PRIMERA:

1. **Shock:** aparece en los momentos iniciales y su duración es mayor cuando el suceso es imprevisto. Se asocia a apatía y sensación de estar fuera de la realidad.
2. **Desorganización:** ocurre también al principio. Se acompaña de desesperación y absoluta desestructuración del funcionamiento del individuo en cualquiera de los ámbitos vitales.
3. **Negación:** es una forma frecuente de reacción ante sucesos inesperados. La persona espera la llegada o la llamada de la persona desaparecida y actúa como si nada ocurriese.
4. **Depresión:** representa la progresión a una fase adaptativa más realista. Confirma que el proceso del duelo se está llevando a cabo de forma adecuada. Se caracteriza por sentimientos de tristeza los cuales pueden ser de diferentes identidades.
5. **Culpa:** consiste en pensamientos frecuentes en relación a lo que se podría haber hecho para evitar lo sucedido. También son más frecuentes si no se ha podido despedir del fallecido y si las relaciones con él no eran buenas.
6. **Ansiedad:** surge ante el miedo, generalmente realista, de los cambios que ocurrirán en la vida del paciente después del suceso (ej. soledad, dificultades económicas, etc.). Es el miedo a tener que sobrevivir sin la persona fallecida porque satisfacía una serie de necesidades.
7. **Ira:** puede ir dirigida hacia familiares o amigos que no han “ayudado” durante el suceso o hacia personas que todavía disfrutaban de lo que el paciente ha perdido. También es habitual que la ira se dirija hacia el personal de salud o incluso hacia el fallecido por haber abandonado a los que quedan.
8. **Resolución y aceptación:** ocurre cuando el paciente ha podido adaptarse a la pérdida de la persona y asumir las modificaciones que producirá este suceso en su vida. En la mayoría de los casos se llega a esta fase.

SEGUNDA:

1. **El inicio o primera etapa:** se caracteriza por un estado de choque que puede ser intenso, hay una alteración en el afecto, con una especie de anestesia o distanciamiento de las emociones, la razón está paralizada y puede haber cambios en el sueño, náuseas o temblor. Es un sistema de defensa. La persona que ha sufrido la pérdida activa inconscientemente un bloqueo de sus facultades de información. Es de corta duración.



Saludando

promoción
y prevención
en salud

Socios para
el desarrollo:



En alianza con:



Alcaldía de Medellín



- 2. Etapa central:** es el núcleo mismo del duelo; se distingue por un estado depresivo y es la etapa de mayor duración.
- 3. Etapa final:** es el periodo de restablecimiento. Comienza cuando el sujeto mira hacia el futuro, se interesa por nuevos objetos y es capaz de volver a sentir nuevos deseos y de expresarlos.

El duelo es dinámico y las etapas de este pueden ir y venir en diferentes orden.

Existen dos signos que indican que la persona está recuperándose de una pérdida: la capacidad de recordar y de hablar de la persona amada sin llorar ni desconcertarse; y la capacidad de establecer nuevas relaciones y de aceptar los nuevos retos de la vida.

¿QUÉ SE DEBE HACER ANTE UN DUELO?

Las principales recomendaciones son las siguientes:

- Hay que invitar a la persona a que exprese sus sentimientos pero sin forzarle. Los sentimientos reprimidos siempre acaban saliendo pero más tarde, de forma más compleja y con tendencia a volverse crónicos. Tampoco hay que caer en el otro extremo de hablar continuamente del difunto. Por tanto, el tema no debe ser tabú ni demasiado frecuente, pero cuando se hable se puede profundizar en él. Tampoco hay que insistirle tanto en que hable de sentimientos todo el tiempo y así termine sintiéndose culpable por no expresarlos.
- Compartir sentimientos y recuerdos sobre el muerto con personas que le hayan conocido. Este hecho facilita recomponer la imagen interna del fallecido e interiorizarlo como una experiencia valiosa que nos acompañará siempre. Como ejemplo, en Japón, los amigos del fallecido se reúnen periódicamente para hablar de él en forma de homenaje.

MANEJO DEL DUELO

1. Expresión de sentimientos

- Escucha activa.
- Empatizar con la situación del doliente sin intentar creer que se sabe lo que el otro está sintiendo.

2. Aceptación de sentimientos

- Reconocer que la rabia hacia el fallecido, otros familiares, personal de salud o hacia Dios es normal y hace parte del duelo. Debe dejarse expresar.
- Universalidad es una situación por la que todos pasan. Esto ayuda a disminuir la sensación de aislamiento.



