

EL PROCESO DE DUELO EN EL CONTEXTO DE LA EMERGENCIA SANITARIA

Cuando se pierde a un ser querido es habitual pasar por una serie de fases, hasta poder incorporar en nuestra vida esa pérdida de manera natural. Es importante saber que el duelo es un proceso personal e íntimo que experimentamos de diferentes formas. No debemos compararnos, no hay un “modelo normal”, cada persona tendrá una forma de superar el duelo.

Ante la emergencia sanitaria por COVID-19, enfrentamos evidentemente un proceso de duelo atípico y mucho más complicado por el distanciamiento social, por la imposibilidad de acompañar a nuestro ser querido, por no poder tener contacto físico para recibir apoyo de familiares y por la incertidumbre y velocidad con que suceden los acontecimientos.

El proceso de duelo en estas circunstancias se presenta de forma inesperada, desconocida, sin referentes anteriores que puedan orientarnos y con emociones que tal vez no se habían experimentado antes o quizás no con la misma intensidad.

Es fundamental permitir que surjan y que reconozcamos las emociones que acompañan a la pérdida. Es normal y natural sentir muchas y variadas emociones como enojo, frustración, ira, miedo, tristeza, etc., algunas podrán ser más intensas o duraderas que otras. Reconocer y expresar dichas emociones es un derecho incuestionable y necesario para elaborar el duelo ya que nos permite afrontarlos de una manera adecuada y tomar una postura ante ellos.

Algunas reacciones emocionales frecuentes son:

- Dificultad para creer que la pérdida ocurrió (shock, incredulidad, negación).
- Enojo o frustración (sentir que no pudiste hacer nada por evitar el desenlace).
- Irritabilidad, inquietud, estallidos de ira.
- Crisis de ansiedad.
- Llanto frecuente.
- Miedo a contraer la enfermedad o que otro familiar también enferme o muera.
- Pensamientos repetitivos de los últimos días de tu ser querido.
- Sentimientos de culpa. Estos sentimientos pueden aparecer con mayor intensidad en condiciones de la contingencia sanitaria debido a la creencia de que “algo faltó por hacer”: ¿Por qué no lo traje a casa? ¿Cómo no lo cuide más? ¡Tenía que haber ido a comprobar que estaba bien!, ¡No debí haberlo dejado solo!...
- Evitar hablar de la persona fallecida o evitar su habitación y pertenencias.
- No querer convivir o hablar con otros familiares o amigos o rechazar la ayuda y compañía de familiares cercanos y amigos.
- Dificultad para concentrarse o recordar.
- Disminución del interés o energía en las actividades cotidianas. Pensamientos suicidas.
- Preocupación o temor ante el futuro.
- Pérdida del sentido de vida.

La muerte de un ser querido puede causar también diversas alteraciones en nuestro cuerpo como:

- Dolores de cabeza, de espalda, de estómago.
- Sudoración repentina y/o palpitaciones frecuentes.
- Dificultad para dormir o pesadillas.
- Cambios de apetito, ya sea de aumento o disminución.
- Malestares estomacales.
- Sobresaltos por ruidos o toques inesperados.
- Más susceptibles a resfriados y otras enfermedades.

Este tipo de reacciones son más comunes al inicio del duelo y deben ir disminuyendo hasta desaparecer conforme el propio duelo avanza. Implican atención a la salud y autocuidado. Si previamente tenemos alguna enfermedad, no abandonar los tratamientos y en cuanto se pueda, es necesario consultar al médico.

Qué hacer para superar el duelo en la emergencia sanitaria

El duelo es un proceso que experimentamos cada uno de los que sufrimos la pérdida. La persona en duelo tiene un papel activo y responsable en su proceso, por eso a continuación se exponen algunas recomendaciones y sugerencias.

