

EL DUELO Y LA SALUD, MANIFESTACIONES Y ALTERNATIVAS GRIEF AND HEALTH, MANIFESTATIONS AND ALTERNATIVES

María de Lourdes Morales Flores¹

ORCID:0009-0008-2721-1197

RESUMEN

El presente artículo es una compilación teórica de las manifestaciones que pueden tener las personas que viven un proceso de duelo, ya sea por enfermedad o por muerte. Se ha observado que una de las problemáticas de la población es que no cuentan con información sobre técnicas o actividades que les puede servir como alternativa para el autocuidado de la salud.

Palabras clave: Duelo, salud, enfermedad, muerte y autocuidado

ABSTRACT

This article is a theoretical compilation of the manifestations that people experiencing a grieving process may have, whether due to illness or death. It has been observed that one of the problems of the population is that they do not have information about techniques or activities that can serve as an alternative for self-care of their health.

Key words: Grief, health, illness, death and self-care.

Fecha de envío: 13/02/2024

Fecha de aprobación: 10/03/2024

Fecha de publicación: 01/05/2024

INTRODUCCIÓN

El duelo es una reacción emocional que atraviesa una persona, ante la pérdida de algo o alguien. Se ha tenido diversas cognaciones, por ejemplo: duelo por muerte, por divorcio, por pérdida laboral o bien por pérdidas sociales y espirituales. En el presente escrito, se hablará del duelo por enfermedad y por muerte, así mismo, se hablará de la necesidad del autocuidado para atender la salud.

¹ Profesora de la UAEMEX. El escrito es parte de la tesis de doctorado en Trabajo Social.



ENFERMEDAD - MUERTE Y DUELO

El duelo es inevitable en la enfermedad y la muerte, aparece un preduelo cuando se está ante un diagnóstico para saber si se tiene la enfermedad, existe un duelo y pos duelo en la confirmación de la enfermedad y cuando sucede la muerte. El duelo por muerte es una reacción emocional que atraviesa una persona, es un dolor que se vive por el apego entre la persona que parte y la persona doliente.

Pino (2004) considera que reinterpretar la enfermedad y la muerte crea novedosas significaciones al aceptarlas como elementos constitutivos e inherentes al ciclo vital. Se trata, en estas representaciones prácticas, de aprender y de ayudar a morir. “La primera reacción ante la noticia de la muerte o enfermedad terminal de un ser querido es la incredulidad” (Ergas, 2015:16). La situación se vuelve inexplicable y la persona al enterarse la partida de una persona se congela, sufre de una anestesia emocional o desconexión emotiva, presenta la negación como mecanismo de defensa por dolor abrupto de la noticia, así que, se cancela temporalmente para seguir viviendo.

Algunas personas niegan la realidad de la pérdida y lo que hacen es autoengañarse por lo que conservan las posesiones del fallecido, otras personas niegan el significado de la pérdida, éstas se desprenden de las cosas de las y los fallecidos y minimizan la pérdida, dado que no quieren afrontar la realidad. Algunas otras, evitan las cosas que le recuerdan a la persona fallecida, otras utilizan el alcohol o drogas para no enfrentar la pérdida y otras más prefieren realizar viajes buscando tal vez la diversión y seguir negando el dolor.

Así que, el duelo por enfermedad y/o muerte vulnera la seguridad y pone de manifiesto la fragilidad de la persona (Lema y Varela, 2021). Por ello las actitudes individuales hacia la enfermedad y/o muerte, como dolor, pena o sufrimiento, pueden ocasionar, en cierto modo, actitudes de rechazo, huida o inseguridad, para afrontar los propios miedos (Colell, Limonero y Otero, 2003). Sin embargo, no se puede eliminar el dolor con sólo negarlo, es necesario enfrentarlo.

El proceso de duelo inicia al tomar conciencia de la pérdida, en este proceso influyen factores multicausales, cada ser humano lo experimenta de diferentes formas e intensidades que varían según edad, sexo, vínculo afectivo, fortaleza emocional y espiritual dependiendo de la cultura a la que pertenece (Terán, 2012).

