



<http://www.medicosdeelsalvador.com>

Este artículo médico salió de la página Web

[Médicos de El Salvador](#)

Fue escrito por:

[**Dra. Ana Isabel Avalos**](#)

Médico Psiquiatra

<http://www.medicosdeelsalvador.com/doctora/avalos>

Todos los derechos reservados.

Prohibida su reproducción.

EL DUELO Y LA MUERTE



Docente: Dra. Ana Isabel Avalos.

Maestría en Psicología Clínica.

Universidad Dr. José Matías Delgado.

DEFINICION DE DUELO Y LUTO.

- DUELO SENTIMIENTO PROVOCADO POR LA MUERTE O PERDIDA DE UN SER QUERIDO U OTRAS CIRCUNSTANCIAS DE PERDIDA DE ESTADO SIMILAR. NO ES UNA ENFERMEDAD, ES UN PROCESO NATURAL Y NORMAL QUE NOS PERMITE ASUMIR LENTAMENTE LA REALIDAD DE LA PÈRDIDA DEFINITIVA DE UN SER QUERIDO.
- El duelo es un fenómeno universal.
- LUTO: PROCESO POR EL QUE SE RESUELVE EL DUELO.
- LUTO: EXPRESION SOCIAL DE LA CONDUCTA Y PRACTICAS POSTERIORES A LA PERDIDA.

OTRAS CIRCUNSTANCIAS DE PERDIDA PUEDEN CAUSAR UN ESTADO SIMILAR.

- **Perdida de estatus**
- **Fracasos o daños económicos.**
- **Desprestigio profesional o personal**

**PUEDEN CAUSAR O CAUSAN DUELOS DE
CARACTERISTICAS INDISTINGUIBLES
DE LOS PROVOCADOS POR EL
FALLECIMIENTO DE UNA PERSONA
AMADA.**

SIGNOS Y SINTOMAS TÍPICOS DE DUELO:

- **TRISTEZA.**
- **RECUERDOS REITERATIVOS DE LA PERSONA PERDIDA.**
- **LLANTO.**
- **IRRITABILIDAD.**
- **INSOMNIO.**
- **DIFICULTAD SUBJETIVA PARA CONCENTRARSE Y LLEVAR A CABO ACTIVIDADES COTIDIANAS.**

CONSIDERACIONES SOBRE EL DUELO NORMAL

ES UN SINDROME: tiene síntomas, manifestaciones fisiológicas, curso demostrable y posible resolución.

Cada individuo lo vive con sus propios recursos: personalidad, experiencias previas, su cultura y la de su familia.

CAMBIOS PRODUCIDOS POR EL DUELO.

- El duelo normal conlleva una respuesta fisiológica que va a provocar cambios en los ritmos biológicos, el sistema inmune y las respuestas celulares del organismo.
- Esta muy bien descrito que en las viudas o viudos aumenta la incidencia de enfermedades medicas y el índice de mortalidad en los periodos posteriores a la perdida sufrida.

CRITERIOS CIE 10 PARA EL DUELO:

- F43.2 TRASTORNOS DE ADAPTACION:
- Estados de malestar subjetivos acompañados de alteraciones emocionales.
- Interfieren con la actividad social.
- Aparecen en el periodo de adaptación a un cambio biográfico significativo a un acontecimiento vital estresante.
- La duración de los síntomas rara vez excede los seis meses.

ETAPAS DEL DUELO:

- NANCY OCONNOR:
- ETAPA I: RUPTURA DE LOS ANTIGUOS HÁBITOS (1er DIA A LA 8ª SEMANA).
- ETAPA II: INICIO DE LA RECONSTRUCCION DE LA VIDA (8ª SEMANA AL AÑO).
- ETAPA III: NUEVOS OBJETOS DE AMOR O AMIGOS (DEL 1er AÑO A LOS DOS AÑOS)
- ETAPA IV: TERMINACION DEL REAJUSTE (DESPUES DE LOS PRIMEROS DOS AÑOS).
- NOTA: NO SE RESPETA DE MANERA PREESTABLECIDA UN ORDEN O UN TIEMPO.

JT BROWN Y A. STOUDEMIRE:

- DUELO NORMAL:
- FASE I: CHOQUE.
- FASE II: PREOCUPACION.
- FASE III: RESOLUCION.

Cada una de estas fases tiene síntomas diferentes en calidad e intensidad y una combinación muy particular para cada persona entre síntomas emocionales, somáticos, cognoscitivos y motivacionales.