Saludando

promoción
y prevención
en salud

Socios para
el desarrollo:



En alianza con:



Alcaldía de Medellín



3. Planificación del futuro

- Sensación de control: ayudar a planear las próximas actividades en el futuro cercano ayuda a disminuir la incertidumbre y a empoderarse.
- Metas progresivas.
 - I. Recuperación de actividades lúdicas y profesionales de forma gradual y sin afán.
 - II. No tomar decisiones en este momento.

4. Limitar actividades que refuerzan cronificación como múltiples visitas al cementerio o contactar de forma continua a familiares y conocidos del fallecido

5. Infundir esperanza

- Optimismo sin falsas esperanzas y sin realizar falsas promesas.
- Permitir que la persona ventile los miedos y reconocerlos como algo normal.

6. Recordar que se cuenta con disponibilidad de ayuda profesional en caso de requerirla.

¿CUANDO SE REQUIERE CONSULTAR CON UN PROFESIONAL DE LA SALUD MENTAL?

1. Cuando la persona que esta pasando por un duelo tiene ganas de morir o ha pensado en quitarse la vida.
2. Cuando hay antecedente de enfermedad mental que puede empeorar en este momento.
3. Hay alteraciones muy graves del comportamiento o una dificultad muy grande para realizar sus actividades normales.

¿CÓMO DAR LA NOTICIA DE ALGUIEN CERCANO HA MUERTO?

1. La comunicación de la muerte de un ser querido deben hacerla los familiares más cercanos.
2. Se debe buscar un lugar tranquilo, conocido, acogedor y seguro para la persona, sentarse con él, a su lado. Si se quiere, se le puede abrazar.
3. El lenguaje debe ser claro, se deben usar palabras sencillas. El tono de voz debe ser suave, cariñoso, dulce y calmado. La actitud debe ser cercana y respetuosa.



Saludando

promoción
y prevención
en salud

Socios para
el desarrollo:



En alianza con:





4. No se debe tener miedo de utilizar la palabra “muerto” o decir “ha muerto”. Con pocas palabras, pero comprensibles, se debe explicar que ha pasado algo triste, que la persona ha fallecido y cómo ha sido la muerte.
5. Se debe dar espacio para que la persona pueda hacer todas las preguntas que necesite y tiempo para que pueda expresar todo lo que siente. Se deben dar respuestas sinceras y honestas, aportando las aclaraciones necesarias, pero, al mismo tiempo, no dándole más información de la que puede asimilar en ese momento.
6. Se debe entender que la persona necesitará disponer de espacio y tiempo. Se debe ofrecer la posibilidad de expresar sus sentimientos, pero también deben entender (y potenciar) que quizá prefiera hablar con iguales, o con otra persona de su confianza. Quizá también prefiera quedarse solo con fotografías, vídeos, música, etc.
7. Es necesario que se le invite a compartir sus angustias sobre el futuro, tratar de reasegurarle y contestar a sus preguntas de manera abierta y sincera, dándole detalles específicos de cosas que ocurrirán en el futuro.

DUELO EN TIEMPO DE CORONAVIRUS

Perder a alguien es una experiencia que necesita ser compartida, acompañada, sostenida por abrazos, miradas compasivas, palabras de cariño, respetuosos silencios, ¿Por qué ha aparecido este virus? Es normal que en este momento se enfrenten preguntas como:

- ¿Se podría haber evitado con medidas más drásticas?
- Cómo no me di cuenta antes de lo que pasaba...
- Y si le hubiéramos traído a casa estos días
- Habrá sufrido...

Preguntas que desafortunadamente no tendrán respuesta rápida. En tiempos de cuarentena y por ende aislamiento, no es posible realizar las tareas regulares del duelo y es difícil acceder al contacto con las personas queridas, lo que ayudaría a sobrellevar este momento doloroso. Por lo anterior se ofrecen las siguientes recomendaciones que pueden ayudar a aliviar la carga.

El hecho de que no se pueda realizar una despedida como la que se desea (o es tradición) no significa que no se puedan realizar rituales o expresar un último adiós con el amor que se siente de otras maneras. Los rituales de despedida son actos simbólicos que ayudan a expresar los sentimientos ante una pérdida, a poner un poco de orden al estado de caos emocional que se presenta, a establecer un orden simbólico para los acontecimientos vitales y para lograr una construcción social de significados compartidos. Este tipo de acciones, al tener una carga simbólica y emocional, permiten conectarse con el dolor, ayudan a integrar lo que ha sucedido y cómo se está viviendo.