MANIFESTACIONES DEL DUELO

Algunas de las manifestaciones fisiológicas del duelo son: Aumento de la morbimortalidad, vacío en el estómago, opresión en el pecho y garganta, hipersensibilidad al ruido, sensación de despersonalización, falta de aire, palpitaciones, debilidad muscular, falta de energía, dolor de cabeza, tos y sequedad de boca. Manifestaciones conductuales: Trastornos del sueño y alimentarios, conducta distraída, aislamiento social, soñar con la persona, evitar



recordatorios de la persona fallecida, llorar y/o suspirar, buscar y llamar en voz alta, llevar y atesorar objetos, visitar lugares que frecuentaba la persona fallecida e hiper-hipo actividad. Manifestaciones afectivas: Tristeza, apatía, abatimiento, angustia, ira, frustración, enfado, culpa, autorreproche, ansiedad, soledad, abandono, emancipación y/o alivio, fatiga, impotencia e indefensión, shock, anhelo e insensibilidad. Manifestaciones cognitivas: Incredulidad, irrealidad, confusión, preocupación, sentido de presencia, alucinaciones, dificultades de concentración, pérdida parcial de la memoria. (Guillem, Romero y Oliete S/F).

También aparecen enfermedades crónicas degenerativas, como la diabetes y la hipertensión. La Asociación Americana de la Diabetes ha reportado que la depresión en las mujeres puede ser un obstáculo para mantener el autocuidado de la diabetes. Otro de los estudios realizados menciona que las personas adquieren un estilo de vida poco saludables, ante la ingesta de alcohol, fumar o drogarse. (Mendoza, et al, 2021). Otra de las enfermedades que son provocadas por el duelo es la elevación del ritmo cardiaco, la presión arterial y el riesgo de coágulos, incrementando la existencia de un infarto. Elizabeth Mostofsky cree que quien guarda un duelo presenta un riesgo de sufrir ataques al corazón muy superior al normal.

ALTERNATIVAS PARA ENFRENTAR EL DUELO

García (2002), menciona medidas para enfrentar el duelo:

Primero: reconocer, aceptar y animar al paciente y a su familia a expresar.

Segundo: Informar, aclarar errores de interpretación en cuanto al estado físico, objetivo del tratamiento y medidas adoptadas;

Tercero: estimular y respaldar la participación del paciente y su familia en la asistencia y la toma de decisiones.

Cuarto, favorecer y conservar un entorno sensorial controlado. (Ramírez 2007).

Existen diferentes tipos de duelo, normal, crónico, disruptivo, enmascarado, pospuesto, entre otros. Cuando las personas posponen el duelo, lo inhibe, lo retrasa, lo que están haciendo realmente es postergar el sufrimiento, entre más pasa el tiempo y no se elabora el duelo el cuerpo puede expresar lo que calla. La autora Castañeda (2011) menciona que, el cuerpo es un comunicador primordial ante las experiencias y la memoria cultural, esto nos da a entender que el cuerpo reacciona ante eventos.

Para lograr un duelo sano se requiere de una salud mental sana, existen diferentes actividades, como hablar y ser escuchado (Barrero y Soler, 2007; Yoffe, 2015). Mencionan que cuando se dispone de personas ya sea familiares o amistades que escuchen empáticamente y dejen expresar el llanto o frustración, el efecto se vuelve positivo para la salud. El llanto tiene varios beneficios de liberación, por ejemplo: relaja, desahoga, produce



descanso y tranquilidad, además repara, establece el orden y equilibrio como lo indica (Bermejo, 2005).

El hablar y ser escuchado es parte fundamental para la elaboración del duelo, así que la comunicación es una herramienta terapéutica. Tras saber que existe la enfermedad o que falleció una persona, se requiere de una clarificación acerca del diagnóstico o pronóstico, asegurándose que fueron comprendidos todos los términos que el médico o personal de la salud diga. Para hablar de duelo se necesita de una preparación, una apertura al diálogo, estar conscientes de que existe el dolor y que se deben mostrar las emociones para liberarse de esa energía acumulada. Escuchar sin prejuicios, aunque no se esté de acuerdo con lo que piensa, es respetar los pensamientos y opiniones de la persona doliente, así que es necesario contar con alguna o algunas personas para poder desahogarse. Paéz y Vergara (2000) hacen mención que el apoyo social es un factor fundamental para la elaboración de los duelos, ya que implica el acompañamiento para sobreponerse de la pérdida y cuando no existe ese grupo de apoyo puede tener sucesos negativos que afectan a la salud física, mental y social.

