

Duelo, pérdida y depresión

Psic. Cliserio Rojas Santes

*No es fuerte el que no necesita ayuda,
sino el que tiene el valor de pedirla cuando la necesita.*

En el diario acontecer de nuestras vidas nos vemos sometidos a innumerables pérdidas ya sea físicas, psicológicas, sociales o espirituales, y de acuerdo al grado de apego al objeto perdido, provocan en nosotros un sinnúmero de emociones, pensamientos y conductas. Al proceso de adaptación de una pérdida se le llama duelo.

El duelo y algunos trastornos depresivos tienen varios síntomas en común, pero hay que conocer la diferencia para dar un mejor manejo al paciente.

Muchas veces la gente se ve sometida a procesos de pérdida de elementos que eran parte de su vida, su entorno, su futuro, su pasado, etc. Estas pérdidas ocasionan traumas que originan diversas acciones inconscientes que perjudican la realización íntegra de la persona, tales como: temores injustificados, pensamientos recurrentes, desgano, cansancio excesivo; estas reacciones son considerados síntomas de depresión post-pérdida.

Los síntomas en común del duelo y la depresión son: tristeza, llanto, pérdida de apetito, trastornos del sueño y pérdida de interés por el mundo exterior. Sin embargo, hay suficientes diferencias para considerarlos síndromes distintos. Las alteraciones del humor en la depresión son típicamente persistentes y no remiten y las fluctuaciones del humor, si las hay, son relativamente poco importantes. En el duelo las fluctuaciones son normales, se experimenta en forma de “oleadas”, en las que la persona en duelo se hunde para después salir, incluso en el duelo intenso pueden producirse momentos de felicidad y recuerdos gratos.

El trastorno depresivo

Un trastorno depresivo afecta el ánimo de manera radical y no se manifiesta en arranques emocionales que resultan de problemas particulares, los cuales generalmente duran menos.

Los síntomas centrales de la depresión son:

- Decaimiento anímico;
- pérdida de energía e interés;
- sensación de enfermedad física o debilitamiento;
- baja concentración;
- alteración del apetito y del sueño;
- disminución de las funciones físicas y mentales.

Los sentimientos que más difíciles resultan de soportar son la desesperanza, el desamparo, la culpa, la ansiedad y la tristeza. Una indicación de la profundidad de desesperación

experimentada por quienes la sufren, es el hecho de que la depresión es la causa más común de suicidio.

El duelo

El duelo es un proceso normal por el que pasamos todas las personas, y que varía de acuerdo a la personalidad del individuo, su apego a lo perdido, los recursos propios y los familiares también. Las respuestas posteriores a la pérdida son muy similares a la depresión, pero se alejan de acuerdo a la manera de resignificar el sentido de lo perdido, mientras que en la depresión esto no es suficiente. Los duelos normales se resuelven y los individuos vuelven a su estado de productividad y de relativo bienestar. Por lo general los síntomas agudos del duelo se van suavizando y entre el primer y segundo mes posterior a la pérdida, la persona en duelo es capaz de dormir, comer y volver a realizar las actividades cotidianas, es normal que algunos signos y síntomas pueden persistir mucho más y es posible que algunos sentimientos, conductas y síntomas relacionados con el duelo persistan durante toda la vida. Varios autores coinciden en que de uno a dos años son suficientes para resolver el duelo.

Los sentimientos de culpa son frecuentes en la depresión, y cuando aparecen en el duelo, suelen estar motivados porque se piensa que no se ha hecho lo suficiente por el fallecido antes de morir, y no porque el individuo tenga la certeza de que es despreciable e inútil, como ocurre con frecuencia en la depresión.

La certeza de que el duelo tiene un límite temporal es fundamental. La mayoría de las personas deprimidas se sienten desesperanzadas y no pueden imaginar que algún día puedan mejorar.

Las personas deprimidas cometen más intentos de suicidio que las personas en duelo, las cuales, salvo en circunstancias especiales como por ejemplo, un anciano físicamente dependiente, no desea realmente morir, aunque aseguren que la vida se les hace realmente insoportable.

Es importante tener en cuenta que las personas con episodios previos de depresión, tienen riesgo de recaer cuando se produce una pérdida importante.

Algunos pacientes con duelo complicado terminan presentando un trastorno depresivo mayor; la diferenciación está basada en la gravedad de los síntomas y en su duración. Hay que estar atentos para identificar a personas en duelo con riesgo. Para ello, hay que tomar en cuenta:

- Baja expresión emocional;
- Pocos soportes emocionales;
- Personalidades dependientes;
- Falta de capacidad de adaptación;
- Autoestima baja.

También hay que saber distinguir el duelo “complicado”. El duelo complicado o traumático es un diagnóstico que se asemeja a los síntomas de la depresión y del estrés postraumático y muchas veces se los confunde con estas dos patologías. Sus síntomas, sin embargo, pueden diferenciarse de estos dos trastornos, configurando un cuadro clínico único cada vez más aceptado entre los profesionales de la salud mental. Muchas de las personas que sufren de

un duelo complicado no son diagnosticadas con estrés postraumático o depresión, por lo cual siempre debe evaluarse en el contexto de otras patologías.

Síntomas del duelo complicado:

- Dificultad para aceptar la pérdida o la sensación de no creer que se haya perdido.
- Los sentimientos predominantes en general son de soledad y de mucha tristeza. También la ira, la vergüenza y la culpa, pueden ser intensas a pesar del paso de meses o incluso años. Estos sentimientos comienzan a ser un obstáculo cuando la persona siente que si empieza a sentirlos no va a poder controlarlos.
- Tener recuerdos o imágenes intrusivas acerca de la pérdida, de las circunstancias en que se dio la pérdida: a veces se observa una tendencia a atesorar estos recuerdos positivos hasta tal punto que la persona no puede continuar con su vida.
- Buscar o tener deseos intensos de regresar el tiempo.
- Algunas personas evitan aquellas cosas que le puedan recordar lo perdido.
- Sentirse aislado o distante respecto de sus familiares o amigos.
- Volverse más desconfiado luego de la pérdida.
- Por momentos sentir que ve o escucha a la persona que murió.
- Culparse por no haber hecho lo suficiente para impedir la pérdida o no haberlo ayudado o acompañado lo suficiente.

Lo que diferencia claramente al duelo complicado del estrés postraumático, es el estrés por encontrarse irremediamente separado de la persona fallecida. La severidad del duelo está en directa relación con el vínculo que la persona tenía con la persona fallecida.

No todos los familiares reaccionan del mismo modo a la pérdida de un ser querido, por eso es frecuente que el entorno familiar y social piense que la persona que sufre mucho, lo hace para "llamar la atención". Sin embargo, es importante que la familia y los amigos puedan comprender que esa persona necesita mucho del apoyo y afecto de los demás, en lugar recibir críticas por no poder salir adelante.

Hay que tener siempre en mente que, si el dolor de la pérdida es ya demasiado fuerte para sobrellevar, hay que consultar un especialista.