

EL DUELO EN LA TERCERA EDAD



AUTORES: LAURA ARTIGAS LASECA
VIRGINIA BAÑALES SANZ
PAULA FLAMARIQUE JIMÉNEZ



MARCO CONCEPTUAL



- El duelo es un conjunto de procesos que se desencadenan en respuesta a un evento traumático en la vida de una persona. La palabra duelo está mayormente asociada a la pérdida de un ser querido y produce una respuesta emocional y comportamental en forma de sufrimiento que, si no se afronta de manera correcta, puede evolucionar y convertirse en patológico.
- Este proceso de duelo en la vejez se ve agravado por la suma de pérdidas tanto externas a la persona como internas. Pérdidas de familiares cercanos como pueden ser hermanos, hijos...pero la más importante sería sin duda la pérdida del cónyuge. El duelo por viudedad añade en la vejez una serie de factores como pueden ser el aumento de la soledad social y emocional que puede llevar a un estado de depresión mayor.

OBJETIVOS



- El objetivo principal de esta revisión bibliográfica es clarificar el proceso del duelo en la tercera edad.
- Dicho objetivo principal va a ser desarrollado mediante objetivos secundarios como aclara el proceso de duelo, sus fases, los diferentes tipos de duelo, y las consecuencias específicas en los mayores.

METODOLOGÍA



- Este trabajo es una revisión bibliográfica y ha sido realizado consultando diferentes bases de datos como PubMed, Scielo, Elsevier....
- Los artículos han sido elegidos en base a criterios de actualidad y relevancia.

RESULTADOS



FASES DEL DUELO

- Una etapa inicial: se caracteriza por un estado de shock en que existe un embotamiento emocional, una negación ante la situación que se está viviendo... Se trata de un mecanismo de defensa. Suele durar horas o días.
- Una etapa central: es la etapa de mayor duración que se caracteriza por un estado depresivo con tendencia a abandonar los esquemas de la propia vida. La persona fallecida ocupa la mente de la persona en duelo. Poco a poco esta situación va revirtiendo.
- Una etapa final: la persona vuelve a restablecer su vida. El estado depresivo se disipa y la persona vuelve a mostrar interés por objetivos vitales y crear nuevas relaciones.

RESULTADOS



TIPOS DE DUELO Y DUELO PATOLÓGICO

- Existen distintos tipos de duelo en base a ciertas características: el duelo anticipado, el preduelo, el duelo inhibido o negado, duelo crónico y el duelo patológico. El más importante de ellos por su repercusión en la persona es el duelo patológico.
- Duelo patológico es aquel en el que la persona se ve desbordada, recurre a conductas desadaptativas o permanece en ese estado sin avanzar hacia la resolución del proceso de duelo. (Horowitz 1980). Se considera que un duelo es patológico cuando se extiende considerablemente en el tiempo, cuando su intensidad es exagerada, cuando evita que el deudo muestre interés por otras personas, y cuando el sujeto se ve invalidado en su vida diaria.
- Existen varios factores que influyen en cómo una persona afronta el proceso de duelo: la personalidad del deudo, el tipo de relación con la persona fallecida, el tipo de muerte, los antecedentes personales, el entorno.. Según estos factores y cómo la persona reaccione ante la situación el proceso de duelo será patológico o no.

RESULTADOS



EL DUELO EN LA TERCERA EDAD

El duelo en la tercera edad, tal y como explicábamos en la introducción, tiene una serie de características que lo diferencian del duelo en el resto de las épocas vitales. La persona al llegar a la senectud se enfrenta a una serie de cambios biológicos, psicológicos y sociales. A dichos cambios se une la pérdida de seres queridos, amigos... y sobretodo la pérdida del cónyuge.

En ocasiones dichos cambios pueden afectar de manera profunda al desarrollo vital de la persona anciana perturbando su ritmo de vida. En especial la pérdida del cónyuge supone la mayor disrupción. Generalmente las personas mayores se han criado con otra cultura y otra forma de percibir el mundo distinta a la actual. Han pasado toda su vida al lado de la misma persona y su pérdida en muchos casos resulta muy difícil de superar. En los casos en los que el duelo llegue a ser patológico hay que prestar estrecha atención a los mecanismos de afrontamiento para poder detectar complicaciones de manera precoz y así poder intervenir y evitar el desarrollo de un estado de depresión mayor.

RESULTADOS



EL DUELO EN LA TERCERA EDAD

También es cierto que en ocasiones las personas mayores cuentan con un bagaje amplio de pérdidas vitales que, si han ido superando de manera satisfactoria, puede ayudarles a superar el proceso de duelo y salir victoriosos.

Dicho cúmulo de experiencias vitales y su afrontamiento encaminará a la persona hacia la resolución o complicación del proceso de duelo.

RESULTADOS



EL ROL DE LA ENFERMERÍA

Los profesionales sanitarios tenemos un rol muy importante a la hora de ayudar a nuestros mayores a superar el proceso de duelo.

El duelo es un proceso individual y como tal el afrontamiento y la manera de ayudar a cada persona va a variar.

En primer lugar cabe la pena destacar que muchas veces se tiende a sobreproteger al anciano para intentar aislarle del proceso. Esta sobreprotección en muchos casos resulta contraproducente ya que no permite al anciano afrontar la situación y frena el proceso de resolución.

Lo más importante para ayudar a una persona mayor que esté pasando por un duelo complicado es localizar dónde está el problema, el bloqueo. En qué etapa del duelo se ha quedado estancada la persona. Una vez definido ese punto es importante fijar objetivos realistas con la persona, pequeños pasos que se puedan dar día a día y que vayan a ayudar a superar el duelo.

CONCLUSIONES



- El duelo es un proceso vital por el que todas las personas vamos a pasar alguna vez en nuestra vida.
- Se trata de un proceso individualizado y que cada uno afrontamos de manera distinta.
- La resolución del proceso de duelo se puede dar de manera satisfactoria o por el contrario puede derivar en un duelo complicado e incluso patológico
- El duelo en el anciano tiene unas características especiales que determinan el proceso.
- Los profesionales sanitarios juegan un papel importante a la hora de ayudar a las personas mayores a afrontar los procesos de duelo que se puedan complicar. Siempre teniendo en cuenta cada proceso y cada persona.

BIBLIOGRAFÍA



- Gamio Medina Emilio, Pazos Pezzi Pilar. El duelo y las etapas de la vida. Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq. [Internet]. 2009 [citado 2020 Mar 25] ; 29(2): 455-469. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352009000200011&lng=es
- Envelhecimento Humano. Integralidade e Interdisciplinaridade, Edition: 2014, Publisher: Berthier, Editors: Scortegana Silvana, Bertoletti De Marchi, Eliane Colussi, pp.27- 64
- Vargas Solano Rosa Elena. Duelo y pérdida. Med. leg. Costa Rica [Internet]. 2003 Sep [cited 2020 Mar 25] ; 20(2): 47-52. Available from: http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arvttext&pid=S1409-00152003000200005&lng=en.
- Flórez SD. Duelo. Grief. Anales del Sistema Sanitario de Navarra. 2002.; 25 (3) : 77-85. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/assn/article/view/5545>
- Armando Rivera-Ledesma, María Montero-López Lena. Estructura de pérdidas en la adultez mayor: una propuesta de medida. Salud Mental 2008;31:461-468. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v31n6/v31n6a6.pdf>