- Es importante reconocer, expresar y aceptar las emociones/sentimientos como vayan apareciendo. No bloquearlos o evitarlos. Por ejemplo, si necesita llorar, permitirse llorar.
- No juzgar si la emoción es buena o mala. Cada persona de la familia vivirá su propio duelo, no hay maneras iguales. Entender que no existe un tiempo ideal, ni una secuencia establecida para cada fase.
- Equilibrar el tiempo en soledad y el tiempo en compañía.
- Es conveniente recordar y hablar de la persona fallecida, sin forzar a nadie a hacerlo.
- Realizar rituales de despedida. Los ritos, homenajes, ceremonias o actos simbólicos de despedida son útiles. Son maneras de canalizar el duelo, ayudan a expresar lo que se siente y dar significados profundos a la pérdida más allá de las palabras. Plantear algún tipo de rito de despedida simbólico puede suponer un avance en la elaboración del duelo.
- Nunca es tarde para despedirse y expresar las cosas y el amor que no se pudieron decir al ser querido. Ya sea en privado o en familia, en voz alta, escribir una carta, o grabar un mensaje. Es posible usar una fotografía o un objeto simbólico, hablarle, recordar momentos positivos.
- En lugar del funeral que hubiera gustado hacer para despedir al ser querido, se pueden compartir acciones en redes sociales, crear por ejemplo un blog a modo de homenaje, un escrito, un montaje de fotografías o un video y así, poder conectar con otras personas y brindarles la oportunidad de expresar sus condolencias y apoyo. Crear un grupo de WhatsApp para compartir recuerdos del ser querido, enviar música que le gustaba o compartir cómo se sienten y lo que significa la pérdida para cada uno.
- No descuidar la salud, comer bien, descansar, dormir lo suficiente. Evitar el uso excesivo de cafeína, azúcar, tabaco, alcohol o tranquilizantes. Hacer ejercicio, caminar, trotar, subir

escaleras o saltar la cuerda. En el confinamiento, es necesario buscar las formas de ejercitarse sin traspasar las medidas de higiene y seguridad.

- Hacer ejercicios de relajación como yoga, estiramiento, masaje o técnicas de respiración. Meditar, escuchar fantasías guiadas relajantes. Relajación muscular profunda progresiva.
- Practicar la espiritualidad. Esta dimensión del ser humano atiende la necesidad de trascendencia desde cualquier creencia o religión que se profese.
- Buscar momentos gratificantes y que produzcan paz. Escuchar música, leer, actividades recreativas o de arte.
- Encontrar personas fortalecedoras, afectuosas y que respeten su proceso, ofrezcan una escucha empática y semejanzas en los sentimientos, ayuda a sobrellevar la ausencia en el confinamiento.
- Tener paciencia y comprensión para uno mismo y para los familiares que nos rodean.
- En lo posible no tomar decisiones trascendentales en las primeras etapas del duelo, como cambio de casa, dejar el trabajo, marcharte a otro lugar..., es preferible posponerlas para cuando haya más tranquilidad.
- Pedir ayuda profesional si se reconoce que no se está pudiendo manejar la situación.

Los niños y adolescentes también viven el duelo

- Es importante integrarles al contexto que se está viviendo, explicarles adecuadamente la muerte y lo acontecido, de acuerdo a su edad y desarrollo, con lenguaje sencillo, de acuerdo a la edad.
- Los niños y adolescentes también viven el duelo, pero la forma de expresar sus emociones es diferente. Puede haber cambios en el sueño, en el apetito, pueden perder interés en actividades que les eran agradables, berrinches o cambios en la conducta en general. Los adolescentes tienden a retraerse y mostrar una aparente fortaleza.
- Es necesario no mentir respecto a la muerte de su ser querido. Por ejemplo, decir que se fue de viaje o está dormido.
- La noticia debe ser transmitida por personas queridas y cercanas al niño o adolescente que estén en contacto con él de manera habitual
- Es importante permitirles que expresen sus emociones.
- Invitarlos a hacer preguntas y asegurarse de entender la pregunta y saber a qué se refieren antes de contestarlas. Es común que interpretemos sus inquietudes como adultos y la respuesta no sea lo que ellos cuestionan.
- Compartirles que está bien recordar al ser querido y a veces estar triste o llorar hasta que poco a poco se vuelve a estar tranquilos y sonreír.

Esto les permite desarrollar herramientas y habilidades emocionales que les facilitarán enfrentarse tanto a esta pérdida como a las que puedan tener en el futuro. Es recomendable pedir orientación a profesionales expertos en trabajar con adolescentes y niños, para que faciliten las herramientas y la forma de interactuar en estas circunstancias de confinamiento y duelo, de acuerdo a la edad.