

DUELO



Rolando De Jesús Pérez Mendoza

Dr. Manuel Eduardo López Gómez

Medicina Paliativa

Sexto Semestre

Medicina Humana

Ensayo del Duelo

UDS Universidad del Sureste

02 de Julio del 2022

San Cristóbal de las Casas Chiapas



Ensayo sobre el Duelo

Introducción:

El duelo es un proceso normal. La expresión del duelo es la manera en que una persona reacciona a la pérdida de un ser querido.

Muchas personas creen que el duelo es una sola ocasión, o un periodo breve de dolor o de tristeza en respuesta a una pérdida, como las lágrimas que se derraman en el funeral de un ser querido. Pero el duelo incluye todo el proceso emocional de enfrentarse a una pérdida, y puede durar mucho tiempo. Este proceso involucra muchas emociones, acciones y expresiones diferentes, y todas ellas ayudan a la persona a aceptar la pérdida de un ser amado.

Podríamos escuchar que el periodo de duelo se describe como "duelo normal", pero simplemente se refiere a un proceso que cualquier persona podría experimentar, sin embargo hay alteración que nos pueden indicar cuando un duelo pasa de ser normal a algo patológico. Esto se debe a que cada persona ve y siente el duelo de manera diferente. Y cada pérdida es distinta, además de que hay diversos factores que pueden variar en todo este proceso.

Desarrollo:

El duelo tiene diferentes etapas

Denegación y aislamiento: Cuando se espera la muerte del ser querido, esta primera etapa podría comenzar antes de que ocurra la pérdida. O podría comenzar inmediatamente o poco después de la pérdida. Puede durar desde unas horas hasta días o semanas. Los sentimientos que se experimentan en la primera etapa del duelo podrían ser temor, choque emocional o aletargamiento.

La persona podría sentir punzadas de angustia, con frecuencia desencadenadas por los recuerdos del fallecido. Durante este tiempo, la persona en pena se podría sentir emocionalmente "desconectada" del mundo. La persona en duelo podría evitar a otros o evitar hablar sobre la pérdida.

Ira: La siguiente etapa puede durar días, semanas o meses. Es cuando los primeros sentimientos son reemplazados por frustración y ansiedad. Esta etapa puede involucrar ira, soledad o incertidumbre. Podría ser cuando los sentimientos de pérdida son más intensos y dolorosos. La persona podría sentirse agitada o débil, llorar, realizar actividades desorganizadas o sin finalidad alguna, o preocuparse con pensamientos o imágenes de la persona que perdieron.

Negociación: Es probable que esta etapa sea más breve que las otras. Sucede cuando una persona en duelo se esfuerza por encontrar el significado de la pérdida de su ser querido. Podría acercarse a otras personas y decir su historia. Al hacerlo, podría comenzar a pensar más claramente en los cambios causados por la pérdida de su ser querido.

Depresión: Cuando se materializan los cambios en la vida, podría surgir la depresión. Esta etapa se usa para describir a una persona en duelo que se siente abrumada y desprotegida. Podría retraerse, volverse agresiva o expresar tristeza extrema. Durante este tiempo, el duelo tiende a llegar en olas de angustia.

Aceptación: Esta última fase del duelo sucede cuando las personas encuentran maneras de resignarse y aceptar la pérdida. Por lo general, la persona acepta lentamente la pérdida en el transcurso de unos meses a un año. Esta aceptación incluye ajustarse a la vida diaria en ausencia del fallecido.

¿Cuánto tiempo dura el proceso de duelo?

Como cada persona experimenta el duelo de manera diferente, la duración y la intensidad de las emociones varían entre las personas. El duelo es doloroso, y es importante que a aquellos que sufren una pérdida se les permita el tiempo que necesitan para expresar su duelo.

Aunque el duelo se describe en fases o etapas, se podría sentir más como una montaña rusa, con altos y bajos. Esto puede dificultarle a la persona en pena que sienta que está progresando en su enfrentamiento con la pérdida. Puede que una persona se sienta mejor por algún tiempo, solo para después volver a entristecerse. Algunas veces, las personas se preguntan por cuánto tiempo durará el proceso de duelo y cuándo podrán experimentar algún alivio.

No hay respuesta para esta pregunta, pero algunos de los factores que pueden contribuir a la intensidad y duración del duelo son:

Su relación con la persona que falleció

Las circunstancias de su muerte

Sus propias experiencias de vida

Síntomas del duelo:

La persona que está pasando por un proceso de duelo puede presentar algunos o todos los siguientes:

Aislamiento social

Problemas para pensar y concentrarse

Momentos de inquietud y ansiedad

Pérdida del apetito

Apariencia de tristeza

Depresión

Sueños con la persona que ha muerto (incluso podría tener breves alucinaciones de oír o ver a la persona que ha muerto)

Pérdida de peso

Problemas para dormir

Cansancio o debilidad

Preocupación por la muerte o eventos relacionados con la muerte

Búsqueda de razones para la pérdida (algunas veces con resultados que no tienen sentido para otros)

Concentración en errores, reales o imaginarios, que cometió con la persona que ha muerto

Sensación de culpabilidad por la pérdida

Conclusión:

Muchas personas consideran que están preparadas para la pérdida debido a que se espera la muerte del ser querido, pero cuando llega el momento real del fallecimiento, aún puede resultar impactante y causar sentimientos inesperados de tristeza y pérdida. Para la mayoría de las personas, la muerte real da comienzo al proceso normal del duelo.

Alcanzar la etapa de la aceptación y adaptarse a la pérdida no significa que todo el pesar termina. El duelo por el que se atraviesa cuando se pierde a alguien que era muy cercano incluye la pérdida del futuro que esperaba tener con esa persona. Esto también necesita enfrentarse como parte del luto. La sensación de pérdida puede durar por décadas. Por ejemplo, años tras la pérdida de uno de los padres, la pena por la ausencia de la persona puede aún ser recordada por un evento en el que normalmente la persona fallecida estaría presente. Esto puede ocasionar que las personas vuelvan a sentir emociones fuertes, lo cual puede hacer necesario procesar el luto de otra parte de la pérdida.

Bibliografía

AMERICAN CANCER SOCIETY <https://www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html#:~:text=Editora%20de%20estilo,c%C3%A1ncer%0AChuck%20Westbrook> . (mayo 10, 2019). Duelo y pena. 02 DE JULIO DEL 2022, de AMERICAN CANCER SOCIETY
Sitio web: <https://www.cancer.org/es/tratamiento/atencion-en-la-etapa-final-de-la-vida/afliccion-y-perdida/proceso-de-duelo.html>