Saludando

promoción
y prevención
en salud

Socios para
el desarrollo:



En alianza con:





RECOMENDACIONES PARA LAS PERSONAS QUE ENFRENTAN DUELOS

1. Respetar los espacios propios e íntimos. No forzar las interacciones sociales si no se siente la capacidad para hacerlo.
2. Preparar por escrito lo que quieres hacer cuando se puedan reunir los seres queridos para realizar los rituales necesarios alrededor de la pérdida.
3. Escribir una carta a quien falleció contando qué ha pasado y cuáles son los pensamientos y emociones que se tienen en este momento.
4. Elaborar un diario donde se exprese lo que se va sintiendo o pensando en el día a día.
5. Crear álbumes o documentales sobre la persona fallecida.
6. Construir una caja de recuerdos sobre la persona fallecida.
7. Realizar un encuentro virtual con las personas cercanas que están atravesando la misma pérdida
 - A. Utilizar las redes sociales como plataforma para expresar emociones o realizar tributos a la persona fallecida.
 - B. Se pueden enviar audios y videos a través de las diferentes plataformas para que los familiares se sientan acompañados en este proceso y disminuir así la sensación de soledad que trae este momento.
8. Realizar una actividad simbólica conjunta y coordinada con tus seres queridos que ayude a dar significado a lo sucedido (por ejemplo lanzar globos al aire desde sus propias casas, colgar un pañuelo blanco en la ventana).
9. Incluir a niños y personas mayores que también estén adoloridos por la pérdida.
10. Autocuidado.
 - A. Comer y tomar líquidos tratando de evitar la culpa.
 - B. Dormir ayuda a restaurar el equilibrio del cuerpo, evita el desgaste y ayuda a que el proceso sea más llevadero.
 - C. Escuchar al propio cuerpo y permitir los tiempos y ritmos propios.
 - D. Si hay la capacidad se recomienda realizar ejercicio físico.
 - E. Continuar con las rutinas de autocuidado diario: bañarse, vestirse, cepillarse a los dientes. Volver a la rutina rápidamente ayuda a mayor sensación de control y disminuye la incertidumbre que genera mas dolor.
11. No se debe exigir demasiado en la parte intelectual ya que la mente está ocupada entendiendo el hecho y está en estado emocional de tristeza.



Saludando

promoción
y prevención
en salud

Socios para
el desarrollo:



En alianza con:





12. Se debe evitar información que contamine la mente, por ejemplo imágenes sobre víctimas o noticias negativas sobre la pandemia. Esto no ayuda a elaborar el duelo.
13. Fijar objetivos a corto plazo ayuda a disminuir la incertidumbre.
14. No se deben tomar decisiones importantes en las fases iniciales del duelo.
15. Se recomienda tomar el tiempo que se necesite para tomar decisiones sobre qué hacer con los objetos del ser querido que ha fallecido.
16. Leer libros o ver películas sobre el duelo puede ayudar a entender el proceso de duelo.

BIBLIOGRAFÍA

1. Alarcón A, et al. (2020) Guía para las persona que sufren una pérdida en tiempos del Coronavirus (Pautas elaboradas por profesionales especialistas en duelo y pérdidas) Sociedad Española de Cuidados Paliativos. Tomado de: https://www.secpal.com/biblioteca_documentos-covid19-1
2. Meza E, et al. (2008) El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas 2008;13(1):28-31
3. Millán-González, R., & Solano-Medina, N. (2010). Duelo, duelo patológico y terapia interpersonal. Revista Colombiana de Psiquiatría, 39(2), 375-388.
4. García-Campayo J (2012) Manejo del duelo en atención primaria. Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia. 2(2). p. 1-18
5. Porcar I. Como explicar la muerte a los niños. Unidad de Trauma, Crisis y Conflictos de Barcelona (UTCCB), el centro de prevención y gestión de situaciones críticas de la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB) Tomado de: <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/como-explicar-muerte-ninos>
6. Porcar I. ¿Deben ir los niños al funerla?mo explicar la muerte a los niños. Unidad de Trauma, Crisis y Conflictos de Barcelona (UTCCB), el centro de prevención y gestión de situaciones críticas de la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB) Tomado de: <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/deben-ninos-ir-funerales>



Saludando

promoción
y prevención
en salud

Socios para
el desarrollo:



En alianza con:



Alcaldía de Medellín



promoción
y prevención
en salud

Socios para
el desarrollo:



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

Facultad de Medicina

En alianza con:



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín

