



DUELO Y SALUD

BLOG / DIC / 24

Despedirse en vida

El duelo es un proceso adaptativo en la vida de las personas cuando sufren la pérdida de una persona querida. El objetivo es aceptar la realidad de la pérdida y aprender a vivir con el vacío que supone. Aunque existen clasificaciones para los diferentes tipos de duelo y que cada uno es único, todos comparten maneras similares de vivenciarse.

El **duelo anticipado** se produce antes del fallecimiento de la persona querida. Nos acostumbramos a la ausencia de la persona antes de su muerte.

Es frecuente que las personas vivan duelos anticipados cuando tienen un familiar con deterioro cognitivo o con una enfermedad grave cuyo pronóstico es negativo. Esto supone que la familia vaya experimentando algunos aspectos del duelo, tanto emocionales como físicos, enfrentándose a pérdidas consecutivas antes del fallecimiento, lo que da lugar a un proceso de despedida progresivo y permite más tiempo para asumir la muerte.

Suele suceder ante un diagnóstico de final de vida, en el que la familia puede



➤ prever el fallecimiento y va transitando la pérdida a medida que se va enfrentando al deterioro gradual de la persona enferma, lo que les permite conectar con la ausencia de la persona con anterioridad a la desaparición total.

Tipos de pérdidas que supone el duelo anticipado

Como otros duelos, el duelo anticipado lleva consigo una serie de pérdidas vitales relacionadas con la persona enferma. En este caso, la persona va perdiendo habilidades y destrezas para su propio día a día. es frecuente que pierdan recuerdos y memoria a corto plazo. Van **perdiendo** poco a poco su **salud y su personalidad** y esto genera una pérdida relacional que facilita a la familia asumir el proceso de deterioro vital de la persona.

RECOMENDACIONES



Libro

Hora de partir

Luis Arbea Aranguren.
Ed. Eunate, 2022

Películas



Truman

Cesc Gay, 2015



Vivir dos veces

María Ripoll, 2019



El duelo anticipado

Es una oportunidad para aceptar la realidad de forma gradual. Esto permite crear nuevas pautas relacionales en el entorno más cercano, ya que el fallecimiento conlleva un reajuste de los roles y vinculaciones familiares. Además, el duelo anticipado concede un paulatino desapego mutuo, tanto de la familia como de la persona en situación de final de vida, generando con eso un clima más natural y sano ante la muerte. También puede generar un sentimiento de culpa como reflejo del sentimiento de alivio que supone el fin de una etapa de cuidados y dependencia física y emocional, de miedo y frustración ante la situación y la falta de información sobre lo que pasará. Vivir el duelo antes del fallecimiento no significa que la pérdida duela menos, sino que nos concedemos más espacio y tiempo para aprender a vivir sin la persona querida.

Beneficios

- Resta impacto al fallecimiento al asimilar la muerte de manera progresiva.
- Permite el acompañamiento y despedida durante el tiempo que dure la enfermedad.
- Supone un tiempo de reflexión ante los posibles "asuntos pendientes" de las personas implicadas.
- Puede evitar o, al menos, reducir posibles complicaciones posteriores.