

Pérdida, duelo y salud mental en tiempos de pandemia

Loss, grief and mental health in times of pandemic

Richard Larrotta-Castillo¹; Arnold-F Méndez-Ferreira^{1,2}; Carolina Mora-Jaimes¹;
María-C Córdoba-Castañeda¹; Jacive Duque-Moreno¹

La pandemia del coronavirus COVID-19, decretada como emergencia sanitaria por la Organización Mundial de Salud, es la crisis de salud global que define este tiempo y el mayor desafío que enfrenta la humanidad desde la II Guerra Mundial. El efecto nefasto del mismo, ha impactado alrededor de doscientos países dejando consigo una cifra preocupante de más de 88.000 fallecidos en el planeta, 2.307 de estas en la región de las Américas y aproximadamente 69 para Colombia; una situación de gran complejidad a la que se suma la necesidad de asumir protocolos severos ante los decesos, para mitigar el contagio, y con ello los efectos que en materia de salud mental traería consigo no poder acceder a la dinámica convencional del manejo de los cuerpos de los seres queridos.

Bajo esta perspectiva, el Ministerio de Salud y Protección Social en Colombia ha dispuesto que para el manejo, traslado y disposición final de cadáveres por COVID-19 se deba “evitar la realización de rituales fúnebres que conlleven reuniones o aglomeraciones de personas”. Un escenario totalmente atípico incluso para aquellos familiares que cuentan con recursos o estrategias de afrontamiento para asumir la pérdida; pero un escenario totalmente desalentador para quienes presentaran dificultades para asumir la carga emocional que esto acarrea, con incidencia negativa que incrementa la posibilidad de experimentar lo que la ciencia hoy reconoce como duelo complicado.

Un duelo complicado, caracterizado por la prolongación del proceso de duelo normal sobre la base de verse estancado en alguna de las etapas que le son propias en el abordaje del duelo y el dolor; asimismo, la falta de regulación emocional que puede derivar en conductas desadaptativas como la prolongación del dolor/malestar, presencia de cuadros clínicos como la depresión, trastorno de pánico e incluso brotes psicóticos. Conductas que estarán mediadas por elementos tan particulares como el tipo de vínculo, las características de la pérdida, el apoyo social y los aspectos individuales del doliente.

Ante la situación enunciada, los dolientes estarán expuestos a dos factores de riesgo que se asocian al llamado duelo complicado, el que se encuentra relacionado con los factores situacionales de la muerte, donde se debe afrontar la pérdida de manera súbita, asumiendo con impotencia el no haber acompañado al ser querido durante la enfermedad y finalmente no poder estar junto a él en el momento del deceso para despedirse. Un segundo factor, asociado con la falta o limitación de apoyo social, que propicia el tener que asumir en soledad el dolor y la tristeza del fallecimiento; limitando las posibilidades para reconocer la realidad de la muerte, expresar sus sentimientos, recordar los recuerdos de quien fallece, compartir el dolor con los demás; al no poder establecer el espacio presencial para recibir apoyo y solidaridad por parte de familiares y allegados en medio de los rituales funerarios y religiosos comunes en estas circunstancias.

1. Corporación Centro Internacional de Estudios Sociales y Criminológicos. Bucaramanga, Colombia.

2. Cofuneraria Los Olivos. Bucaramanga, Colombia.

Correspondencia: Richard Larrotta Castillo. Correo electrónico: richardcastt@gmail.com.

Una situación, que ha sido objeto de estudio en diferentes investigaciones y que ha permitido establecer que ante situaciones estresantes las personas pueden realizar de manera consciente o inconsciente acciones concretas y específicas, que les permitan lidiar con la sintomatología física, mental y emocional, natural ante la pérdida, conocidas como estrategias de afrontamiento. Desde esta perspectiva Stroebe y Schut (1999) aluden a dos tipos de mecanismos para afrontar: los orientados hacia la pérdida y elaboración de la muerte, y los orientados hacia la restauración. Los primeros focalizan la atención en la expresión de emociones, la añoranza, el recuerdo y la rumiación de los hechos; en tanto los segundos, se orientan al manejo de los estresores del duelo, el aprender y desarrollar nuevos roles, realizar cambios psicosociales y reconstruir las creencias nucleares acerca de uno mismo después de la pérdida. En el caso del duelo complicado se prevé que, ante la muerte de un ser querido a causa del COVID 19, las personas focalicen su atención y desplieguen estrategias de afrontamiento deficientes que no les permita avanzar a través de las fases de un duelo normal.

Finalmente, desde la comprensión y afrontamiento de la realidad de la pandemia es importante para las personas que se han anclado en un duelo patológico, asumir bajo las posibilidades disponibles de la telepsicología, un tratamiento individualizado, al igual que grupal y/o familiar, sin descartar en algunos casos la combinación de ambas modalidades; en el que se aborde y desarrollen estrategias basadas en la solución de problemas, afrontamiento centrado en emociones, re-evaluación positiva, búsqueda de apoyo social, y la espiritualidad.