ELIZABETH KUBLER ROSS

- FASE I: NEGACION.
 - FASE II: NEGOCIACION.
 - FASE III: RABIA.
 - FASE IV: DEPRESION.
 - FASE V: ACEPTACION.
-
- Cada una de estas fases tiene síntomas diferentes en calidad e intensidad y combinación para cada persona.
 - Ella describe con mucha sencillez las diferentes etapas del morir y el duelo, en relación con la experiencia de personas afectadas por una enfermedad Terminal.

URSULA MARKHAM

- FASE I: INCREDELIDAD Y NEGACION.
- FASE II: RESENTIMIENTO.
- FASE III: REMORDIMIENTO.
- FASE IV: TEMORES.
- FASE V: RESIGNACION.
- FASE VI: SERENIDAD.
- La duración e intensidad de los síntomas depende del tipo de muerte, grado de relacion afectiva y de la naturaleza inestable de las relaciones humanas.

TIPOS DE DUELO:

- CON PREVIO AVISO:
- LUEGO DE UNA ENFERMEDAD LARGA Y PENOSA DESEAR QUE LA MUERTE LLEGUE PARA DEJAR DE SUFRIR.
- PREPARARME PARA EL DUELO: GESTIONES, CONVERSACIONES, DECISIONES DE ULTIMO MOMENTO.
- SON MAS LLEVADEROS EL DOLOR, AFLICCIÓN Y LUTO.

DUELO NORMAL cuando inicia:

- El duelo normal se puede iniciar inmediatamente despues de la muerte de un ser querido.
- Las semanas que siguen a una muerte son consideradas tiempo de confusión de una sensación de “enlentecimiento de la vida cotidiana”. Se puede decir que nada es normal ya que son notorias las manifestaciones de incredulidad, negación y aturdimiento.

FORMA SORPRESIVA.

- INESPERADA.
- LA MUERTE DE UN HIJO.
- DESASTRES MASIVOS: inundaciones, avalanchas, erupciones, guerras.
- MUERTE DE UN RECIEN NACIDO.
- FALLECIMIENTO SIMULTANEO DE VARIOS MIEMBROS DE LA FAMILIA.

FORMA SORPRESIVA

SINTOMAS

- SINTOMAS FISICOS.
- PERDIDA DE LA FUERZA.
- PERDIDA DE LA CAPACIDAD DE EXPRESAR O SENTIR ALGUNAS EMOCIONES.
- DUELOS MUY DOLOROSOS.
- LA INTENSA ACTIVIDAD DE LOS TRAMITES Y PREPARATIVOS FUNEBRES ACERCA A LA REALIDAD DE LA PERDIDA.
- SINTOMAS EN LOS PRIMEROS DIAS: TRISTEZA, RECUERDOS REITERADOS DE LA PERSONA, LLANTO, IRRITABILIDAD, INSOMNIO, DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE, ALTERACIONES EN HORARIOS DE ALIMENTACION Y CAMBIOS EN SU VIDA COTIDIANA.
- SENSACION DE PRESENCIA DEL FALLECIDO (EN UN DUELO NORMAL SE RECONOCE QUE NO ES REAL).
- LAGRIMAS, SENTIMIENTO DE TRISTEZA PROFUNDA.

- **RECOMENDACIÓN: EXPRESAR ABIERTAMENTE LAS EMOCIONES HARA LA RECUPERACION MAS RAPIDA.**

EVOLUCION DE UN DUELO SORPRESIVO.

- **PRIMERAS SEMANAS: SENTIMIENTOS DE AUTORREPROCHE.**
- **MESES: HAY MEJORAS DE MODO IMPERCEPTIBLE ,EPISODIOS DE TRISTEZA E IMPOTENCIA.**
- **RETORNO.**
- **RECOMENDACIÓN: CUIDO EN ESTA FASE DE CONSUMO DE ALCOHOL, CIGARRILLOS, CAFÉ O CUALQUIER OTRA SUSTANCIA. LOS ANTERIORES SON MODELOS ARTIFICIALES PARA BLOQUEAR EL DOLOR.**

DUELO ANTICIPATORIO.

- SE PERCIBE POR ADELANTADO, ES UNA PERDIDA CONCEBIDA COMO INEVITABLE.
- **EL DUELO TERMINA CUANDO LA PERDIDA SE PRODUCE-**
- LA TRISTEZA AUMENTA O DISMINUYE EN INTENSIDAD CUANDO LA MUERTE PARECE INMINENTE.
- **CASOS ESPECIALES:**
- Niños separados de sus padres por largos periodos.
- Sobrevivientes de secuestro o guerras que retornan a sus hogares años despues.
- En ambos casos hay dificultad para reestablecer la relacion anterior.