Tejer redes de apoyo, es una actividad necesaria para expresar los diferentes sentimientos (enojo, rabia, tristeza). En concordancia con Yoffe (2015) el apoyo social es un factor fundamental en la elaboración de los duelos, al igual los grupos de autoayuda pueden fortalecer una salud emocional, dado que reduce el aislamiento, recuperando la confianza y crear amistades, cuando se socializa el duelo las personas pueden observar que no sólo le ocurrió a ella, que todas las personas sufren de diferente manera el duelo y al ser escuchadas y escuchar a las demás es más propenso que afronten la pérdida.

Otra de las actividades que ayudan en el duelo es el contacto y el abrazo, Bermejo (2015) hace una distinción entre el abrazo y el abrazo sincero o el abrazo auténtico, argumenta que, es un contacto corporal en donde se descarga la persona doliente para ser reconfortada, así como el apretón de manos, las caricias o las palmadas reconstruye a la persona. También para enfrentar el duelo es escuchar al cuerpo, si se encuentra cansado, si tiene hambre, si requiere dormir para reponerse, no abandonarse, esto es, seguir teniendo los hábitos de bañarse, y el aseo competente de su cuerpo para que la persona no se sea descuidada (FUNDASIL, 2020).

Los masajes también son otra alternativa, dado que tiene un alto beneficio para la relajación y el nivel de energía aumenta para sobrellevar la pérdida, también es un antídoto para el estrés, contribuye a la adecuada oxigenación (Rodríguez, García y Cruz, 2005). Es una herramienta terapéutica antigua que funciona como recurso natural para atender el dolor, dentro de las terapias alternativas que ayudan el proceso de duelo son: Yoga, musicoterapia, risoterapia, aromaterapia, meditación, temazcal, entre otras.

Otras actividades son, realizar un diario personal, realización de cartas o mensajes en el cual se colocará las emociones, sentimientos, vivencias en las que está viviendo la persona, esta ayuda a expresar lo que siente y al manejo de la pérdida. En ocasiones las personas siguen mandando mensajes vía Messenger, WhatsApp, correos u otra forma electrónica a



la persona fallecida, contándole su día, pidiendo un consejo, o simplemente escribir para desahogarse.

Se recomienda poder hacer un video de fotografías de la persona fallecida, esto ayudará a las personas dolientes a recordar los momentos más significativos. Otra actividad es desarrollar el potencial artístico (FUNDASIL, 2020) esto es: dibujo, canto, baile, escritura, esculpir, tocar algún instrumento, realizar algún deporte, entre otras cosas.

Para algunas personas los ritos funerarios son necesarios para realizar el duelo. Bermejo (2005) hace alusión que en todas las culturas realizan ritos y ayudan a solventar el duelo, dado que contribuyen a la adaptación de la pérdida y un acto social. También los ritos funerarios son estrategia para solventar el duelo, tiene la finalidad de brindar un orden, un sentido a la existencia humana, esto se puede llevar a cabo mediante ciertas ceremonias para expresar la concepción sobre la vida y la muerte. (Torres, 2006). La decisión sobre rituales a posteriori de la muerte, como velatorio, entierro, cremación, el acuerdo sobre qué hacer con las cenizas del muerto, o si se realizan misas o ceremonias religiosas recordatorias del deceso, todo esto podrá ser objeto de discusión y de toma de decisiones en conjunto o de una sola parte de la familia. (Yoffe, 2002). Los rituales ayudan a las personas a encaminarse hacia la aceptación, así que los que no viven el proceso de luto pueden tener fantasías de que no está muerta la persona.

Encender una vela o veladora y hablar con la persona fallecida, Save the Children hace mención que se puede encender una vela y tener la fotografía de la persona difunta para que se pueda hablar de los recuerdos vividos, lo que le gustaría poder decirle y no pudo, también se pueda hacer en familia y al término dejar la veladora hasta que se termine.

En caso de no poder realizar las actividades, se puede acudir con un profesional terapéutico (Tanatólogo) la terapia hace referencia al uso de técnicas específicas que ayudan al duelo. Tienen la habilidad para manejar el dolor y la actitud, para sobrellevar y elaborar un proceso ante la aceptación de la muerte.

Bucay (2012:84) comenta que “Un duelo ha sido elaborado cuando la persona es capaz de pensar en el fallecido sin el dolor intenso. Cuando es capaz de volver a invertir sus emociones en la vida y en los vivos. Cuando puede adaptarse a sus nuevos roles. Cuando, aunque sea por un instante experimenta serenidad, gratitud y paz”. En concordancia con el autor, lo que se pretende lograr en este artículo es que la persona en duelo tenga diversas estrategias que le sirvan como alternativas para el arduo trabajo del proceso de duelo y con ello atender la salud.

