

Señales de alerta en el proceso de duelo: ¿Cuándo es necesario buscar ayuda profesional?

*Por: Mailene M. Román, M.S.
Coordinadora de Servicios a la Familia, Lifelink PR*

El duelo es la respuesta normal y saludable de una persona frente a una pérdida (muerte de un ser amado o mascota, pérdida de empleo, pérdida de salud, etc.). Es el proceso de adaptación psicológica ante una pérdida significativa. La muerte de un ser querido es una experiencia desgarradora y en ocasiones traumática, que resulta difícil de superar. Además, la muerte de un ser querido frecuentemente llega acompañada con otras pérdidas que en ocasiones pasan desapercibidas (cambios en el estatus económico, pérdida de roles familiares, pérdida de la rutina diaria, pérdida de planes futuros y proyectos de vida, etc).

Aunque el dolor de la pérdida es normal, hay algunos síntomas o señales que deberían ser evaluados por un profesional de la salud (médico, psicólogo o psiquiatra). Las manifestaciones del duelo pueden ser más intensas durante las primeras semanas, y posteriormente van disminuyendo su intensidad.

¿Cuándo debo buscar ayuda profesional?

- Pensamientos o conductas auto-destructivas o sobre suicidio.
- Desesperación extrema: la sensación de que por mucho que lo intente nunca va a poder recuperar una vida que valga la pena
- Síntomas físicos que puedan amenazar su salud (considerable pérdida de peso, hipertensión u otras enfermedades previas que puedan verse afectadas, etc.)
- Ira incontrolada o deseos de venganza por la muerte del ser querido
- Incapacidad para hacer tareas cotidianas que antes hacía con normalidad, luego de que ya han transcurrido varias semanas de la pérdida (como las tareas de su hogar o trabajo)
- Uso y abuso de sustancias controladas, uso de medicamentos para dormir sin supervisión médica y alcohol para "adormecer" el dolor de la pérdida.
- Tristeza profunda y prolongada, en la mayor parte del tiempo
- Conductas de evitación y negación prolongadas (evitar amigos, familiares por un periodo mayor a tres semanas, evitar todo lo que le recuerde a la persona fallecida)
- Abandono del autocuidado (dejar de bañarse, comer, asearse, etc., por un periodo mayor a tres semanas)
- Síntomas de depresión o ansiedad prolongadas a un período mayor a dos semanas
- Desplazamiento de coraje - esto es, transmitir el coraje de la pérdida hacia otra persona o situación.
- Intensos sentimientos de culpa de larga duración, más allá de las primeras semanas.
- Trastornos mentales diagnosticados previamente al evento de pérdida. La muerte de un ser querido puede ser más difícil de sobrellevar para un individuo con previas condiciones de salud mental (trastornos depresivos, trastornos de ansiedad, trastorno bipolar, trastorno de dependencia a sustancias o drogas, etc.)

Superación del duelo ¿es posible?

Por muy dolorosa que haya sido la experiencia vivida, siempre existe la posibilidad de cerrar, total o parcialmente la herida sufrida. No se trata de olvidar su ser amado, sino de tener las herramientas para recuperar la capacidad de hacer frente a las necesidades del presente y de mirar el futuro con esperanza. Para esto, el tiempo y el apoyo de la familia suelen ser grandes aliados. Para muchas personas, la ayuda profesional es necesaria. Reconocer la necesidad de ayuda profesional es un paso importante y jamás debe ser visto como un signo de debilidad o fracaso ante la pérdida. Si usted entiende que necesita ayuda profesional, acuda a su médico primario o psicólogo.

En una situación de crisis puede comunicarse a la Línea PAS al 1 (800) 981-0023 o visitando <https://lineapas.assmca.pr.gov/>, quienes ofrecen sesión de desahogo, consejería en crisis y apoyo emocional sin ningún costo.



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY](#)

Referencias:

Alivio de las situaciones difíciles y del sufrimiento en la terminalidad (2005). Astudillo, W., Casado, A. & Mendinueta, A.
DSM-5: Guía de Consulta de los Criterios diagnósticos del DSM-5 (2014). Asociación Americana de Psiquiatría.
Guía psicoeducativa: Manejo de pérdidas y duelo durante la pandemia del COVID-19 (2020). Asociación de Psicología de Puerto Rico.
I Wasn't Ready to Say Goodbye (2008). Noel, B. & Blair, P.

Para obtener más recursos para el manejo del duelo, puede visitar

<https://www.lifelinkfoundation.org/grief-resources/>