MIGRACION Y DUELO

- EN LA ULTIMA DECADA HA AUMENTADO EL PORCENTAJE DE FAMILIAS DESESTRUCTURADAS EN LOS PAISES EN VIAS DE DESARROLLO Y SUBDESARROLLADOS.
- CAUSAS:
- CRISIS ECONOMICAS
- CRECIENTE DESEMPLEO
- SITUACIONES DE VIOLENCIA.
- CONDICIONES DE POBREZA Y MARGINACION SOCIAL

DUELO EN LOS NIÑOS

- OBJETIVO: ENCONTRAR UN SUSTITUTO DEL PADRE O LA MADRE YA QUE ELLOS TRANSFIEREN LA SEGURIDAD QUE SE HA PERDIDO JUNTO CON EL PADRE FALLECIDO.
- FORMAS DE MANEJAR EL DOLOR:
- PRESENTAR SENTIMIENTOS DE CULPA, ABANDONO O TEMOR DE SER CASTIGADO O ENOJO POR EL ABANDONO.
- ES IMPORTANTE EL NIÑO SEA ACOGIDO POR ALGUN SUSTITUTO YA QUE PUEDE SUFRIR ALGUN DAÑO PSICOLOGICO QUE LE IMPIDA SEGUIR BUSCANDO O ENCONTRAR LA INTIMIDAD EN OTRA RELACION FUTURA.

SI UN NIÑO HA ALCANZADO UNA IDENTIFICACION MUY PROFUNDA CON UN PADRE

- Lo mas probable es que con el deceso se produzcan reacciones de resentimiento, enojo y otros sentimientos violentos con el padre que permanece vivo.

PRONOSTICO DEL DUELO EN LOS NIÑOS:

- MAYOR FRECUENCIA DE DEPRESION E INTENTOS DE SUICIDIO EN LA VIDA ADULTA EN AQUELLOS QUE HAN PERDIDO ALGUNA DE SUS FIGURAS DE AUTORIDAD EN LA INFANCIA TEMPRANA.

DECISIONES IMPORTANTES EN DUELO DE NIÑOS

- ASISTIR O NO AL FUNERAL:
- En la mayoría de los casos se deberá animar al niño ha asistir a la ceremonia, para que no quede envuelto en fantasías míticas y aterradoras.

DUELO EN NIÑOS:

- Bowey:
- Fase I: **protesta**, el niño llora suplicando que vuelva, fase de **añoranza y amargura**.
- Fase II: **desesperanza**; con el llanto el niño va **perdiendo la esperanza de que su madre o padre vuelvan** y se abandona a un estado de apatía y abandono.
- Fase III: **ruptura del vinculo**, el niño alcanza esta **fase rompiendo parte del vinculo** con el padre ausente o fallecido, al mostrar cierto interés con el mundo circundante.

TERAPIA PARA DUELO.

- 1) Permitir hablar de lo sucedido.
- 2) Expresar los sentimientos y su canalización.
- 3) Permitir la creación de un vínculo con el terapeuta.
- 4) Estimular la recuperación de la autoestima.
- 5) Generar nuevas responsabilidades.
- 6) Apoyar el recurso de la espiritualidad.

DUELO POR MIGRACION

- MIGRACION DE UNO O MAS PROGENITORES
- (GENERALMENTE LOS MAS EMPRENDEDORES Y MEJOR CAPACITADOS).
- TENSIONES QUE ROMPEN LA ESTRUCTURA.
- PROCESO DE DISOLUCION FAMILIAR.
- EL MAS AFECTADO ES EL SUBSISTEMA FILIAL: AMBITO EMOCIONAL Y PSIQUICO DE LOS ADOLESCENTES ESPECIALMENTE.
- GENERA UN DESEQUILIBRIO FUNDAMENTAL EN LAS FAMILIAS: NIÑOS SIN PADRES CUIDADOS POR TERCEROS (HERMANOS MAYORES).

PROCESOS DE DUELO DE DIFICIL ELABORACION

- **MANEJO DEL DUELO:**
- **SEÑALES PARA INICIAR UN TRABAJO TERAPEUTICO DURANTE UN DUELO:**
- IDEAS O INTENTOS DE SUICIDIO.
- SINTOMAS DEPRESIVOS (LLANTO, TRISTEZA, ANERGIA, PERDIDA DE INTERES EN LOS CASOS, INSOMNIO, PERDIDA DEL APETITO, ETC.)
- PRESENTES DE UNA MANERA SOSTENIDA MAS DE DOS SEMANAS SEGUIDAS.
- ANTECEDENTES DE TRASTORNOS AFECTIVOS.
- REACCIONES DISOCIATIVAS GRAVES.
- PRESENCIA DE SINTOMAS PSICOTICOS (IDEAS DELIRANTES, ALUCINACIONES, CONDUCTAS EXTRAÑAS).
- ANTECEDENTES DE ABUSO O DEPENDENCIA DE ALCOHOL O DROGAS.
- SOLICITUD EXPRESA DE AYUDA POR PARTE DEL SOBREVIVIENTE.
- MESES DESPUES DE UNA PERDIDA: TRASTORNOS DIGESTIVOS, CEFALEAS TENSIONALES, AFECCIONES GRIPALES.
- **PREOCUPACIONES:**
- CAPACIDAD PARA SALIR ADELANTE.
- SOBRELLEVAR UNA CARGA DE NOSTALGIA Y RECUERDOS.
- **IDEAS DE SUICIDIO COMO UNA ALTERNATIVA PARA TERMINAR CON EL DOLOR: PARAMETRO PARA BUSCAR AYUDA PROFESIONAL.**