A MANERA DE CONCLUSIÓN

La persona doliente, debe de darse permiso para elaborar el duelo, esta es una decisión propia, dado que al realizar las técnicas y/o actividades se requiere de asumir la responsabilidad del dolor. El duelo es una manifestación que se tiene que vivir, para



readaptarse a un nuevo cambio, a cada persona le toca realizar el duelo de diferente manera, se pueden tener debilidades, pero también fortalezas que pueden ayudar para enfrentar la pérdida. Cuando el doliente vive el duelo, no es para que olvide o sufra, más bien, es colocar las emociones de diferente manera, es pasar por un proceso que le ayude a reencontrar una estabilidad para continuar.

REFERENCIAS

- Bermejo, J.C. (2005). Acompañar y vivir sanamente el duelo. En: <https://paliativossinfronteras.org/wp-content/uploads/APOYAR-SANAMENTE-EL-DUELO.-BERMEJO.pdf>
- Bucay, J. (2012). El camino de las lágrimas. Océano.
- Castañeda, M.C. (2011). El cuerpo gruta lo que la boca calla. Ecuador. En: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199520010089>
- Colell, R. Limonero, T. y Oteló, D. (2003). "Actitudes y emociones en estudiantes de enfermería ante la muerte y la enfermedad terminal". Revista Investigación en salud, vol. V, n 002. México.
- Ergas, R. (2015). La muerte, un umbral. Manual de ayuda para el antes, durante y después. Centro de Estudios Fundación Laura Rodríguez. Red de Psicología para todos del Movimiento Humanista. En: <https://psicologiadelnuevohumanismo.org/wp-content/uploads/2015/04/La-Muerte-un-umbral-Manual-de-ayuda.pdf>
- FUNDASIL (2020). Duelo. Manual de Capacitación para Acompañamiento y Abordaje del Duelo. UNICEF.
- García H. (2002). Aproximación al sufrimiento, la muerte y el duelo en pacientes y familias en situaciones de urgencia y cuidados críticos. webpages.ull.es/users/almigar/confere
- Guillem V, Romero R, y Oliete R. (S/F). Manifestaciones del duelo. Sociedad Española de Oncología Médica. En: <https://seom.org/seomcms/images/stories/recursos/sociosyprofs/documentacion/manual-es/duelo/dueloo8.pdf>
- Lema, D. y Varela, M. (2021). Intervención en duelo desde el enfoque del Trabajo Social. Rev. Margen No. 101.
- Mendoza, G., Mateo, Rodríguez. Y., Higuera, L., Gutiérrez, J.M. y Pimentel, J.A. (2020). Etapas del duelo y adherencia terapéutica en personas con diabetes mellitus tipo 2. En: <https://www.medigraphic.com/pdfs/atefam/af-2021/af213b.pdf>
- Pino, M. (2004). Mirando la muerte en los nuevos paradigmas médicos (o aprendiendo y ayudando a morir). Revista Fermentum. Mérida Venezuela, vol. 14, n° 039, Universidad de los Andes. En: <https://www.redalyc.org/pdf/705/70503908.pdf>
- Ramírez O. (2007). Los estados emocionales. En los momentos de duelo y las formas de abordarlo. Ciencia y cuidados. Vol. 4. No. 4. Universidad Francisco de Paula Santander.
- Rodríguez, T., García, T. y Cruz, R. (2005). Técnicas de relajación y autocontrol emocional. Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos. Cuba. En: <https://www.redalyc.org/pdf/1800/180019787003.pdf>



Save the Children. (2020). Haciendo duelo por un ser amado cuando no se puede acudir al servicio fúnebre. En: <https://www.cpaor.net/sites/default/files/2020-06/>

Terán, M. (2012). La dimensión social en los cuidados paliativos y la orientación tanatológica, un enfoque desde Trabajo Social. México: ENTS/UNAM/DEGAPA.

Torres, D. (2006). Los rituales funerarios como estrategias simbólicas que regulan las relaciones entre las personas y las culturas. Rev. Universitaria de Investigación. Caracas Venezuela. En: <https://www.redalyc.org/pdf/410/41070208.pdf>

Yoffe, L. (2015). Rituales funerarios religiosos, apoyo y consuelo en los duelos. Rev. Remanso. No.18. En: https://www.academia.edu/9837643/Rituales_funerarios_y_de_duelo_colectivos_y_privados_religiosos_o_laicos?uc-g-sw=13925868