

EL MANEJO DEL DUELO

Ana Isabel Álvarez (psiquiatra)

Hay una serie de aspectos primordiales a tener en cuenta ante una situación de duelo, como es el recordar sus etapas (parálisis o shock, relajación, resentimiento, recuerdo y reparación) y el identificar un duelo patológico, debiendo atender primero a los factores de riesgo del mismo: dependencia excesiva del fallecido, muerte infantil, súbita, suicidio, antecedentes psiquiátricos, la presencia de somatizaciones, cronificación del duelo, un aumento del consumo de alcohol, automedicación, hacinación, bajo nivel económico, ...etc.

Nuestra reflexión irá dirigida al papel del sanitario como facilitador del proceso del duelo, valorando a las personas en dicho proceso según sus recursos personales, sociales, el tipo de muerte, la presencia de factores de riesgo, para después establecer metas de trabajo que lleven a la persona a elaborar adecuadamente el duelo, reafirmando la importancia de sus vidas, aprendiendo a estar solos y a desarrollar recursos nuevos. En el cuidado sanitario adecuado, conviene favorecer la expresión emocional, fomentar la utilidad familiar, facilitar información e identificación de las distintas fases del duelo, atender a otros miembros familiares, invitar a arreglar asuntos pendientes, impedir decisiones inadecuadas, intentar mantener los rituales, evitando un intervencionismo excesivo, estando atentos a la medicación que prescribimos, sin banalizar el problema y evitando actuar con exigencias y criterios morales exacerbados. Es de suma importancia la existencia una adecuada prevención primaria, desarrollando actitudes saludables en el hogar, estableciendo y cultivando amistades, promoviendo actitudes mentales saludables, y leyendo y meditando acerca de la muerte antes de que ésta aparezca en nuestro entorno, subrayando los recursos espirituales como claramente favorecedores de la resolución del duelo.