FENOMENO DE ANIVERSARIO

- Cuando se finalizado el primer año y se acercan algunas fechas: Navidad, fin de año, cumpleaños, aniversario, etc. Celebrarlas puede ser muy difícil, pues la ausencia del ser amado los hará sentir vacíos, desesperanzados, llenos de tristeza y desilusión.
- Pero es necesario sentir todo eso y ayuda mucho que el paciente acuda a grupos de apoyo familiar y social en esas ocasiones.
- Otra fecha de mucho dolor será el aniversario de la muerte pero cada vez se hará mas fácil de manejar y tolerar.

AL FINAL DE PRIMER AÑO...

- ALGUNAS SENSACIONES INICIALES HAN DISMINUIDO, OTRAS PERSISTEN.
- ESTO ULTIMO SIGNIFICA QUE FALTA POR RECORRER PARTE DEL DUELO, PERO QUE YA ESTA ACEPTADA LA PERDIDA Y SE PUEDE EMPEZAR A PLANIFICAR EL FUTURO.

SOÑAR CON EL DIFUNTO DE MANERA REPETIDA...

- **SIGNIFICA PROGRESO EN LA ELABORACION DEL DUELO Y DESPEDIDA DEFINITIVA.**
- **LA ACEPTACION DEFINITIVA SE LOGRA MEDIANTE EL REGRESO A LA COTIDIANIDAD.**
- **DURACION DE DUELO DE DIFICIL ELABORACION: UN POCO MAS DE DOS AÑOS, EL RECUERDO ESTA FUNDIDO EN LA MEMORIA Y ACOMPAÑADO POR MOMENTOS DE NOSTALGIA.**

DUELO PATOLOGICO.

- **DUELO ANORMAL: RETRASO EN SU APARICION HASTA SU AUSENCIA.**
- **DUELO EXCESIVAMENTE PROLONGADO, INTENSO Y DOLOROSO.**
- **IDEAS Y ACTOS SUICIDAS O SINTOMAS CLARAMENTE PSICOTICOS.**
- **DERIVA DE LA FORMA EN QUE MURIO EL SER QUERIDO: MUERTE REPENTINA, CIRCUNSTANCIAS CATASTROFICAS, ETC.**
- **ADOLESCENTES O NIÑOS: CONSECUENCIAS CATASTROFICAS O POTENCIALMENTE DURADERAS.**

OTRAS FORMAS DE DUELO PATOLOGICO

- Se dan por la adopción inconsciente de algunos rasgos del fallecido, al atesorar sus pertenencias, creer que uno mismo es el fallecido, escuchar su voz en una alucinación auditiva muy bien estructurada y persistente e incluso, la negación total de la muerte, como ocurre con frecuencia en los sobrevivientes de los desastres naturales.

MAL PRONOSTICO EN DUELO:

- **INDIVIDUOS AISLADOS SOCIALMENTE.**
- **SENTIMIENTOS DE CULPA.**
- **INDIVIDUOS CON DEPENDENCIA EXTREMA: HIJOS PEQUEÑOS, ANCIANOS, MATRIMONIOS PASIVO DEPENDIENTES, PERSONAS CON RELACIONES AMBIVALENTES CON EL MUERTO.**

LA TERAPIA GRUPAL.

- Alternativa que tiene mucho valor para el tratamiento del duelo.
- Alrededor del 33% de quienes pierden a la pareja se alejan de los amigos.
- Los grupos les permitirán contar con la compañía, los contactos sociales y el apoyo emocional que necesitan.
- Este apoyo era dado de forma natural por la familia extendida.

REFLEXIONES SOBRE EL DUELO.

- Es la respuesta normal al dolor y la pérdida, pero sin saberlo nos prepara para nuestra propia muerte.
- Cuando muere un ser querido, todos los sueños que se compartieron, los años de vida juntos, deben comenzar a convertirse en recuerdos.

Nancy O`Connor.