



DUELO Y SALUD

BLOG / NOV / 24

El duelo en las personas mayores

Independientemente de la edad que se tenga, nadie está exento de morir o transitar un proceso de duelo, pero ¿qué diferencias puede haber en el duelo de una persona mayor? ¿Por qué las personas mayores son consideradas más vulnerables al fallecer alguien cercano?

Por "ley de vida", las personas mayores han sufrido más duelos que las de menor edad, dado que se han tenido que enfrentar a pérdidas dentro de la línea evolutiva habitual, pudiendo ser muerte temprana de padre/madre, cónyuge o de otras personas queridas, pérdidas de empleo, de salud o cambios en el seno familiar (separación de pareja, "síndrome del nido vacío"...).

Esta posible acumulación de pérdidas puede dar lugar a la intensificación del proceso de duelo en esta etapa, reactivando en ocasiones los duelos anteriores.

Si además existe alguna discapacidad física y/o dependencia, esto no les permite realizar actividades que pudieran ayudar en el proceso de duelo. Esta condición puede dar lugar a que sufran aislamiento, angustia y soledad.

El apoyo de un entorno sólido es un factor de protección frente al duelo complicado pero, en el caso de que se hayan sufrido numerosas pérdidas, es posible que esta persona no cuente con ese acompañamiento de calidad. ➤



➤ Bien es cierto, que las personas mayores, al haber experimentado una mayor cantidad de pérdidas, han fortalecido su capacidad de resiliencia que les permite utilizar herramientas adquiridas en procesos de duelo anteriores.

Una situación especialmente compleja para una persona mayor es el fallecimiento de su cónyuge, lo que puede ocasionar sentimientos como miedo a lo desconocido, miedo a la soledad, incertidumbre por el futuro, cuestionamiento del sentido de vida y ser más conscientes de la finitud de la vida, entre otras.

En ocasiones, a las personas mayores frente a situaciones de enfermedad y/o fallecimiento de una persona querida, se les pospone la noticia, o incluso se les puede llegar a ocultar por una tendencia errónea hacia la sobreprotección. Pero las personas mayores también tienen derecho a poder saber y conocer dicho fallecimiento, dado que posponerlo, puede dificultar la elaboración del proceso de duelo.

Recomendamos



Película: Un hombre llamado Ove de Hannes Holm (2015)

Un hombre viudo y huraño vive en soledad y su vida se cruza con la familia de al lado.

Duelo y deterioro cognitivo

El deterioro cognitivo es una condición que afecta a la memoria, pensamiento y capacidad de tomar decisiones de una persona, entre otras funciones cognitivas. Comunicar y acompañar cuando esta persona sufre la pérdida de alguien querido puede ser un reto, especialmente por el manejo de la situación debido al gran impacto emocional que puede interferir en su bienestar general.

A pesar de que la persona sigue experimentando sus emociones, su capacidad de comprensión y comunicación pueden estar comprometidas en mayor o menor medida, según el avance de la enfermedad. Es importante mostrar empatía y estar presentes, aportando nuestro apoyo emocional, adecuar nuestra comunicación a su comprensión, con un lenguaje claro y sencillo, así como facilitar el tiempo necesario para que pueda entender la información y facilitar su expresión emocional.

Es recomendable mantener rutinas estables y predecibles ya que los propios cambios bruscos pueden producirles una mayor ansiedad y confusión. Aportarles objetos familiares y la cercanía de personas significativas les aportará seguridad y confianza en el proceso. También será beneficioso el apoyo de actividades generadoras de bienestar como la música, el arte o la terapia ocupacional.

Acompañar a una persona en duelo puede ser desgastante emocionalmente, también para la persona cuidadora. Por ello, es importante acudir a una red de apoyo, buscar información o ayuda profesional si fuese necesario.