



Duelo patológico: síntomas y consejos para sobrellevar la muerte de un ser querido

Disminuir las visitas al cementerio y no reprimirse, son algunas de las claves a considerar.

La muerte es uno de los dolores más grandes en la vida de una persona. Llanto incontrolable, dolor de alma -para algunos- e inconformidad por haberle dicho 'hasta siempre' a un ser querido, son una realidad. Sin embargo, trabajar la resiliencia es un desafío difícil para alguien que está de duelo.

“El duelo es un proceso síquico que consta en ir asimilando la muerte de un ser querido, es decir, llevar a la tumba al difunto. No es una sicopatología; es un proceso normal por el cual todas las personas deben pasar en algún momento de sus vidas”, explica Francisco Valdés Landeros, sicólogo del Consultorio del Adulto del Hospital Eduardo Pereira de Valparaíso.

Según el especialista, existen síntomas anormales que podrían indicar que alguien padece de duelo patológico o persistente:

- Seguir sintiendo la misma intensidad de tristeza a pesar del paso del tiempo (meses, años).
- Llorar de un momento a otro con sólo acordarse, leer o escuchar el nombre del difunto.
- Negar en forma constante la muerte de la persona (por ejemplo, colocándole un lugar en la mesa a la hora de comer).
- Mantener diálogos fluidos y constantes con la persona fallecida.
- Dejar intacta su habitación y no dejar que alguien entre.

Se estima que la duración de un duelo normal es entre 6 meses y dos años. Mientras, el apoyo de la familia será fundamental en el proceso. Se debe contener y sostener al paciente, y no criticarlo. También hay que motivarlo a visitar a un especialista de salud mental.

“En cuanto al tratamiento, se utilizan estrategias sicoterapéuticas para lograr modificar la conducta. El paciente tiene que ir aceptando la muerte de su ser querido, elaborando conflictos no resueltos (sentimientos de culpa). Para esto se

encuentran las sicoterapias cognitivo-conductuales y las de orientación sicoanalítica, y además se hace necesaria la incorporación de la sicofarmacología, para aliviar los síntomas”, sostiene el sicólogo Francisco Valdés.

Ante algún tipo de duelo, se recomienda expresar los sentimientos y no reprimirse, dejarse apoyar y contener por la familia, disminuir las idas al cementerio, y reintegrarse en forma paulatina a los vínculos sociales.